

## 5. 1. MODLITBA – rozhovor s Bohom

**Ciel':** poukázať na rôzne formy modlitby v tradícii Cirkvi a ich dôležitosť

### Božie slovo

*„Nech ťa žehná Pán a nech ťa chráni! Nech ti Pán ukáže jasnú tvár a nech ti je milostivý! Nech Pán obráti svoju tvár k tebe a daruje ti pokoj!“ (Nm 6, 24-26)*

*„Keď Šalamún dokončil stavbu Pánovho domu, kráľovského paláca a všetkého, po čom Šalamún túžil a žiadal si urobiť, zjavil sa Pán Šalamúnovi druhý raz tak, ako sa mu zjavil v Gabaone. A Pán mu povedal: „Vypočul som modlitbu a prosbu, ktorú si mi predložil. Posvätil som tento dom, ktorý si postavil, navždy som doň položil svoje meno; moje oči a moje srdce tam budú neprestajne.“ (1 Kr 9,1-3)*

*„Preto Pán priviedol proti nim vodcov vojska, ktoré mal asýrsky kráľ. Oni chytili Manassesa do hákov, spúťali ho dvojitými okovami a odviekli do Babylonu. Ale keď bol v úzkosti, uprosoval Pána, svojho Boha, a veľmi sa pokoril pred Pánom, Bohom svojich otcov, a modlil sa k nemu. I dal sa mu uprosiť, vypočul jeho modlitbu a priviedol ho späť do Jeruzalema, do jeho kráľovstva. Vtedy Manasses poznal, že Pán je Boh.“ (2 Krn 33,11-13)*

*Ezdrášova ďakovná modlitba. - „Nech je zvelebený Pán, Boh našich otcov, ktorý vnukol kráľovi do srdca, aby okrášlil Pánov dom v Jeruzaleme a naklonil ku mne milosť kráľa, jeho radcov a všetkých vysokých hodnostárov kráľa. A tak ja, posilnený rukou Pána, svojho Boha, ktorá bola nado mnou, zhromaždil som popredných z Izraela, aby išli so mnou.“ (Ezd 7,27-28)*

*„Prosím, Pane, Bože nebies, veľký, hrozný Bože, ktorý zachovávaš zmluvu a milosrdenstvo voči tým, čo ťa milujú a čo sa pridávajú tvojich prikázanií, nech sú tvoje uši pozorné a tvoje oči otvorené, aby si počul modlitbu svojho služobníka, ktorú sa dnes dňom i nocou modlím k tebe za Izraelových synov, tvojich služobníkov. Vyznávam hriechy izraelských synov, ktorými sa prehrešili proti tebe. Aj ja, aj dom môjho otca sme hrešili. Hrubo sme sa previnili proti tebe a nezachovali sme ani prikázania, ani ustanovenia, ani rozhodnutia, ktoré si dal svojmu služobníkovi Mojžišovi. Rozpamätaj sa na slovo, ktoré si dal svojmu služobníkovi Mojžišovi: „Ak sa dopustíte zlého, rozptýlim vás po národoch. Ale keď sa navrátite ku mne a keď zachováte moje prikázania a budete ich plniť, keby ste boli zahnaní aj na kraj neba, zhromaždím vás odtiaľ a privediem vás späť na miesto, ktoré som si zvolil, aby tam prebývalo moje meno.“ Ved' oni sú tvoji sluhovia a tvoj ľud, ktorý si ty vyslobodil svojou preveľkou silou a svojou mocnou rukou. Prosím teda, Pane, nech sa tvoje ucho započúva do modlitby tvojho služobníka a tiež do modlitby tvojich služobníkov, ktorí so záľubou ctia tvoje meno, a dopraj dnes úspech svojmu služobníkovi, dožič, aby našiel milosť v očiach tohto muža!“ (Nehemiášova modlitba, Neh 1,5-11)*

*Tóbiho modlitba. – „So zarmútenou dušou som vzdychal a plakal. A vzlykavo som sa začal modliť: „Pane, ty si spravodlivý a spravodlivé sú všetky tvoje skutky. Všetky tvoje cesty sú milosrdenstvo a pravda; ty súdiš celý svet. Teraz si, Pane, spomeň na mňa a zhladni na mňa! Netrestaj ma za moje hriechy, ani za hriechy a nedbalosť mojich otcov, ktorými sme sa previnili proti tebe, lebo sme neposlúchali tvoje prikázania. Preto si nás vydal za korisť, do zajatia a na smrť, aby sme boli na posmech, ohováranie a potupu u všetkých národov, medzi ktoré si nás rozohnal. Aj teraz sú správne všetky tvoje súdy, keď ma tresceš za moje hriechy a za hriechy mojich otcov, lebo sme nezachovávali tvoje prikázania a nekráčali sme po ceste tvojej pravdy. Urob teda teraz so mnou, ako sa ti páči; a rozkáž odňať môj život, aby som odišiel z povrchu zeme a obrátil sa na prach. Je pre mňa lepšie zomrieť ako žiť, lebo som musel počúvať nepravdivé výčitky a je mi veľmi smutno. Rozkáž, Pane, nech ma*

*opustí táto tieseň; prepustiť ma do večného príbytku a neodvracaj odo mňa svoju tvár, Pane! Lepšie je pre mňa zomrieť, ako skusovať takú veľkú tieseň vo svojom živote a počúvať také potupné výčitky.“ (Tob 3,1-6)*

*„V tej istej chvíli bola vypočutá modlitba obidvoch pred Božou velebou a bol poslaný Rafael uzdraviť obidvoch: Tóbimu odstrániť belmo z očí, aby očami videl Božie svetlo, a Raguelovu dcéru Sáru dať Tóbiho synovi Tobiášovi za manželku a oslobodiť ju od zloducha Asmodeja.“ (Tob 3,16-17)*

*Ž 5 Ranná modlitba o pomoc*

*Ž 7 Modlitba spravodlivého, ktorého potupujú*

*Ž 26 Dôverná modlitba nevinného*

*Ž 31 Dôverná modlitba v súžení*

*Ž 38 Modlitba hriešnika v najväčšom nebezpečenstve*

*Ž 41 Modlitba chorého*

*Ž 52 Modlitba o pomoc proti ohováračovi*

*Ž 57 Ranná modlitba v súžení*

*Ž 64 Modlitba za ochranu pred nepriateľom*

*Ž 65 Slávnostné poďakovanie*

*Ž 86 Modlitba chudobného v tiesni*

*Ž 88 Modlitba ťažko chorého*

*Ž 134 Večerná modlitba v chráme*

*Ž 141 Modlitba v nebezpečenstve*

*Ž 143 Modlitba v úzkosti*

*Esterina modlitba. - „Môj Pane, ktorý si naším jediným kráľom, pomáhaj mne opustenej, ktorá nemá okrem teba nijakého iného pomocníka. Nebezpečenstvo mi už zasahuje ruky. Počula som od svojho otca, že ty, Pane, si si vyvolil Izrael spomedzi všetkých národov a našich otcov zasa zo všetkých ich dávnych predkov, aby sa stali tvojím večným dedičstvom. A splnil si všetko, čo si im prisľúbil. Zhrešili sme pred tebou, a preto si nás vydal napospas našim nepriateľom. Lebo sme uctievali ich bohov. Spravodlivý si, Pane. A teraz im nestačí, že nás utláčajú najkrutejším zotročovaním, ale svojim modlám pripisujú to, že ich ruky sú také mocné, a chcú zmeniť aj tvoje sľuby a vykoreniť tvoje dedičstvo, chcú zavrieť ústa tým, ktorí chvália teba, a vydusiť slávu tvojho chrámu a oltára, aby (tým väčšmi) otvorili ústa pohanom, chválili silu svojich modiel a zvelebovali svojho kráľa-človeka naveky. Neprepúšťaj, Pane, svoju berlu takým, čo nie sú ničím, aby sa nemohli smiať z našej záhuby, ale obráť ich úmysel, ktorý majú proti nám, a znič toho, ktorý začal proti nám zúriť. Pamätaj na nás, Pane, a ukáž sa nám vtedy, keď sme sužovaní. Vlej mi dôveru, Pane, Kráľ (všetkých) ostatných bohov a akejkol'vek mocnosti. Vlož mi do úst dobre upravenú reč, keď budem stáť pred levom, a nalaď jeho srdce, aby znenávidel nášho protivníka, žeby zahynul sám aj všetci, ktorí s ním súhlasia. Nás však vyslobod' svojou mocou a pomáhaj mne, ktorá nemá iného pomocníka okrem teba, Pane, ktorý máš vedomosť o všetkom, a tak vieš, ako nenávidím slávu bezbožníkov a oškliví sa mi lôžko ľudí bez obriezky aj každého cudzinca. Je ti známe, na čo som donútená, (vieš), že mám v ošklivosti odznaky svojej vznešenosti a slávy, ktoré nosím na hlave v dňoch, keď sa musím ukazovať (pred kráľom); že to mám v ošklivosti ako handru ženy v jej mesačnej chvíli a že ich nenosím v dňoch, keď mi je dobre. (Vieš), že som nejedla pri Amanovom stole, ani s kráľom hodovať nemala som záľubu, ani som nepila z obetného vína, a že tvoja služobnica nepoznala radosť, odkedy ju sem priviedli až doteraz; okrem toho, že sa radujem z teba, Pane, Abrahámov Bože. Bože, ktorý si mocnejší nad všetkých, vypočuj volanie tých, ktorí nemajú nijakej inej nádeje, a vytrhni nás z rúk zlostníkov; vyslobod' ma z mojej úzkosti.“ (Est 14,3-19)*

