

## Meditace – rozjímání – hořící keř

**Při modlitbě / meditaci / rozjímání / se chceme setkat s Bohem, pobýt s ním, být v jeho přítomnosti.**

Proto je pro mediatci / rozjímání důležité být právě zde, u sebe, tady a teď, protože v každém „tady a teď“ je Bůh přítomný. Setkat se s ním lze jen tady a teď. Ne v minulosti – kde již byl, ne v budoucnosti – kam teprve přijde. Je teď a tady. Proto je možné a dobré meditaci začít i soustředěním na sebe, na přítomný okamžik. Lze k tomu využít i osvědčené psychologické a meditační techniky (zasazené do křesťanského vztahu s Bohem), kde středem a cílem není meditace a soustředění jako takové, ale vytváří se prostor pro setkání s Nejvyšším, se Stvořitelem, Vykupitelem, s Láskou, s Bohem, Ježíšem Kristem...

Přesuňte se do vámi vybrané meditační polohy. Můžete sedět v tureckém sedu, klečat na stoličce nebo sedět na židli. Je však důležité, abyste měli rovná záda.

**Nyní se přesuneme k samotnému dechu. Je nejlepší mít zavřené oči celou dobu meditace.**

Vzduch přichází a odchází.

Neovlivňujte ho.

Pouze vnímejte, jak to ve vás dýchá.

Všímejte si, jak se vám zvedá břicho, roztahují žebra, jak se vám zvedají klíční kosti.

Nyní sledujte, jak vzduch proudí vaším nosem.

Vzduch, který vdechujete, je chladnější, než který vydechujete. Vnímáte tento teplotní rozdíl?

Sledujte dýchací cesty dále. Nejprve vedou ještě trochu nahoru a téměř mezi očima se ohýbají dolů. Cítíte to?

Když ztratíte nit, nic se neděje. Opět se do sebe zaposlouchejte, zda proudění na této cestě cítíte.

Posunujte se milimetr za milimetrem dále.

Zaposlouchejte se do hrtanu.

Zaměřte svou pozornost k ohryzku. Je to dlouhá cesta. Pokračujte milimetr po milimetru.

Jak vzduch proudí přes ohryzek?

Nyní jste u průdušek, kde se vzduch rozděluje do plic. Jak cítíte svoje průdušky?

Nyní jste úplně v plicích. Věnujte tomuto uvědomění alespoň tři nádechy.

Obraťte svou pozornost k žebřům. Ty se hýbají společně s plícemi. Jako pociťujete jejich pohyb?

Všimněte si, jak vám se vám zvedá a klesá břicho.

## Nyní vám přečtu biblický text /o setkání Mojžíše s Hořícím keřem Ex 3/

---

Hořící keř

<sup>1</sup>Mojžíš zatím pásal ovce svého tchána, midiánského kněze Jetra. Jednou, když vedl stádo hluboko do pouště, přišel až k Boží hoře Oréb. <sup>2</sup>Vtom se mu v ohnivém plameni z prostředku keře ukázal Hospodinův anděl. Mojžíš se podíval a hle, keř planul ohněm, ale nebyl stravován. <sup>3</sup>Řekl si tedy: „Musím tam přece jít, abych viděl tu velikou podívanou – jak to, že ten keř neshoří!“

<sup>4</sup>Když Hospodin viděl, že se Mojžíš přichází podívat, zavolal na něj Bůh z prostředku keře: „Mojžíši! Mojžíši!“

„Zde jsem,“ odpověděl Mojžíš.

<sup>5</sup>Na to mu řekl: „Nepřibližuj se! Zuj si obuv z nohou, neboť místo, na němž stojíš, je svatá půda.“

<sup>6</sup>Potom řekl: „Já jsem Bůh tvého otce, Bůh Abrahamův, Bůh Izákův a Bůh Jákobův.“ Mojžíš si ihned zakryl tvář, neboť se bál pohlédnout na Boha.

<sup>7</sup>Hospodin pokračoval: „Zřetelně **jsem viděl trápení** svého lidu v Egyptě, **slyšel jsem i jejich nařikání** na jejich biřice. Ano, **znám jejich bolesti**. <sup>8</sup>**Proto jsem sestoupil**, abych je vytrhl z ruky Egyptanů a abych je z té země vyvedl do země dobré a prostranné, do země oplývající mlékem a medem – do bydlíště Kanaánců, Chetejců, Emorejců, Perizejců, Hivejců a Jebusejců. <sup>9</sup>Hle, **nárek synů Izraele dolehl ke mně; viděl jsem také útisk**, jakým je Egyptané utiskují. <sup>10</sup>Nyní tedy **pojď, pošlu tě** k faraonovi a ty vyvedeš můj lid, syny Izraele, z Egypta!“

<sup>11</sup>Mojžíš Bohu **namítl**: „**Kdo jsem já**, abych šel k faraonovi a vyvedl syny Izraele z Egypta?“

<sup>12</sup>„**Já budu s tebou!**“ odpověděl Bůh. „A toto ti bude znamením, že jsem tě poslal já: až vyvedeš lid z Egypta, budete sloužit Bohu na této hoře.“

Gen 3 (B 21)

## **Nyní přistoupíme k vedené meditaci. Jde o naši osobní reakci na biblický text...**

---

Představte si kolem sebe hornatou pouštní krajinu... skály... sucho... ostré sluneční paprsky...stáda ovcí a koz se pasou na zbytcích trávy...

Rozhlédněte se po té krajině... .. najednou uvidíte malý keř... vypadá, že hoří... běžte s k němu podívat... Jak vypadá?... popište si pro sebe plameny... jak ten oheň zní... jak voní... cítíte jeho teplo, které ozařuje vaši tvář... cítíte, jak se zahřívá vaše oblečení... oheň hučí a vy se jen divíte, že keř je stále stejný... ..

Najednou k vám promluví hlas... Víte, že vychází z toho keře, ale stejně se ohlédnete, jestli tu s vámi někdo nestojí... nikde nikdo, jen vy a keř... a hlas, který k vám promlouvá...

Bůh říká vaše jméno... jak to zní... co se ve vás děje, když slyšíte Boha říkat vaše jméno...

Bůh vám řekne, ať si sundáte boty... sundejte si je... Jaké to je cítit horký písek pod nohama...

Jak se vám teď stojí... kam se díváte...

Kdyby k vám teď právě Bůh mluvil o utrpení ve vašem okolí, ve světě, jaké obrazy by vám ukázal... jaké jména lidí nebo míst by vám asi připomněl... ..

A nyní vám Bůh dává úkol... Co by to mohlo být... .. Jaké potíže vám tento úkol přinese... v čem vidíte hned problém... Bůh vás ujišťuje... důvěřuje vám... Nebojte se...

*1-3 minuty*

Rozhovor končí... odcházíte od hořící keře... Kam teď půjdete... co nyní musíte udělat...

Otevřete oči... na chvíli si sedněte a zkuste vstřebat to, co jste právě prožili...

Autoři: Pastoral Brothers  
[youtube kanál Pastoral Brothers](#)  
[profil na Facebooku](#)

Se svolením redakčně upraveno pro web [pastorace.cz](http://pastorace.cz)