

MUSÍME SA SPOLU ROZPRÁVAŤ I.

8

Modlitba – dotyk so živým Bohom

Po všetkom, čo si sa doteraz dozvedel, je jedna vec úplne nemožná: byť kresťanom bez modlitby. Skončilo by sa to totálnym fiaskom. Ani vzťah lásky medzi chlapcom a dievčaťom nefunguje, keď si nikdy nehovoria milé slová, nevymieňajú si nežnosti a nanovo si neprejavujú vzájomný záujem. Ani s Bohom nemôže človek žiť, ak denne nevyhľadáva jeho blízkosť.

8.1

Čo je modlitba?

Jedna žena určite musí poznať odpoveď: svätá Terézia z Avily. Terézia bola temperamentnou ženou, no zároveň mystičkou (to znamená, že Boh sa jej obzvlášť intenzívne prihovára). Je známa asi ako najväčšia učiteľka modlitby v Cirkvi.

A čo je podľa svätej Terézie z Avily modlitba?

Modlitba pre mňa nie je nič iné ako dôverný vzťah priateľstva, častý rozhovor „medzi štyrmi očami“ s tým, od ktorého vieme, že nás miluje.



8.2

Učiť sa modlitbe od Matky Terezy

Možno si teraz povieš: Musí to byť hneď Matka Tereza – taká veľká svätica?! Veď ani keď sa chcem naučiť plávať, nejdem hneď za majstrom sveta!

Nemusíš sa však vôbec báť. Svätá Matka Tereza sa musela naučiť modliť rovnako ako ty. A veľa ráz vo svojom živote mala pocit, akoby bol od nej Boh na míle vzdialený. Jednoducho necítila vôbec nič. Jedno však sv. Matka Tereza pochopila: Ak mi má byť Boh blízky, musím s ním mať bezpodmienečne vzťah. Je predsa zdrojom môjho života. Nič sa nedeje bez toho, aby



→ 469

Čo je to modlitba?



” Modliť sa znamená myslieť s láskou na Ježiša. Modlitba je pozornosť duše, ktorá sa zameriava na Ježiša. Čím viac milujeme Ježiša, tým lepšie sa modlíme.

SV. CHARLES DE FOUCAULD

to on nechcel. A tak hľadala Boha s veľkým a neúnavným odhodlaním. Len si prečítaj, čo k tomu povedala:

Myslím si, že na svete neexistuje človek, ktorý by Boha potreboval väčší než ja. Cítim sa byť taká nepotrebná a slabá, nemôžem sa na seba spoľahnúť, a preto sa spolieham na neho. Dvadsaťštyri hodín denne. Moje tajomstvo je jednoduché: modlím sa. Milujem modlitbu. Stále v sebe cítim túžbu modliť sa. Modlitba rozširuje srdce, až kým nie je pripravené prijať Boží dar – jeho samého. Tak veľmi by sme sa chceli modliť správne, ale často zlyhávame. Ak sa chceš lepšie modliť, modli sa viac. Ak sa chceme naučiť láske, musíme sa modliť.



” Rob to, čo dokážeš, a modli sa za to, čo nedokážeš – a Boh dá, aby si to dokázal.

SV. AUGUSTÍN

Všetci, ktorí Matku Terezu poznali, dosvedčia, že vlastne robila len niekoľko vecí: usmievala sa a venovala sa ľuďom. Alebo pracovala (starala sa o nejakého chorého, ťukala listy na starom rachotiacom písacom stroji). Alebo sa modlila. Prstami neustále preberala zrníčka ruženca. Naozaj sa snažila byť dvadsaťštyri hodín denne v spojení s Bohom. Jej dôvera v neho nepoznala hranice. Sociálne projekty často začínala bez jediného centu. Modlila sa a bola presvedčená, že Boh ju nenechá v štichu. A on pri nej naozaj stál. Život Matky Terezy je plný zázrakov: Zrazu prišiel z nejakého kúta zemegule šek presne na tú sumu, ktorú potrebovala.