*„Prechádzali sa uprostred plameňov, chválili Boha a dobrorečili Pánovi. Azariáš však stál a modlil sa. Otvoril uprostred ohňa ústa a hovoril: „Zvelebený si, Pane, Bože našich otcov, a chváľitebný a tvoje meno je slávne naveky. Pretože si spravodlivý vo všetkom, čo si urobil,*

všetky tvoje diela sú pravdivé, tvoje cesty sú priame a všetky tvoje rozsudky spravodlivé. Vykonal si pravdivé súdy vo všetkom, čo si priviedol na nás a na Jeruzalem, sväté mesto našich otcov, veď si to previedol v pravde a spravodlivosti pre naše hriechy. Lebo sme zhrešili a prestúpili zákon, keď sme odpadli od teba a hrešili vo všetkom; nepočúvali a nezachovávali sme tvoje príkazy, ani sme nerobili, ako si nám prikázal, aby sa nám dobre vodilo. Všetko, čo si na nás priviedol, všetko, čo si nám urobil, urobil si spravodlivým rozsudkom: vydal si nás do rúk zlostných nepriateľov a najpodlejších hriešnikov, nespravodlivému a na celej zemi najhoršiemu kráľovi. Teraz však nemôžeme otvoriť ústa: sme na hanbu a potupu tvojim sluhom a tým, čo ťa ctia. Pre svoje meno nevydávaj nás na večnosť a nezrušuj svoju zmluvu! A neodnímaj od nás svoje milosrdenstvo pre Abraháma, svojho miláčika, pre Izáka, svojho sluhu, a pre Izraela, svojho svätca, ktorým si prisľúbil, že rozmnožíš ich semä sťa hviezdy na nebi a piesok, čo je na brehu mora. Pretože sme ostali menší, Pane, ako všetky národy a sme dnes uponížení pre svoje hriechy na celej zemi. Nateraz niet kniežaťa ani proroka, ani vodcu, ani celopalú, ani obety, ani darov, ani kadidla, ani miesta pre prvotiny pred tebou, aby sme našli milosť. Ale so skrúšenou dušou a poníženým duchom nech dosiahneme prijatie! Ako pri obetách baranov a býkov a desaťtisícov tučných baránkov, takou nech je dnes pred tebou naša obeta, nech je milá tebe, veď nedôjdu hanby tí, ktorí dúfajú v teba! Teraz ťa však nasledujeme celým srdcom, bojíme sa ťa a hľadáme tvoju tvár. Nezahanbuj nás, ale nalož s nami podľa svojej krotkosti a podľa množstva svojho milosrdenstva! A vyslobod' nás svojimi zázrakmi, získaj, Pane, slávu svojmu menu! Nech sa hanbia všetci, čo preukazujú zlo tvojim sluhom, nech ich zahanbí všetka tvoja moc a ich sila nech je pošliapaná! Nech vedia, že ty, Pane, si jediný Boh a si slávny po celom zemskom okruhu.“ (Dan 3,24-45)

„Vtedy Mojžiš povedal Jozuemu: „Vyber nám mužov a choď bojovať s Amalekom! Ja budem stáť na končiar vrchu s Božou palicou v ruke.“ A Jozue urobil, ako mu uložil Mojžiš, a dal sa do boja s Amalekom. Mojžiš, Áron a Hur vystúpili na končiar vrchu. A kým mal Mojžiš zdvihnuté ruky, víťazil Izrael, len čo ruky spustil, víťazil Amalek. Ale Mojžišovi ruky oťaželi. Tu vzali kameň a podložili mu ho a on si naň sadol. Áron a Hur mu ruky podopierali jeden z jednej a druhý z druhej strany, a tak zostali jeho ruky v rovnakej polohe až do západu slnka. A Jozue porazil Amaleka a jeho ľud ostrím meča.“ (Ex 17,9-13)

„Pri večeri vzal Ježiš chlieb a dobrorečil, lámal ho a dával učeníkom, hovoriac: „Vezmite a jedzte: toto je moje telo.“ Potom vzal kalich, vzdával vďaky a dal im ho, hovoriac: „Pite z neho všetci: toto je moja krv novej zmluvy, ktorá sa vylieva za všetkých na odpustenie hriechov.“ (Mt 26,26-28)

„Trochu poodišiel, padol na tvár a modlil sa: „Otče môj, ak je možné, nech ma minie tento kalich. No nie ako ja chcem, ale ako ty.“ Keď sa vrátil k učeníkom, našiel ich spať. I povedal Petrovi: „To ste nemohli ani hodinu bdieť so mnou? Bďte a modlite sa, aby ste neprišli do pokušenia! Duch je síce ochotný, ale telo slabé.“ Znova odišiel a modlil sa: „Otče môj, ak ma tento kalich nemôže minúť a musím ho piť, nech sa stane tvoja vôľa.“ A keď sa vrátil, zasa ich našiel spať: oči sa im zatvárali od únavy.“ (Mt 26,39-43)

„Mária hovorila: „Velebí moja duša Pána a môj duch jasá v Bohu, mojom Spasiteľovi, lebo zhladol na poníženosť svojej služobnice. Hľa, od tejto chvíle blahoslaviť ma budú všetky pokolenia, lebo veľké veci mi urobil ten, ktorý je mocný, a sväté je jeho meno a jeho milosrdenstvo z pokolenia na pokolenie s tými, čo sa ho boja. Ukázal silu svojho ramena, rozptýlil tých, čo v srdci pyšne zmýšľajú. Mocnárov zosadil z trónov a povýšil ponížených. Hladných nakrmil dobrotami a bohatých prepustil naprázdno. Ujal sa Izraela, svojho služobníka, lebo pamätá na svoje milosrdenstvo, ako sľúbil našim otcom, Abrahámovi a jeho potomstvu naveky.“ (Lk 1,46-55)

„Nech je zvelebený Pán Boh Izraela, lebo navštívil a vykúpil svoj ľud a vzbudil nám mocného Spasiteľa z rodu Dávida, svojho služobníka ako odpradávná hovoril ústami svojich svätých

prorokov, že nás oslobodí od našich nepriateľov a z rúk všetkých, čo nás nenávidia. Preukázal milosrdenstvo našim otcovi Abrahámovi, že nás vyslobodí z rúk nepriateľov, aby sme mu bez strachu slúžili vo svätosti a spravodlivosti pred jeho tvárou po všetky dni nášho života. A ty, chlapček, budeš sa volať prorokom Najvyššieho: pôjdeš pred tvárou Pána, pripravíš mu cestu a poučíš jeho ľud o spáse, že mu náš Boh z hĺbky svojho milosrdenstva odpustí hriechy. Tak nás Vychádzajúci z výsosti navštívi a zažiari tým, čo sedia vo tme a v tóni smrti, a naše kroky upriami na cestu pokoja.“ (Lk 1,68-79)

„Ježišu, spomeň si na mňa, keď prídeš do svojho kráľovstva.“ (Lk 23,42)

