

7. JAK SE MODLIT?

Co je to křesťanská modlitba?

- Křesťanská modlitba je:
 - pozvednutí duše k Bohu
 - Boží dar a činnost člověka
 - rozhovor, vztah Božích dětí s jejich Otcem, skrze Syna Ježíše, v Duchu Svatém: živoucí vztah smlouvy, společenství lásky;
 - účast celého člověka, ať je jakýkoliv jazyk (gesta a slova) a místo modlitby
 - pokorné a důvěrné přilnutí k vůli Boha Otce
 - životní nutnost: křesťan ji pro svůj duchovní život absolutně a bez přestání potřebuje, jako má potřebu vzduchu a vody pro svůj biologický život.
- Ona prýští z Ducha Svatého: „Protože jste synové, poslal Bůh do našich srdcí Ducha svého Syna, Ducha volajícího Abba, Otče“ (Gal 4,6). Je to tentýž Duch, který se modlí v křesťanovi a učí ho to, co je záhodné (vhodné), žádat (oč je vhodné prosit) v modlitbě. „Tak také Duch přichází na pomoc naší slabosti. Vždyť ani nevíme, jak a za co se modlit, ale sám Duch se za nás přimlouvá nevyslovitelným lkáním“ (Řím 8,26).
- Vyžaduje pokorné a zkroušené srdce, bohaté vírou. Srdce člověka, který se modlí, který uznává sebe za stvořeného k Božímu obrazu, za vykoupeného Kristem, za posvěceného Duchem Svatým: „Všechno je možné tomu, kdo věří“ (Mk 9,23).
- Bůh jako první bez ustání volá každou osobu k tajemnému setkání modlitby.
- Modlitba má tudíž dvojí dimenzi:
 - sestupující: pozvání k setkání a k dialogu, které Otec skrze Krista v Duchu Svatém obrací k člověku,
 - vzestupný: odpověď člověka Otci skrze Krista v Duchu Svatém.

Jak se chová Ježíš ve vztahu k modlitbě?

- Během svého pozemského života se Ježíš modlí:
 - podle rytmů a modliteb svého lidu;
 - často, také v noci, v samotě a zvláště před rozhodujícími momenty svého poslání;
 - říká: „Abba, Otče“, jeho modlitba je synovskou, prýští z jeho bytí věčným Božím Synem;
 - pro nás jako náš kněz; v nás jako naše Hlava a vůdce, a my se k Němu modlíme jako k našemu Bohu.
- Celý Ježíšův život je nepřestávající modlitba, hluboké vnitřní spojení s Bohem, jeho Otcem: jeho slova a činy jsou viditelným projevem takové stálé modlitby.
- Ježíš je „Učitelem modlitby“ pro křesťana. On tím, že se modlí, nás učí, jak se modlit. A zároveň On dává přesné pokyny o modlení. Například:
 - „Když se modlíte, říkejte: „Otče,...“ (Lk 11,2).
 - „Při modlitbě pak nemluvte naprázdno jako pohané, ono si myslí, že budou vyslyšeni pro množství svých slov. Nebudte jako oni, vždyť váš Otec ví, co potřebujete, dříve než ho prosíte“ (Mt 6,7-8).
 - „Když ty se modlíš, vejdi do svého pokoje, zavři za sebou dveře a modli se k svému Otci, který zůstává skryt, a tvůj Otec, který vidí, co je skryto, ti odplatí“ (Mt 6,6).
 - „Přinášíš-li tedy svůj dar na oltář a tam se rozpomeneš, že tvůj bratr má něco proti tobě, nech svůj dar před oltářem a jdi se nejprve smířit se svým bratrem, potom teprve přijď a přines svůj dar“ (Mt 5,23-24).
 - „Já vám však pravím: Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují, abyste byli syny nebeského Otce...“ (Mt 5,44-45).