Už rozumieš, prečo by si sa mal učiť plávať možno práve od majstra sveta? V modlitbe sa Matke Tereze asi nevyrovnáme. Mali by sme však vedieť, že keby sme celé svoje srdce otvorili Bohu, skutočne by sa diali zázraky.



V YOUCAT-e (s. 274) pozýva emeritný pápež Benedikt XVI. mladých k modlitbe slovami:

Preto vás pozývam, aby ste každý deň hľadali Pána, ktorý si nepraje nič iné, len aby ste boli skutočne šťastní. Udržiavajte si k nemu v modlitbe silný a trvalý vzťah a podľa možnosti zaraďte do svojho denného programu chvíle, v ktorých budete vyhľadávať iba jeho spoločnosť. Ak neviete, ako sa máte modliť, tak ho proste, aby vás to naučil, a proste jeho nebeskú Matku, aby sa modlila s vami a za vás.

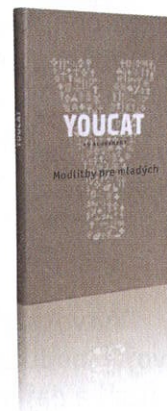


8.3

Malá škola modlitby pre všetkých, ktorí naozaj chcú

V knižke YOUCAT – *Modlitby pre mladých* sa nachádza *Malá škola modlitby* (s. 12 – 15). Veľmi pomôže všetkým mladým ľuďom, ktorí to so živým vzťahom k Bohu myslia naozaj vážne. Bertolt Brecht kedysi povedal: „Pravda je konkrétna.“ Aj pri modlitbe sa ukazuje, že Boha skutočne hľadá iba ten, kto sa odhodlá ku konkrétnym krokom. Možno ti pomôže, keď si niekde zapíšeš, čo presne si dávaš ako predsavzatie. Malá škola modlitby znie takto:

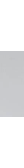
Rozhodni sa. Boh nás chcel ako slobodných ľudí a takými nás aj stvoril. (...) Ak chceš, rozhodni sa, že sa staneš človekom modlitby a že si začneš vytvárať vzťah k Bohu. Rozhodni sa vedome: vtedy a vtedy sa chcem modliť. Už večer sa rozhodni, že sa ráno pomodlíš, a už ráno sa rozhodni, že večer zakončíš deň modlitbou.



→ 499

Kedy sa máme modliť?





Buď verný v maličkostiach



→ 510

Je možné modliť sa
neustále?

Nájdí si čas na modlitbu



Priprav si vhodné miesto



Vytvor si zo svojej modlitby rituál a daj mu štruktúru



Mnohí sa začínajú modliť s veľkými predsavzatiami. Po chvíli sa im však nedarí a myslia si, že sa nevedia modliť. Začni tým, že si pevne stanovíš krátku chvíľu na modlitbu a verne ju dodržiavaj! Potom môže tvoja túžba i modlitba narastať podľa toho, ako ti to budú čas a okolnosti dovoľovať.

Modliť sa znamená bedlivo vnímať Božiu náklonnosť ku mne. U Boha nemusíš žiadať o audienciu. Na čas modlitby jestvujú tri kritériá, ktoré ti môžu pomôcť. Urči si pravidelný čas (dobrý návyk pomáha), pokojný čas (často je to ráno alebo večer) a vzácny čas, ktorý by si chcel mať pre seba, ale o ktorý sa zároveň môžeš podeliť (nie časový „odpad“).

Miesto, na ktorom sa modlíš, ovplyvňuje tiež tvoju modlitbu. Nájdí si preto miesto, na ktorom sa môžeš dobre modliť. Pre mnohých je to okraj postele alebo písací stôl. Iným pomáha, keď si vytvorí vlastné modlitbové miestečko, ktoré je pre nich pripomienkou a pozvaním: malý stolček alebo kľačadlo, koberček; k modlitbe môže pobádať ikona, svätý obrázok, sviečka, Sväté písmo alebo modlitebná knižka.