„Keď to Ježiš povedal, pozdvihol oči k nebu a hovoril: „Otče, nadišla hodina: Osláv svojho Syna, aby Syn oslávil teba, tak, ako si mu dal moc nad každým telom, aby všetko, čo si dal ty jemu, im darovalo večný život. A večný život je v tom, aby poznali teba, jediného pravého Boha, a toho, ktorého si poslal, Ježiša Krista. Ja som Ťa oslávil na zemi: dokončil som dielo, ktoré si mi dal vykonať. A teraz ty, Otče, osláv mňa pri sebe slávou, ktorú som mal u teba skôr, ako bol svet. Ježiš sa modlí za apoštolov - Zjavil som tvoje meno ľuďom, ktorých si mi dal zo sveta. Tvoji boli a dal si ich mne a oni zachovali tvoje slovo. Teraz poznali, že všetko, čo si mi dal, je od teba, lebo slová, ktoré si ty dal mne, ja som dal im. A oni ich prijali a naozaj spoznali, že som vyšiel od teba, a uverili, že si ma ty poslal. Za nich prosím. Neprosím za svet, ale za tých, ktorých si mi dal, lebo sú tvoji. A všetko, čo je moje, je tvoje, a čo je tvoje, je moje. A v nich som oslávený. Už nie som vo svete, ale oni sú vo svete a ja idem k tebe. Svätý Otče, zachovaj ich vo svojom mene, ktoré si ty dal mne, aby boli jedno ako my. Kým som bol s nimi, ja som ich zachovával v tvojom mene, ktoré si mi dal. Ochránil som ich a nikto z nich sa nestratil, iba syn zatratenia, aby sa splnilo Písmo. Ale teraz idem k tebe a toto hovorím na svete, aby mali v sebe moju radosť - a úplnú. Dal som im tvoje slovo a svet ich znenávidel, lebo nie sú zo sveta, ako ani ja nie som zo sveta. Neprosím, aby si ich vzal zo sveta, ale aby si ich ochránil pred Zlým. Nie sú zo sveta, ako ani ja nie som zo sveta. Posväť ich pravdou; tvoje slovo je pravda. Ako si ty mňa poslal na svet, aj ja som ich poslal do sveta a pre nich sa ja sám posväčujem, aby boli aj oni posvätení v pravde. Ježiš sa modlí za Cirkev - No neprosím len za nich, ale aj za tých, čo skrze ich slovo uveria vo mňa, aby všetci boli jedno, ako ty, Otče vo mne a ja v tebe, aby aj oni boli v nás, aby svet uveril, že si ma ty poslal. A slávu, ktorú si ty dal mne, ja som dal im, aby boli jedno, ako sme my jedno - ja v nich a ty vo mne. Nech sú tak dokonale jedno, aby svet spoznal, že si ma ty poslal a že ich miluješ tak, ako miluješ mňa. Otče, chcem, aby aj tí, ktorých si mi dal, boli so mnou tam, kde som ja, aby videli moju slávu ktorú si mi dal, lebo si ma miloval pred stvorením sveta. Spravodlivý Otče, svet Ťa nepozná, ale ja Ťa poznám. I oni spoznali, že si ma ty poslal. Ohlásil som im tvoje meno a ešte ohlásim, aby láska, ktorou ma miluješ, bola v nich a aby som v nich bol ja.“ (Jn 17,1-26)

Modlitba požehnaní – „A Boh pokoja, ktorý pre krv večnej zmluvy vzkriesil z mŕtvych veľkého pastiera oviec, nášho Pána Ježiša, nech vás utvrdí v každom dobre, aby ste plnili jeho vôľu; a nech v nás vykoná, čo sa jemu páči, skrze Ježiša Krista. Jemu nech je sláva na veky vekov. Amen.“ (Hebr 13,20-21)

„Nech je zvelebený Boh a Otec nášho Pána Ježiša Krista, ktorý nás v Kristovi požehnal všetkým nebeským duchovným požehnaním. Ved' v ňom si nás ešte pred stvorením sveta vyvolil, aby sme boli pred jeho tvárou svätí a nepoškvrnení v láske; On nás podľa dobrotivého rozhodnutia svojej vôle predurčil, aby sme sa skrze Ježiša Krista stali jeho adoptovanými synmi na chválu a slávu jeho milosti, ktorou nás obdaroval v milovanom Synovi. V ňom máme vykúpenie skrze jeho krv, odpustenie hriechov, podľa bohatstva jeho milosti, ktorou nás štedro zahrnul vo všetkej múdrosti a rozumnosti, keď nám dal poznať tajomstvo svojej vôle podľa svojho dobrotivého rozhodnutia, čo si v ňom predsavzal uskutočniť v plnosti času: zjednotiť v Kristovi ako v hlave všetko, čo je na nebi aj čo je na zemi.“ (Ef 1,3-10)

## **Povzbudená k modlitbe**

„Dobrá je modlitba s pôstom a milosrdenstvo so spravodlivosťou.“ (Tob 12,8)

„A keď sa modlíte, nebudte ako pokrytci, ktorí sa radi postojacky modlievajú v synagógach a na rohoch ulíc, aby ich ľudia videli. Veru, hovorím vám: Už dostali svoju odmenu. Ale keď sa ty ideš modliť, vojdí do svojej izby, zatvor za sebou dvere a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti. A tvoj Otec ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti. Keď sa modlíte, nehovorte veľa ako pohania. Myslia si, že budú vypočutí pre svoju mnohovravnosť. Nenapodobňujte ich; veď váš Otec vie, čo potrebujete, prv, ako by ste ho prosili. Vy sa budete modliť takto: Otče náš, ktorý si na nebesiach, posväť sa tvoje meno, príď tvoje kráľovstvo, buď tvoja vôľa, ako v nebi tak i na zemi. Chlieb náš každodenný daj nám dnes. A odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame svojim vinníkom. A neuveď nás do pokušenia, ale zbav nás zlého.“ (Mt 6,5-13)

„Proste a dostanete! Hľadajte a nájdete! Klopte a otvoria vám! Lebo každý, kto prosí, dostane, a kto hľadá, nájde, a kto klope, tomu otvoria. Alebo je medzi vami človek, čo by podal synovi kameň, keď ho prosí o chlieb? Alebo keby pýtal rybu, čo by mu dal hada? Keď teda vy, hoci ste zlí, viete dávať dobré dary svojim deťom; o čo skôr dá váš Otec, ktorý je na nebesiach, dobré veci tým, čo ho prosia.“ (Mt 7,7-11)

„Keď rozpustil zástupy, vystúpil sám na vrch modliť sa.“ (Mt 14,23)

„A zasa vám hovorím: Ak budú dvaja z vás na zemi jednomyselne prosiť o čokoľvek, dostanú to od môjho Otca, ktorý je na nebesiach. Lebo kde sú dvaja alebo traja zhromaždení v mojom mene, tam som ja medzi nimi.“ (Mt 18,19-20)

„V tých dňoch vyšiel na vrch modliť sa a strávil celú noc v modlitbe s Bohom.“ (Lk 6,12)

„Asi o osem dní po týchto slovách vzal so sebou Petra, Jána a Jakuba a vystúpil na vrch modliť sa. Ako sa modlil, zmenil sa vzhľad jeho tváre a jeho odev zažiaril belobou.“ (Lk 9,28-29)

„Pane, nauč nás modliť sa, ako Ján naučil svojich učeníkov.“ (Lk 11,1)

„Tým, čo si namýšľali, že sú spravodliví, a ostatnými pohrdali, povedal toto podobenstvo: „Dvaja ľudia vstúpili do chrámu modliť sa. Jeden bol farizej, druhý mýtnik. Farizej sa postavil a takto sa v sebe modlil: „Bože, ďakujem ti, že nie som ako ostatní ľudia: vydierači, nespravodlivci, cudzoložníci alebo aj ako tento mýtnik. Postím sa dva razy do týždňa, dávam desiatky zo všetkého, čo mám.“ Mýtnik stál celkom vzadu a neodvážil sa ani oči k nebu zdvihnúť, ale bil sa do pŕs a hovoril: „Bože, buď milostivý mne hriešnemu.“ Hovorím vám: Tento odišiel domov ospravedlnený, a nie tamten. Lebo každý, kto sa povyšuje, bude ponížený, a kto sa ponízuje, bude povýšený.“ (Lk 18,9-14)

„Veď Boh ktorému z tej duše slúžim v evanjeliu jeho Syna, je mi svedkom, ako si na vás ustavične spomínam vo všetkých svojich modlitbách a prosím, či by sa mi raz predsa len nepodarilo prísť k vám ak to bude Božia vôľa.“ (Rim 1,9-10)

„Tak aj Duch prichádza na pomoc našej slabosti, lebo nevieme ani to, za čo sa máme modliť, ako treba; a sám Duch sa prihovára za nás nevysloviteľnými vzdychmi.“ (Rim 8,26)

„V nádeji sa radujte, v súžení buďte trpezliví, v modlitbe vytrvalí.“ (Rim 12,12)