- „A tak vám pravím: Proste, a bude vám dáno, hledejte, a naleznete, tlučte, a bude vám otevřeno.“ (Lk 11,9).
- „Až dosud jste o nic neprosili v mém jménu. Proste a dostanete, aby vaše radost byla plná“ (Jan 16,24).
- „Chcete mít, ale nemáte. Ubíjíte a nevrážíte, ale ničeho nemůžete dosáhnout. Sváříte se a bojujete - a nic nemáte, protože neprosíte. Prosíte sice, ale nedostáváte, protože prosíte nedobře: jde vám o vaše vášně“ (Jak 4,2-3).
- „Hledejte především jeho království a spravedlnost, a všechno ostatní vám bude přidáno“ (Mt 6,33).
- Na prosbu: „Pane, nauč nás modlit se“ (Lk 11,1) Ježíš odpovídá tím, že učí modlitbě Otčenáš. Taková modlitba:
 - je souhrnem celého evangelia
 - uvádí nás do společenství s Otcem a Ježíšem Kristem. Zároveň nás odhaluje nám samotným;
 - obsahuje sedm žádostí na Boha Otce. První tři mají za předmět slávu Otce: posvěcení jména, příchod království a splnění Boží vůle; ostatní čtyři Mu představují naše přání, týkají se našeho života, aby ho živil, uzdravoval od hříchu a osvobozoval od zla
 - závěrečné amen vyjadřuje naše fiat (staň se) na sedm proseb: tak ať je, ať se tak stane.

Z jakých zdrojů křesťan čerpá pro svou modlitbu?

- Jsou to:
 - Boží slovo obsažené v Písmu svatém,
 - liturgie církve, zvláště svátosti a liturgie hodin,
 - Božské ctnosti: víra, naděje a láska,
 - dnešek se svými každodenními událostmi, radostnými i smutnými.
- Je dobře, aby křesťan využil všechny tyto zdroje doplňujícím se způsobem a dal vždy první místo slavení eucharistie, která je zdrojem a vrcholem celého života křesťana a církve a vzorem každé modlitby.

Proč je důležité užívat žalmy jako modlitbu?

Je to důležité, protože žalmy:

- jsou Božím slovem obráceným k člověku a slovem člověka obráceným k Bohu,
- jsou modlitbou Božího lidu: Kristus přidružuje k sobě církev, svou nevěstu; jsou veřejnou modlitbou, ve které je zvláště církev zapojena,
- obsahují celou nekonečnou škálu otázek, situací, ve kterých se může nacházet osoba každé země a věku;
- jsou vyjádřením různých citů lidské duše: radosti, vděčnosti, vzdání díků, lásky, něžnosti, nadšení, ale také intenzivního utrpení, naříkání, žádosti o pomoc a spravedlnost, které ústí do hněvu a zlořečení. V žalmech lidská bytost zcela nachází sama sebe;
- dávají prožívat zkušenost Boží blízkosti v každodenních situacích existence člověka, ve kterých byly sepsány a jichž jsou odrazem;
- nabízejí různé úmysly modlitby: pro oslavu Boha, pro poděkování, pro vyjádření důvěry, pro vzývání pomoci, pro žádání odpuštění, pro naslouchání vlastní modlitbě;
- nabízejí výrazy pro takzvanou „střelnou modlitbu“ – z latinského slova *iaculum* – šíp, kopí – kterými se označují kratičké žalmové výrazy, které mohou být recitované během dne jako krátké a účinné rozhovory s Bohem, jakoby vržené ohnivé šípy, například proti pokušením.

Které jsou hlavní formy křesťanské modlitby?