Bude ťa stať veľa úsilia premôcť sa každý raz na modlitbu. Urči svojej modlitbe presný poriadok (ritus). Nebude ťa to obmedzovať, ale pomôže ti to, aby si nemusel každý deň premýšľať, či a ako sa budeš modliť. Skôr ako sa začneš modliť, uvedom si Božiu prítomnosť a aj po modlitbe si ešte dopraj trochu času, aby si sa Bohu poďakoval a vyprosil si jeho požehnanie.

Modlitba nie je len záležitosťou myšlienok a slov. V modlitbe sa môže s Bohom zjednotiť celý človek: tvoje telo, vnútorné i vonkajšie vnímanie, tvoja pamäť i vôľa, myšlienky a pocity alebo sen z predchádzajúcej noci. Niekedy ti dokonca aj roztržitosť poskytne dôležitú informáciu o tom, čo je pre teba skutočne dôležité, čo hýbe tvojím životom a čo ťa zaujíma. Aj to môžeš doslova predniesť Bohu a zložiť mu k nohám. Aj keď ti počas modlitby napadne, že musíš niečo zariadiť a nechceš na to zabudnúť, môžeš si to zapísať na lístček a potom sa zasa môžeš pokojne vrátiť k modlitbe.

Objav a rozvíjaj v sebe rozličné spôsoby modlitby, ktoré môžeš obmieňať podľa času, nálady a momentálnej situácie. Môže to byť ústna modlitba iného človeka, s ktorou sa stotožníš; osobná modlitba s vlastnými prosbami; modlitba slovami Svätého písma (napríklad z liturgického čítania daného dňa); modlitba srdcom (alebo tzv. Ježišova modlitba), pri ktorej sa s každým nádychom opakuje krátke zvolanie alebo Ježišovo meno; vnútorná modlitba, pri ktorej človek navonok i vnútri mlčí a počúva...

Môžeš tiež využiť príležitosti, ktoré sa ti ponúkajú, a modliť sa priebežne (použi napríklad strelné modlitby, prosby, krátke vďakyvzdania alebo chvály); na to je vhodný čas, keď na niekoho čakáš, keď cestuješ v autobuse, vo vlaku alebo v aute (netreba si hneď púšťať hudbu), prestávka medzi vyučovacími hodinami, návšteva kaplnky alebo kostola, keď sa každý deň vraciaš z práce domov. Využi príležitosti na modlitbu, aby sa stali pozvaním k opakovanému nadviazaniu kontaktu s Bohom.

Modli sa celou bytosťou



Modli sa rozličnými spôsobmi



→ 491

Môžeme sa učiť
modlitbe z Biblie?

Využi príležitosti



→ 498

Môžeme sa modliť
kdekoľvek?



Puť Boha k slovu



Modliť sa zároveň znamená počúvať, čo Boh hovorí. Boh najjasnejšie hovorí slovami Svätého písma, ktoré sa v Cirkvi čítajú deň čo deň. Hovorí tiež v Tradícii Cirkvi a cez svedectvo svätých. A takisto hovorí – často v skrytosti – v srdci každého človeka, napríklad v hlase tvojho svedomia alebo prostredníctvom tvojej vnútornej radosti. Sväté písmo prepožičiava Božiemu slovu hlas, a tak ho môže naše srdce počuť. Keď sa modlíš, puť Boha k slovu. Vytvor si k nemu dôverný vzťah, aby si sa naučil rozlišovať jeho hlas od všetkých ostatných hlasov a spoznávať jeho vôľu.