„Vo všetkých modlitbách a prosbách sa modlite v každom čase v Duchu! A v ňom vytrvalo bdejte a proste za všetkých svätých!“ (Ef 6,18)

„O nič nebudte ustarostení. Ale vo všetkom modlitbou, prosbou a so vzdávaním vd'aky prednášajte svoje žiadosti Bohu.“ (Flp 4,6)

„Ustavične vzdávame vd'aky Bohu za vás všetkých, keď si na vás spomíname vo svojich modlitbách.“ (1Sol 11,2)

„Bez prestania sa modlite, pri všetkom vzdávajte vd'aky, lebo to je Božia vôľa v Kristovi Ježišovi pre vás!“ (1Sol 5,17-18)

„Predovšetkým teda žiadam, aby sa konali prosby, modlitby a orodovania a vzdávali sa vd'aky za všetkých ľudí, za kráľov i za všetkých, čo sú na vyšších miestach, aby sme mohli žiť tichým a pokojným životom vo všetkej nábožnosti a mravnej čistote.“ (1Tim 2,1-2)

„Veď všetko, čo Boh stvoril, je dobré a nemá sa zavrňovať nič, čo sa prijíma so vzdávaním vd'aky, s lebo sa to posväčuje Božím slovom a modlitbou.“ (1 Tim 4,4)

„Trpí niekto z vás? Nech sa modlí. Je niekto veselý? Nech spieva žalmy. Je niekto z vás chorý? Nech si zavolá starších Cirkvi; a nech sa nad ním modlia a mažú ho olejom v Pánovom mene. Modlitba s vierou uzdraví chorého a Pán mu uľaví; a ak sa dopustil hriechov, odpustia sa mu. Vyznávajte si teda navzájom hriechy a modlite sa jeden za druhého, aby ste ozdraveli. Lebo veľa zmôže naliehavá modlitba spravodlivého.“ (Jak 5,13-16)

„Priblížil sa koniec všetkého. Preto budte rozumní a bdejte na modlitbách.“ (1Pt 4,7)

„I videl som v strede medzi trónom a štyrmi bytosťami uprostred starcov stáť Baránka, ktorý bol ako zabitý. Mal sedem rohov a sedem očí, čo je sedem Božích duchov, poslaných na celú zem. On pristúpil a vzal knihu z pravice Sediacého na tróne. A keď ju vzal, štyri bytosti a dvadsiati štyria starci padli pred Baránkom. Každý mal gitaru a zlatú čašu plnú kadidla, čo sú modlitby svätých, a spievali novú pieseň.“ (Zjv 5,6-9)

„Prišiel aj iný anjel a zastal pred oltárom so zlatou kadidelnicou. Dostal veľa kadidla, aby ho pridal k modlitbám všetkých svätých na zlatý oltár, čo je pred trónom. A dym kadidla s modlitbami svätých vystúpil z ruky anjela pred Boha.“ (Zjv 8,3-4)

Predstaviť rôzne druhy modlitieb z Písma – vd'aka, chvála, odprosenie, orodovanie, príhovor

## Iné pramene

Kresťanská modlitba je zmluvný vzťah medzi Bohom a človekom v Kristovi. Je to činnosť Boha a človeka. Vychádza z Ducha Svätého a z nás, je celkom zameraná na Otca v spojení s ľudskou vôľou Božieho Syna, ktorý sa stal človekom. (KKC 2564)

Odkiaľ pochádza modlitba? Nech je reč modlitby akákoľvek (gestá, slová), modlí sa celý človek. Keď však chce Písmo označiť miesto, odkiaľ vyviera modlitba, hovorí niekedy o duši alebo o duchu ale najčastejšie o srdci (viac než tisíc ráz). Modlí sa srdce. Ak je vzdialené od Boha, vyjadrenie modlitby je márne. (KKC 2562)

Srdce je príbytok, kde sa zdržiavam, kde bývam (podľa semitského alebo biblického spôsobu vyjadrenia: kam „zostupujem“). Je to náš skrytý stred, nedostupný nášmu rozumu ani iným. Jedine Boží Duch ho môže preskúmať a poznať. Je to miesto rozhodovania, a to v najväčšej hĺbke našich psychických sklonov. Je to miesto pravdy, kde si volíme život alebo smrť. Je to miesto stretnutia, lebo – stvorenie na Boží obraz – žijeme vo vzťahu: je to miesto zmluvy. (KKC 2563)

Modlitba viery nespočíva len v tom, že hovoríme: „Pane, Pane“ ale v tom, že si pripravíme srdce, aby plnilo Otcovu vôľu (Mt 7,21). Ježiš vyzýva svojich učeníkov, aby vnášali do modlitby túto starosť o spoluprácu na Božom pláne. (KKC 2611)

Dokonalým vzorom modlitby v Novom zákone je Ježišova synovská modlitba. Ježišova modlitba, konaná často v samote, v skrytosti, zahŕňa v sebe láskyplný súhlas s Otcovou vôľou až po kríž a neochvejnú dôveru, že bude vypočutá. (KKC 2620)

Ježiš pri svojom vyučovaní učí svojich učeníkov modliť sa s čistým srdcom, so živou a vytrvalou vierou a so synovskou odvahou. Povzbudzuje ich k bedlivosti a pozýva ich, aby svoje prosby predkladali Bohu v jeho mene. Ježiš Kristus sám vypočuje prosby, s ktorými sa na neho obraciame. (KKC 2621)

Adorácia je hlbokým sklonením sa ducha pred „kráľom slávy“ (Ž 24,9-10) a úctivým mlčaním pred Bohom, ktorý „je vždy... väčší (ako my)“. Klaňanie sa trojsvätému a nanajvyšš láskyhodnému Bohu nás naplňuje pokorou a dodáva našim prosbám dôveru. (KKC 2628)

Modlitba sa nedá vysvetliť, tú treba prežiť. Až vtedy ju človek pochopí, až potom nájde pokoj. Lebo pokoj nenájdeme tým, že sa sťahujeme z miesta na miesto, ani tým, že meníme zamestnanie, alebo že hľadáte nových priateľov. To je iba blúdenie. Aby sme našli pokoj, na to stačí otvoriť si srdce. Iba tí ľudia, čo sa naučili modliť, vedia, aký je to dar. Človek, ktorý sa modlí, nikdy nie je opustený. (Matka Tereza)

Modliť sa znamená povedať Bohu: Spracuj ma a urob, nech sa nechám spracovať, konaj vo mne svoju vôľu... (Louis Evely)

Nikto sa nesmie modliť prv, ako sa zamyslel a mal podiel na núdzi svojich bratov a sestier. (E. Schnydrig)

Modlitby sú cesty do večnosti. (Gertruda v. Le Fort)

Kto sa nemodlí v určitom čase, nemodlí sa ani v neurčitom. (príslovie)

Predovšetkým ma nauč: sústredenosti, modlitbe, obetiam, láske k tebe. Amen. (biskup Wilhelm Pluta)

„Modlitba znamená načúvať Bohu, rozprávať sa s ním, mlčať s ním. Pýta sa, čo sa mu páči, a je viac poklonou a vďakou než prosbou. Pán predsa vie, čo potrebujeme. Deň bez modlitby je ako obloha bez slnka, ako záhrada bez kvetov.“ — (Sv. Ján XXIII.)

„Modlitbou človek Bohu vyznáva, že ho potrebuje.“ (sv. Augustín)

„Modlitba je nebeská voda, ktorou polievaš kvety v záhrade svojej duše, teda čnosti svojej duše, aby rástli a prinášali ovocie.“ (Sv. František Saleský)

## Podnety na prehĺbenie témy

- uviesť rôzne spôsoby modlitby: naučené modlitby, modlitba vlastnými slovami, rozjímanie – prečítam text a uvažujem, čítam modlitby iných, som ticho pred Bohom... Výber spôsobu modlitby je závislý od vnútorného rozpoloženia toho, ktorý sa modlí
- kedy je ktorá modlitba „použiteľná“
- učiť rôzne spôsoby modlitby, ktoré zodpovedajú veku, temperamentu, aktuálnej psychickej pohode...
- druhy modlitby: prosba, vďaka, chvála, príhovor, odprosenie (uviesť aj príklady zo Svätého písma)

## Podnety k spoločnému zdieľaniu v skupinke

- štruktúra modlitieb vo Svätom písme - od chvály sa prechádza k prosbe
- ako a kde sa dá modliť – vhodné miesta a spôsoby modlitby (modliť sa pri fajčení alebo pri fajčení sa modliť)
- modlitba a pravdivosť pred Bohom (Boh ma vidí pri všetkom a pozerá sa na mňa na takého, aký som a preto sa nepotrebujem pri modlitbe na nič hrať)
- fázy modlitby – stíšenie sa, vyzývanie Ducha Svätého – prosba o milosť modlitby, samotná modlitba, záver, poďakovanie...
- sústredenosť pri modlitbe, čo s rušivými myšlienkami
- čo keď sa v modlitbe nedarí...
- modlitba so svätým Písmom – žalmy, ich vznik, charakteristika, použitie
- modlitba Otče náš, ako vzor každej modlitby
- modlitba a spoznávanie Božej vôle
- modliť sa za to, čo je v súlade s Božou vôľou
- aké spoločné modlitby sú vo farnosti: vrchol Eucharistia, modlitba breviára, litánie, ruženec, adorácia, chvály
- význam modlitieb kde sa stále opakuje „to isté“ – ruženec, litánie...
- vypočutie našich modlitieb
- dôležitosť vonkajšieho prostredia pri modlitbe
- dôležitosť polohy tela pri modlitbe
- dôležitosť pravidelnej modlitby
- „Modlite sa ruženec. Nech je požehnaná tá monotónnosť Zdravasov, ktorá očisťuje monotónnosť vašich hriechov!“ (sv. Josemaría Escrivá)

- rozhovor o rozhovore – s kým sa rozprávaš a prečo?
- prečo je dôležité rozprávať sa? Čo ti to dáva?

**Aktivita č.1:** Vytvor veľký plagát a naň napíš s kým a kedy sa rozprávaš? (rodič, učiteľ, súrodenec, kamarát, cudzinec na ulici...) Uvažuj aký máš vzťah z týmito ľuďmi a ako váš vzťah ovplyvňuje kvalitu vášho rozhovoru – čo pri tom prežívaš (napätie, strach, radosť, nič zvláštne, je mi to jedno...)

**Aktivita č.2:** Vytvor plagát na ktorý napíšeš aké formy rozhovoru najčastejšie vedieš? (pýtať si radu, poďakovanie, zdieľanie radosnej správy, priateľská zábava, riešenie problému, vydiskutovanie si nedorozumenia, pýtanie si povolenia, opis svojho prežívania....) Ako sa pri tom cítiš? Čo pri jednotlivých situáciách prežívaš?

**Aktivita č.3:** Uvažuj nad tým, čo všetko je potrebné k tomu, aby mohol vzniknúť kvalitný rozhovor (čas na seba, primerané prostredie, poznanie sa, dôvera, ticho, ochota počúvať...)

- ako vyzerá tvoja modlitba?
- o čom by si sa mohol rozprávať s Bohom? Čo by si mu mohol povedať zo svojho života?
- môže byť modlitba rozhovor s Bohom? Skús povedané aplikovať na modlitbu – Aký je tvoj rozhovor s Bohom? Kde by si ho zaradil, ku ktorému typu rozhovoru čo si uviedol v aktivite č. 1 a 2 sa podobá?
- čo by mohlo skvalitniť tvoj rozhovor s Bohom? Čo mu chýba z tých kvalít, ktoré si uviedol v aktivite č. 3?
- druhy modlitby: prosba, vďaka, chvála, príhovor, odprosenie... skús nájsť tieto druhy modlitby v Žalme 103
- vyber jednu modlitbu zo Svätého písma, skús rozobrať jej štruktúru – čím začína, ako oslovuje Boha ....
- ako môžeš využiť čas cestovania alebo čas čakania na to, aby si sa mohol modliť (napr. prečítať si nejakú myšlienku cestou do školy...)



- prečo sa treba modliť, ak Boh vie, čo potrebujeme? Prečo rodič učí dieťa prosiť, ďakovať, ospravedlniť sa?
- uvedomiť si, že veci nie sú samozrejme a závisíme od Boha
- ako podľa teba poloha tela, prostredie v ktorom sa modlíš, ovplyvňuje tvoju modlitbu?
- ktoré prekážky v modlitbe vnímaš? Čo ti sťažuje modlitbu?
- musí Boh vždy vypočuť tvoje modlitby?
- vyskúšať s birmovancami konkrétnu formu modlitby – vlastnými slovami, rozjímanie nad Sv. Písmom, chvály, adorácia, modlitba breviára...
- možnosť rozobrať modlitbu Otče náš. <http://www.youtube.com/watch?v=MtYVyy3rRq0>
- priestor pre osobné svedectvo animátora o svojej skúsenosti s modlitbou
- mobilné aplikácie o modlitbe

## Modlitba

### Žalm 103

Dobroreč, duša moja, Pánovi a celé moje vnútro jeho menu svätému. Dobroreč, duša moja, Pánovi a nezabúdaj na jeho dobrodenia. Veď on ti odpúšťa všetky neprávosti, on lieči všetky tvoje neduhy; on vykupuje tvoj život zo záhuby, on ťa venčí milosrdenstvom a milosťou; on naplňuje dobrodeniami tvoje roky, preto sa ti mladosť obnovuje ako orlovi. Pán koná spravodlivo a prisudzuje právo všetkým utláčaným. Mojžišovi zjavil svoje cesty a synom Izraela svoje skutky. Milostivý a milosrdný je Pán, zhovievavý a dobrotivý nesmierne. Nevyčíta nám ustavične naše chyby, ani sa nehnevá naveky. Nezaobchodí s nami podľa našich hriechov, ani nám neodpláca podľa našich neprávostí. Lebo ako vysoko je nebo od zeme, také veľké je jeho zľutovanie voči tým, čo sa ho boja. Ako je vzdialený východ od západu, tak vzdaľuje od nás našu nepravosť. Ako sa otec zmilúva nad deťmi, tak sa Pán zmilúva nad tými, čo sa ho boja. Veď on dobre vie, z čoho sme stvorení; pamätá, že sme iba prach. Ako tráva sú dni človeka, odkvitá sňa poľný kvet. Ledva ho vietor oveje, už ho niet, nezostane po ňom ani stopa. No milosrdenstvo Pánovo je od večnosti až na večnosť voči tým, čo sa ho boja a jeho spravodlivosť chráni ich detné deti, tie, čo zachovávajú jeho zmluvu, čo pamätajú na jeho príkázania a plnia ich. Pán si pripravil trón v nebesiach; kraľuje a panuje nad všetkými. Dobrorečte Pánovi, všetci jeho anjeli, udatní hrdinovia, čo počúvate na jeho slová a plníte jeho príkazy. Dobrorečte Pánovi, všetky jeho zástupy, jeho služobníci, čo jeho vôľu plníte. Dobrorečte Pánovi, všetky jeho diela, všade, kde on panuje. Dobroreč, duša moja, Pánovi.

## Aplikácia do života

- pomodlím sa za niekoho zo skupiny birmovnej prípravy
- skúsím nový druh modlitby, ktorú som doteraz nevyužíval

## Materiály k téme

KKC Modlitba <http://www.katechizmus.sk/?action=register&regk=451>

Kompendium KKC

Ktoré sú prekážky účinnej modlitby?

<https://www.gotquestions.org/Slovincina/modlitebne-prekazky.html>

Katechézy o modlitbe <https://dku.abuba.sk/katech-modlitba>

Sv. Otec František - Modlitba Pána <https://dku.abuba.sk/katech-modlitbapana>

Ester - kráľovná v modlitbe a pôste (video-katechéza)

<https://www.youtube.com/watch?v=ASs6Q2PCGjM>

<https://www.upc.uniba.sk/texty/12-modlitba-iii-modlitba-a-temperament/>

## 12. Modlitba III (Modlitba a temperament)

sekcia Dary lásky

Pondelok, 22. 1. 2007

„Vy sa budete modliť takto...“ (Mt 6,9)

Minule som naznačil, že pri postoji pri modlitbe je dôležité skúmať, čo mi je vlastné a podľa toho sa zariadiť. Nie je rozumné prijímať postoje, ktoré odporujú mojej mentalite a cíteniu. To isté platí i o „formách“ modlitby. Niekedy sa stáva, že človek nemá chuť na modlitbu, pretože to, čo mu ktosi kedysi ako modlitbu predkladal mu nechutí, nepriťahuje ho to, nie je mu to vlastné. A mnohí, ktorým sa predkladá len jedna forma modlitby skončia s tým, že asi nemajú povolanie k modlitbe a s modlitbou prestanú, alebo ju obmedzia na minimum. No katolícka tradícia je veľmi pestrá, má veľa rôznych foriem modlitby, z ktorých si môže vybrať každý. Naozaj každý!!! Preto je dôležité, aby sme katolícku tradíciu poznali a vybrali si z nej tú formu modlitby, ktorá nám, ako jedincom pasuje. Verme, v katolíckej tradícii je z čoho vyberať. V tom, čo nasleduje, predstavím veľmi stručne aspoň niektoré tradície modlitby, ako sa dovíjali počas dejín kresťanstva. Ak si niekto nájde tú svoju, určite sa bude o ňu zaujímať hlbšie. A tiež pochopí, že ak sa niekto modlí inak ako on, nie je to chyba.