Modli sa s pozemskou i nebeskou Cirkvou

10

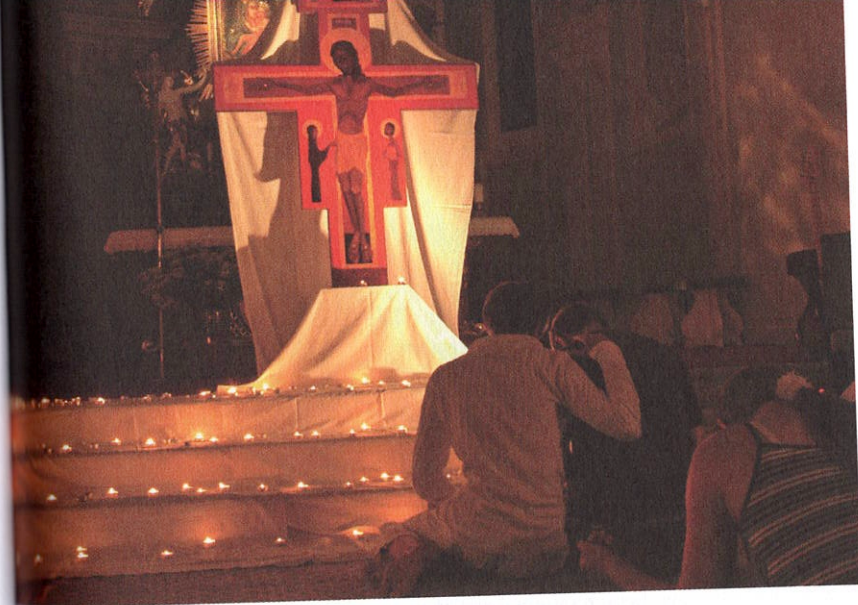
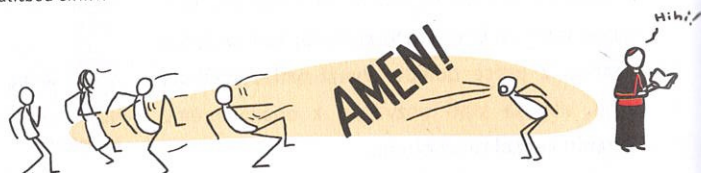


Ten, kto sa modlí – či už sám alebo v spoločenstve – začleňuje sa do veľkého modlitbového spoločenstva, ktoré siaha od zeme po nebo a spája ľudí žijúcich na zemi s anjelmi, so svätými, ako aj s nespočtým zástupom tých, ktorí už prebývajú u Boha. Modliť sa znamená tiež prihovárať sa jeden za druhého. Preto je dobré, aby si sa nemodlil iba sám, ale, keď je to možné, aj s druhými: s rodinou, priateľmi, so svojím farským spoločenstvom – a so svätými. Môžeš ich prosieť o príhovor, pretože ľudská solidarita modlitby pred Bohom sa nemôže prerušiť smrťou.



→ 492

Má osobná modlitba niečo spoločné s modlitbou Cirkvi?



8.4

Dve najdôležitejšie modlitby na svete

Dve najdôležitejšie modlitby na svete sú *Otče náš* a *Zdravas'*, *Mária*. *Otče náš* preto, lebo sám Ježiš nám jeho slová vložil do úst, a *Zdravas'*, *Mária* preto, lebo začína slovami, ktorými Boží anjel ohlásil, že Kristus sa stane človekom. Nemal by existovať deň, v ktorý by si nesiahol po týchto modlitbách – ani jeden v celom tvojom živote.

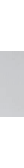
Ale nemodli sa ich bezmyšlienkovite ako „verklík“. Medituj nad nimi a zakaždým nanovo uvažuj nad tým, čo znamenajú. Na nasledujúcich stránkach sme sa pokúsili preložiť obe modlitby do novej reči – ale len ako pomôcku pri meditácii, nie ako náhradu skutočnej modlitby. Teológovia by nášmu prekladu do modernej reči nepochybne mali čo vyčítať. Dôležité však je, aby ste sa spolu s kňazom alebo katechetom pokúsili preniknúť k zmyslu slov, ktoré vás sprevádzajú celý život. A k týmto modlitbám treba pristupovať srdcom.