Formy modlitby vychádzajú z rôznych spiritualít, tzn. celého systému chápania vecí. Preto tu budeme slová modlitba a spiritualita zamieňať. Prvou, ktorú si predstavíme, je tzv. púštna spiritualita, ktorej veľkými postavami boli medzi inými napríklad sv. Ján Kassián či sv. Hieronym. Vyznačuje sa tým, že propagovala tzv. nekrvavé mučeníctvo. Bola výsledkom slobody, ktorú Cirkev dostala v časoch Konštantína Veľkého po r. 313. Ľudia už neboli prenasledovaní a mučení za svoju vieru a mravné princípy, ako tomu bolo predtým, počas celých troch storočí a preto prišla na rad laxnosť. Propagátori púštnej spirituality poukazovali na to, že bez disciplíny, sebazapierania, akéhosi „spartánskeho“ životného štýlu, námahy, utrpenia a obety niet rastu. Toto sa potom odrazilo aj v modlitbe: v jej forme, postojoch pri nej, čase nachádzanom na ňu a pod. Mnisi, ktorí žili v púšti, žili asketickým životným štýlom. Samozrejme, toto sa nedalo bez disciplíny. Vo svojom živote sa často stretávali s pokušeniami. Nakoniec púšť samotná je obrazom ríše Zlého: miesto nehostinné, neúrodné, zradné a človek je tu krehký a zraniteľný. Ježiš sám sa na púšti stretol s pokušeniami diabla. Púštni otcovia preto v modlitbe rozlišovali to, čo im prichádza od Boha a čo od Zlého. Svojím umŕtvovaním sa snažili držať si na uzde svoje telo s jeho tendenciami. To všetko spôsobilo, že otcovia púšte boli odborníkmi na dušu. Dokázali spoznávať pravdu o sebe i o druhých. Ich modlitba bola spárená s prácou.

Vo svojej modlitbe sa otcovia púšte zameriavali hlavne na meditáciu o živote Ježišovom a o udržanie si osobného vzťahu nielen s ním, ale so všetkými troma osobami Najsvätejšej Trojice. Snažili sa zažívať hlbokú, kontemplatívnu jednotu s Bohom. Ján Kassián vyvinul dve formy modlitby, ktoré sa neskôr dostali i na kresťanský západ: Koncentračnú modlitbu a Ježišovu modlitbu. Ježišova modlitba bola veľmi jednoduchá. Bolo to sústavné opakovanie jednej vety s Písma alebo si ju mohol mních sám vytvoriť: „Ježišu, zmiluj sa nadomnou, hriešnikom!“ alebo „Sláva buď Trojici Najsvätejšej!“ a pod. Koncentračná modlitba je otvorenie si svojho srdca i mysle – vlastne celého svojho bytia – Bohu, ktorý sa, ako nám hovorí naša viera, nachádza v našom vnútri. Boh je nám bližší, než sme si sami sebe. Koreňom každej modlitby je vnútorné ticho. Koncentračná modlitba je preto modlitbou ticha, je zažívaním Božej prítomnosti ako základu, na ktorom je postavené celé naše bytie, ako prameňa, z ktorého sa vynára celý náš život v každom svojom momente. Podľa niektorých koncentračná modlitba je cieľom kresťanskej spirituality.

Komu vyhovuje táto modlitba najviac? Snáď ľuďom disciplíny, pevnej vôle, túžiacim po spartánskom životnom štýle, po slobode od pokušení. Pre ľudí slobody od vecí a nenaviazanosti. Pre ľudí, ktorí majú radi formálne, krátke, jednoduché modlitby, ako napríklad Ježišovu modlitbu, ruženec a pod. Pre ľudí, ktorí túžia spoznávať seba, svoje temné stránky a kráčať k slobode.

Augustiniánska spiritualita, za ktorej pôvodcu považujeme sv. Augustína, cirkevného otca zo 4. storočia, by sa dala najlepšie vyjadriť slovom prenesenie. Znamená to, že Božie slovo, ktoré bolo vyslovené v minulosti, v nejakej konkrétnej situácii prenesieme do našej doby a situácie a do konkrétnych okolností nášho života, či už osobného alebo komunitného a snažíme sa rozpoznať, čo toto dávne slovo chce povedať mne, nám, človeku, ľuďom dneška. Takto sa Božie slovo stáva živé a použiteľné v našej konkrétnej situácii. Uvažujme napríklad nad tým, ako by sme použili slová, ktoré Boh vyslovil ľuďom v dobe proroka Izaiáša: „Teraz však toto hovorí Pán, tvoj stvoriteľ...: «Neboj sa, veď ťa vykúpim, po mene ťa zavolám, ty si môj ... si drahý mojim očiam, vzácny a ja ťa milujem ... Neboj sa, veď som s tebou ja»“ (43,1-5). Človek, ktorý obľubuje tento typ modlitby, bude sa ku konkrétnemu Slovu správať, ako k listu, ktorý Boh napísal konkrétne jemu. Neuspokojí sa však iba s povrchnou, vonkajšou aplikáciou Slova. Skúma a hľadá hlbšie, aby pochopil jeho čo najplnší význam. Čo tieto slová znamenajú pre mňa v tejto mojej situácii? Aké posolstvo mi Pán nimi ponúka? Tento typ modlitby vychádza z toho, že Večná Múdrost zoslala svoje slovo pre ľudí každej generácie a každého miesta. No my potrebujeme z nej vybrať to, čo chce táto Múdrost povedať nám, našej dobe a tomuto miestu. Božia Múdrost je univerzálna a večná. My a naše okolnosti sú časné a konkrétne. Táto modlitba sa najviac hodí, resp. najviac priťahuje ľudí citlivých a so silne vyvinutým darom intuície. Sú to ľudia, ktorí dokážu rozpoznávať a vidieť to, čo iní často prehliadajú. Sú to v istom zmysle inovátori a proroci, ktorým nechýba okrem jasného spoznávania i odvaha experimentovať. No nakoľko mýliť sa nie je ťažké, títo ľudia musia byť veľmi pokorní a otvorení aj pre preverovanie zo strany iných. Čo sa týka spôsobu používania tejto metódy modlitby, ľudia tohto typu potrebujú mať na svoju modlitbu vyhradený dostatočne dlhý čas a klud, omnoho väčší než iné typy. Taktiež je zaujímavé, že týchto ľudí priťahuje písanie si modlitbového denníka. Ako povedal kardinál Newman: „Najlepšie sa modlím s perom v ruke!“

Benediktínska spiritualita bola ovplyvnená sv. Augustínom a jeho metódou. Ťažko hovoriť o benediktínskej forme modlitby v krátkosti, lebo ide o veľmi mohutnú tradíciu, ktorá obsahuje veľa prvkov. Nám nech stačí, keď si pouvažujeme o jednej z tradícií, ktorá sa zrodila v benediktínskom kontexte a síce o Lectio divina, čiže posvätné čítanie. Myslí sa tu na čítanie sv. Písma. Táto tradícia má svoje korene už v augustiniánskej spiritualite, no benediktínska škola uvažovanie nad Božím slovom posúva do ešte inej, systematickejšej roviny. Lectio divina má štyri časti a to lectio (čítanie), meditatio (rozjímanie), oratio (modlitba) a contemplatio. V lectio človek číta Božie Slovo. Potom sa snaží všimnúť si, čo z toho slova najviac v ňom zarezovalo, čo ho najviac oslovilo. Je to znak, že sa ho Boh dotkol na konkrétnom mieste. V druhej časti, meditatio, človek nad týmto uvažuje, rozjíma. Je pri tom aktívny. Myšlienku, ktorá ho oslovila, rozvíja. V tretej časti, oratio, sa človek modlí inšpirovaný slovom, nad ktorým meditoval. Vo štvrtnej časti, contemplatio, je človek viacmenej pasívny, v tom zmysle, že sa oddá Bohu a dovolí mu, aby on bol aktívny a je možné, že v tejto časti vstúpi hlbšie do Božieho života, že zostúpi do tajomstva. Sv. Guido tieto štyri časti popisuje takto: „V čítaní by si mal hľadať; v meditácii nájdeš; v modlitbe budeš volať; a v kontemplácii ti otvorí dvere“ [a môžeš vstúpiť]. Treba povedať, že pri Lectio divina sa neuplatňuje rozbor, exegéza, analýza alebo štúdium sv. Písma. Nič z tohto. Lectio divina

môže robiť i človek, ktorý nevie dokonca ani čítať, ako sa to deje napríklad v Latinskej Amerike. Pre koho je táto modlitba vhodná? Pre tých, ktorí majú radi poriadok, ktorí systematicky túžia spoznávať Písmo a to, kde v nich toto Písmo osobne rezonuje. Lectio divina je vhodná i pre skupiny. Vyžaduje si to však záväzok a istú disciplínu. Dnes existuje veľa variácií Lectio divina.

Františkánska spiritualita, je veľmi populárna medzi bežnými ľuďmi, hlavne ľuďmi činu, ktorí radi robia veci pre druhých a ktorí sú neustále zamestnaní pomocou iným ľuďom. Jej pôvodcom je sv. František z Assisi, ktorý sa vyznačoval veľkou spontánnosťou, jednoduchosťou, optimizmom, láskou k ľuďom, k prírode a celému Božiemu stvoreniu. Nachádzal a obdivoval krásu, dobrotu a lásku Božiu všade a neustále sa z nej tešil. Nebol ustarostený o nič, nad ničím sa netrápil a nestrachoval. Pre ľudí tejto spirituality je bibliou Božie stvorenie. Boh k nim hovorí cez ich zmysly: cez to čo vidia, počujú, voňajú, čoho sa dotýkajú, čo chutujú. No skutočná Biblia, zvlášť rozprávania evanjelií o Ježišovi, má pre nich unikátny význam. Snáď nikto tak dobre nepochopil význam Ježišovho vtelenia do našej ľudskej prirodzenosti a jeho učenie a príklad ako práve sv. František. Ľudia tohto typu sa dokážu zjednotiť s Ježišom a s jeho životom, dokážu sa mu bez mihnutia oka odovzdať a zasvätiť, robiť často impulzívne a dramatické skutky (spomeňme si ako sa František vyzliekol na námestí pred biskupom v prítomnosti svojho otca). Dokážu byť ľuďmi slobodného ducha, žartu a vtipu, často na svoj účet. Sú to ľudia, ktorí žijú podľa hesla carpe diem (uži si dňa) no nie tak, ako to mysleli rímski epikurejci, ale podľa Ježišových slov, ktoré sa nachádzajú u Matúša: „Nebuďte ustarostení o zajtrajšok; zajtrajší deň sa postará sám o seba. Každý deň má dosť svojho trápenia“ (6,34).

Františkánska modlitba je všetkým týmto ovplyvnená. Je spontánna, slobodná, naplnená Duchom. Vychutnáva veci zmyslami. Všíma si ľudí, udalosti, potreby, celé stvorenie. Je schopná urobiť hlbokú meditáciu nad lístkom kvetu, nad vodopádom, západom slnka, nad detskými očami. Nad zimou i letom, nad dažďom i uragánom. Výhodou ale i nevýhodou ľudí, ktorých priťahuje františkánska forma modlitby je, že si nedokážu vyhradiť formálny čas na modlitbu, alebo ak, robia to veľmi ťažko. Pre nich je modlitbou ich práca. A túto naozaj i tak prežívajú. Nemajú radi rutinnú a štruktúrovanú modlitbu. Vo svojom modlitbovom živote majú radi slobodu a spontánnosť. Preto ťažko prežívajú napríklad duchovné cvičenia s pevným poriadkom. Taktiež sa nevedia sústrediť na projekty, ktorých výsledok príde až po čase. Najradšej majú okamžité riešenia. Okamžite konajú, okamžite sa modlia, ak treba... Táto modlitba priťahuje ľudí, ktorí majú silne rozvinuté zmysly, ktorí musia veci vidieť, zažiť na vlastnej koži. A tiež ľudí neštruktúrovaných, spontánnych.

Tomistická spiritualita dostala svoje meno od sv. Tomáša Akvinského. Nie však preto, že by ju sv. Tomáš najviac odporúčal, ale preto, že jej charakteristikou bol scholastický spôsob myslenia a uvažovania, ktorého najvýznamnejšou postavou bol práve sv. Tomáš Akvinský. Zameriava sa na logické myslenie, ktoré ide od príčiny k dôsledkom, alebo naopak od dôsledkov k príčine. Táto metóda bola veľmi preferovaná hlavne po Tridentskom koncile, a pred 2. vatikánskym koncilom to bola takmer jediná metóda, ktorá sa odporúčala v kláštoroch a formačných domoch. Mnohým však nevyhovovala, pretože kladla silný dôraz na rozum. Nie všetci ľudia v kláštoroch však boli rozumové typy. Preto po koncile upadla do nemilosti. Dnes ju musíme znova objavovať, pretože má nesporne svoje silné stránky.

Ľudia tejto spirituality túžia po pravde. Nie po čiastočnej, ale po celej. Neustále hľadajú kľúč k pochopeniu vecí, udalostí, seba samých, Boha. Sú veľmi systematickí, no často chladní. Ich prístup k spiritualite nie je osobný, ale skôr objektívny. Snažia sa nájsť vysvetlenia vecí bez ohľadu na seba: ako niečo, čo je mimo nich a čomu sa oni musia prispôbiť, lebo je to

silnejšie ako oni. Takýto prístup, samozrejme, nevyhovuje každému. Najväčším nešťastím podľa nich je pre človeka hlúposť a nekompetentnosť. Tomuto sa preto snažia za každú cenu vyhnúť. Sú to perfekcionisti, tvrdo pracujúci jedinci. Keď sa dopustia omylu, snažia sa ho nezopakovať. Študujú, prečo sa stalo to, čo sa stalo a snažia sa z toho poučiť.

V tomistickej modlitbe hrajú dôležitú rolu otázky, ako: Čo? Prečo? Ako? Kto? Kde? Kedy? S čím? S kým? Za pomoci koho, čoho? Napríklad keď človek medituje o čnosti viery, môže sa pýtať: Čo je to viera? Čo obsahuje žitie viery? Aké argumenty má človek na to, aby bol veriaci a nie neveriaci? Aký je význam viery? Ako by som mal praktizovať svoju vieru? Aké sú najvýznamnejšie postavy viery v Písme alebo v dejinách? Čo potrebujem k tomu, aby som mohol žiť naplno svoju vieru? Po tejto analýze, vykonanej samozrejme v modlitbovom kontexte, si potom človek urobí záver, predsavzatie. Zhrnie ho do nejakej krátkej vety alebo slova, ktoré si pripomína počas celého dňa, aby na to nezabudol.

Pre koho je vhodný tento typ modlitby? Samozrejme pre silne rozumových ľudí, s analytickou myslou. Pre ľudí, ktorí idú na vec systematicky, až takmer vedecky. Hoci táto modlitba má veľký význam, jej nasledovníci si musia dávať pozor, aby neostali len v hlave, ale aby boli schopní zostupovať aj do srdca a budovať si s Bohom aj osobný, citový a zážitkový vzťah. A tiež aby sa nestalipelagianistami, t.j. aby si nezačali namýšľať, že spasíť sa môžu sami, vlastnými silami; že stačí keď veci pochopia a už to je vyriešenie. Ku konaniu je už len krok.