→ 491

Čo znamená učiť sa modlitbe od Ježiša?





Otče náš



→ 511 – 527

Ako znie modlitba Otče náš?

Otče náš, ktorý si na nebesiach,

Neviditeľný Otec všetkých ľudí,

posväť sa meno tvoje,

chceme chváliť tvoju veľkosť,

príď kráľovstvo tvoje,

lebo všade zjavuješ svoj nový život!

bud' vôľa tvoja ako v nebi, tak i na zemi.

Nech sa tvoje prania menia na skutočnosť,
viditeľne aj neviditeľne!

Chlieb náš každodenný daj nám dnes

Daj nám všetko, čo potrebujeme ku každodennému životu.

a odpusť nám naše viny,

Nesúd' nás podľa zla, ktoré sme vykonali,
ale daruj nám nový začiatok,

ako i my odpúšťame svojim vinníkom,

ako aj my dávame druhú šancu tým, ktorí nám ublížili;

a neuveď nás do pokušenia,

a nenechaj nás v pokušení samých,

ale zbav nás Zlého.

ale oslobod' nás od Zlého.

[Lebo tvoje je kráľovstvo a moc i sláva.

Lebo pri tebe je všetko tak, ako má byť; ty si všemohúci!
Pri tebe sa radosť nikdy nekončí.]

Amen.

Áno, tak je.

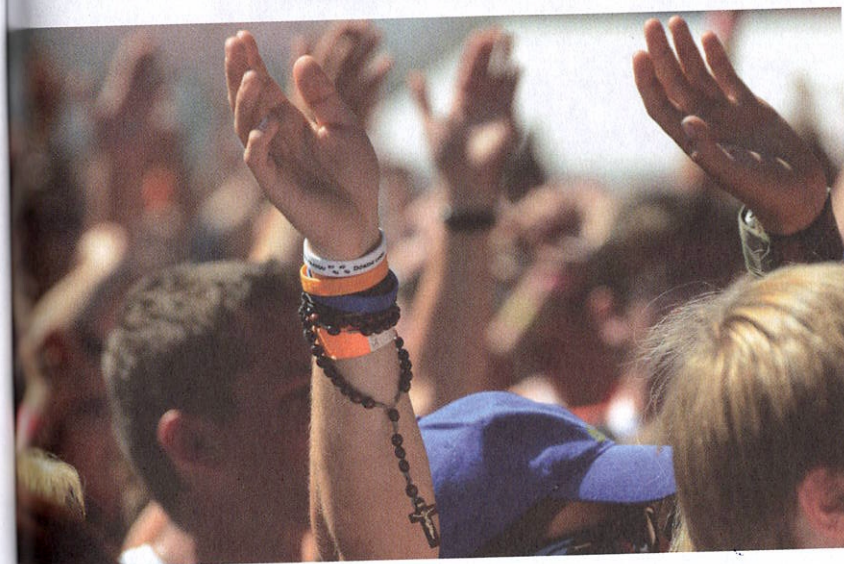
Modliť sa možno...



Viac
nájdeš tu:



→ 486



Zdravas', Mária

Zdravas', Mária,

milosti plná,

Pán s tebou.

Požehnaná si medzi ženami

a požehnaný je plod

života tvojho,

Ježiš.

Svätá Mária, Matka Božia,

pros za nás hriešnych

teraz

i v hodinu smrti našej.

Amen.



→ 480

Ako znie Zdravas', Mária?

Ahoj, Mária!

Si plná Božej sily.

Boh je s tebou.

Si požehnaná viac než všetky

ženy na svete;

tvoje telo naplňa požehnanie:

Ježiš.

Svätá Mária,

Matka Boha, ktorý sa stal človekom,

pros u Boha za nás, ktorí sme zlyhali,

v tejto chvíli, aj po našej smrti.

Áno. Nech sa tak stane.