Ignaciánska spiritualita pochádzajúca od sv. Ignáca z Loyoly sa zakladá na osobných skúsenostiach jej zakladateľa, ktoré potom neskôr spísal vo svojich Duchovných cvičeniach a tak ich sprístupnil aj ostatným. Duchovné cvičenia sú školou ignaciánskej modlitby. Hoci Ignácova metóda je veľmi starou modlitebnou metódou – používali ju už židia okolo 1200 rokov pred Kristom – sv. Ignác bol prvý, ktorý ju podal systematickým spôsobom. Ide o modlitbu tzv. pripomínania si. Človek sa snaží dávny príbeh priviesť do súčasnosti, do svojho osobného života. To dávne napojí na to čo je dnes. Robí to tak, že do príbehu vstúpi a snaží sa ho sám zažiť, ako keby sa príbeh odohral práve dnes a on ako keby bol jeho účastníkom. Ignaciánska modlitbová metóda zapája do tejto skúsenosti celého človeka, no najviac jeho zmysly a predstavivosť. Človek sa má snažiť dotýkať sa vecí ktoré sú v biblickom príbehu (napríklad kríža), voňať (napríklad dym na veľkňazovom nádvorí), počúvať (výkriky davu, zvuk kladiva, ktoré pribíja klince do rúk Krista), hľadiť (na ukrižovaného Krista), dokonca chutnať (napríklad ocot, ktorý podávali Ježišovi na kríži). V tomto všetkom si má všímať seba samého, čo to s ním robí, ako na to všetko vnútorne reaguje. Alebo si človek môže predstaviť seba samého ako postavu z evanjelia, napríklad malomocného alebo slepca, ktorí prosia o uzdravenie. Zmyslom ignaciánskeho spôsobu modlitby je osobné stretnutie sa s Bohom a čo najintenzívnejší osobný zážitok s Bohom a tým, čo s ním súvisí. Sv. Ignác na základe svojej modlitbovej metódy, hlavne pocitov, vyvinul aj svoj rozsiahly systém tzv. rozlišovania duchov. Pri tomto procese, v ktorom ide o robenie rozhodnutí, sa človek pýta, od koho jeho city, túžby a rozhodnutia pochádzajú: od Boha či od zlého? Podobnú metódu zvolil aj pri spytovaní svedomia (dnes sa dokonca hovorí o spytovaní vedomia). Ignaciánska forma modlitby je jednoduchá, živá, zážitková, intenzívna. Ide do hĺbky, hodnotí, skúma, hľadá. Slávi, pripomína si staré a robí to novým, spája minulé s prítomným. Pri realizácii nájdeneho praktizuje disciplínu, trpezlivosť, stálosť. Pocity berie vážne, no nenechá sa nimi ovládať, skorej ich skúma ako prameň sebazpoznania. Pre aké povahy je táto metóda modlitby vhodná? Pre ľudí s veľkou predstavivosťou, pre ľudí pravidelnosti, disciplíny, organizovaného života. Nie je vhodná pre ľudí spontánnych a neorganizovaných.

Je samozrejme ešte množstvo iných menších škôl a tradícií modlitby. Nedajú sa však pre krátkosť času menovať všetky. Tie predchádzajúce sú však najhlavnejšie. Z iných aspoň

stručne spomeniem ešte dve. Tereziánsku a devotio moderna. Tereziánska spiritualita pochádza hlavne od sv. Terézie Avilskej, ale i sv. Jána z Križa. Jej typikom je veľmi osobný vzťah k Ježišovi. Terézia zvykla s Ježišom často osobne debatovať dokonca vtipkovať. Bol akoby jej sprievodcom na ceste. Snáď slovo „cesta“ je najlepším popisom tejto spirituality: cesta k Bohu cez svoje vnútro. Terézia toto rozvíja hlavne vo svojej knihe Vnútorň hrad, kde sa cez sedem rôznych nádvorí človek dostáva do stredu hradu, kde sa stretá so svojim kráľom – Bohom. Sedem nádvorí je sedem rôznych vrstiev, cez ktoré musí človek prejsť, keď vchádza do svojho vnútra. Tieto vrstvy vôbec nie sú príjemné (maštale, práčovne, komory...). Sv. Ján z Križa zasa rozvíja „cestu“ v knihe Výstup na horu Karmel. On rozvinul do dokonalosti púť modlitbou a obrátením vyjadrenú v troch etapách duchovného rastu nazvaných etapa očisťovania, etapa osvietenia a etapa zjednotenia, predelených dvomi etapami krízy: etapou tmavej noci zmyslov a tmavej noci duše. Tereziánska modlitba bude potom všetkým týmto ovplyvnená: myšlienkou cesty a putovania, vytrvalosti i napriek tme a suchotám, očisťovania sa od nezriadeností, výzvou k zanechávaniu vecí, ktoré nekorešponujú s tým, čo človek práve objavil.

DevoTio moderna je tradícia, ktorá je silne zastúpená hlavne Kempenského dielom Nasledovanie Krista. Jej zakladateľom je holandský laik Geert de Groot (1340-84), ktorý apeloval na jednoduchosť kresťanskej viery, na volanie k osobnej svätosti, na hodnotu vnútorného života, na kritiku vonkajšieho predvádzania sa pri praktizovaní viery. Kládol dôraz na nevyhnutnosť vykúpenia, pretože človek je hriešny a nemal by zomrieť nepripravený. Meditácie hnutia devotio moderna sa sústreďovali hlavne na márnosť vecí tohto sveta, na Kristovo utrpenie (ktoré sa predstavovalo veľmi plasticky a živo), na Eucharistiu, ani nie tak ako na pokrm, ako skorej na prostriedok k spásu cez adoráciu a modlitbu pred eucharistickým Kristom. Silný dôraz sa kládol na budovanie si osobného blízkeho vzťahu s Kristom. No menej sa zdôrazňoval už komunitný rozmer kresťanskej viery a tým pádom i modlitby.

A čo charizmatická modlitba? Mohli by sme povedať, že tá najviac korešponduje s františkánskou spiritualitou, aj keď jej protagonisti by sa tomuto tvrdeniu asi čudovali. Myslím, že všetky ostatné dnešné formy modlitby, ktoré ľudia praktizujú nájdú svoj ekvivalent v niektorej z tradičných škôl spirituality, ktoré sme si vyššie popisali. Nám už len ostáva vybrať si tú svoju podľa typu svojej osobnej povahy a temperamentu. Určite je každý jeden človek pozvaný k modlitbe, len treba hľadať svoju vlastnú cestu. Ako povedal sv. Arnold Janssen, zakladateľ verbistov: „Svätý ide po svojej ceste!“[1]

Dôležitá poznámka na záver: V tejto úvahe nehovorím o spiritualite františkánov, augustiniánov, jezuitov..., ale o františkánskej, augustiniánskej, ignaciánskej (atď.) spiritualite. Príkladom je to, ako keby sme hovorili povedzme o „viere detí“ a „detskej viere“, alebo o „slovenskom jazyku“ a „jazyku Slovenska“? a pod. Medzi františkánmi totiž môžeme nájsť napríklad veľa tomistov či augustiniánov, medzi jezuitmi zasa veľa ľudí s františkánskou či benediktínskou spiritualitou a podobne. Preto teda napríklad františkánska spiritualita nemusí znamenať spiritualitu mnohých františkánov, ktorých poznáme... (toto je odpoveď na pripomienky niektorých študentov po skončení témy, ktoré zneli: „Ja poznám veľa františkánov a vôbec nevyzerajú tak, ako ste ich popisovali!“)

1. Vieš, aký si temperament? Si rozumový typ alebo citový, si extrovert alebo introvert, si poriadkumilovný alebo spontánny, riadiš sa intuíciou alebo potrebuješ všetko zažiť na vlastnej koži?
2. Ktorý typ modlitby s tých, ktoré sme spomínali v tebe osobne zarezoval? Ktorý ťa najviac priťahuje?

3. Ako to bolo s твоjím modlitebným životom doteraz? Je štýl modlitby, ktorý sa snažíš praktizovať tvoj? Modlí sa ti s ním ľahko? Alebo si už so všetkým praštil?

Milan Bubák, SVD

---

[1] Materiál na túto úvahu pochádza hlavne z knihy Prayer and Temperament od Chester P. Michael a Marie C. Norrisey, The Open Door, Inc., Charlottesville, Virginia, 1984. Kniha vychádza z typológie MBTI (Mayer-Briggs Type Indicator).

Ak sa niekto chce dozvedieť o typológii MBTI, ktorá je dnes vo svete dosť používaná, viac odporúčam nasledujúcu literatúru: Michal Čakrt: Kto jsem já, kto jste vy? Typologie osobnosti pro manažery, Management Press, Praha, 1997; Michal Čakrt: Typologie osobnosti: Přátelé, milenci, rodina, dospělí a děti, Management Press, Praha, 2004; Isabel Briggs Myers: Gifts Differing: Understanding Personality Type, Davies-Black Publishing; Reprint edition, 1995; David Keirse, Marilyn Bates: Please Understand Me: Character and Temperament Types, Prometheus Nemesis Book Company; 1984; Roy M. Oswald, Otto Kroeger: Personality Type and Religious Leadership, The Alban Institute Publication, NYC, 1990, etc.

(Zdroj: UPeCe Bratislava) <https://www.upc.uniba.sk/texty/12-modlitba-iii-modlitba-a-temperament/>