Hlavní formy jsou:

- Pokud jde o obsah modlitby:
 - modlitba adorace (klanění),
 - prosebná modlitba, která má za předmět především odpuštění, hledání Božího

království (přijď království tvé), jako i každé opravdové potřeby pro nás a pro ostatní;

- děkovaná modlitba: „Ve všech životních podmínkách děkujte Bohu. Tak to Bůh pro vás chce v Kristu Ježíši“ (1 Sol 5,18).
- Děkuje se Bohu za dary stvoření a vykoupění. Každá událost a každá potřeba se může stát motivem děkování;
- modlitba chvály: vzdává se sláva Bohu, protože On je, přede vším a více než to, co On činí
- Pokud jde o způsob modlení:
 - vokální modlitba: je založená na jednotě těla a duše v lidské přirozenosti, přidružuje tělo (zvláště hlas) k vnitřní modlitbě srdce. Ona podporuje modlitbu s ostatními;
 - meditativní modlitba: uvádí v činnost myšlení, představivost, emoci a touhu. Může jí pomáhat kniha (zvláště Bible), ikony, spisy otců církve a svatých, velká kniha stvoření, denní události...
 - kontemplativní modlitba: je pohledem víry upřeným na Ježíše, je tichou láskou, intimním přátelským vztahem, ve kterém se zdržujeme často sami tváří v tvář s Bohem, o kterém víme, že nás miluje (sv. Tereza od Ježíše).
- Jsou všechny tyto formy modlitby nutné a doplňují se v životě věřícího a církve?
 - Modlitba „musí být z jedné strany velmi osobní, setkáním mého já s Bohem, žijícím Bohem, z druhé strany nicméně musí být vždy znovu vedena a osvětlována velkými modlitbami církve a svatých, liturgickou modlitbou (...). Při modlení musí být vždycky toto pletivo mezi veřejnou modlitbou a osobní modlitbou“ (Benedikt XVI., Spe salvi, 34).
 - Eucharistie obsahuje, vyjadřuje, uskutečňuje a doplňuje v nejvyšším stupni všechny tyto formy modlitby. Není modlitba, která by se vyrovnala eucharistickému slavení nebo ho překonala.

Jaký je vztah mezi modlitbou křesťana a církve?

Každá autentická modlitba křesťana je také modlitbou církve a v církvi: křesťan je opravdu členem církve z moci křtu. Církev, ať ta nebeská nebo ta putující na zemi, se proto modlí s ním, v něm, za něho. On se modlí v církvi, s církvi a za církev.

Jaké je spojení mezi modlitbou a každodenním životem?

- Modlitba vyžaduje souvislost života: zachovávat Boží slovo, jeho příkazy, konat jeho vůli.
- Člověk se modlí, jak žije a žije, jak se modlí.
- Je to věřící, pokorná, důvěřující láska, která dovoluje spojit modlitbu s celým křesťanským životem.
- Aby se život stal stálou modlitbou, je potřeba, aby
 - život byl shodný s učením víry
 - byly konkrétní chvíle během dne a týdne věnované výlučně modlitbě

Kdy se modlit?

- „Bez přestání se modlete“ (1 Sol 5,17):
 - „stále vzdávejte díky Bohu Otcí za všechno ve jménu našeho Pána Ježíše Krista“;
 - „V každý čas se v Duchu Svatém modlete a prostě, bděte na modlitbách a vytrvale se přimlouvejte za všechny bratry i za mne...“ (Ef 6,18).
 - „modli se bez ustání k Tomu, který spojuje modlitbu se skutky a skutky s modlitbou (Origenes).
- Modlit se je vždycky možné: „Je možné na trhu nebo během procházky o samotě konat častou a vroucí modlitbu. Je možná také ve vašem obchodě, ať už kupujete

nebo prodáváte, a také když vaříte (svatý Jan Zlatoústý).

Co říci o technikách, abychom se modlili dobře?

- Dějiny křesťanské modlitby znají mnoho technik: ony mají za cíl připravit ducha a tělo k modlitbě, podpořit je během modlitby, napomáhat osobě v usebranosti a soustředění.
- Týkají se: slov, zpěvu, gest, ikonografie, místa, kde se modlí.
- Metody a techniky jsou nutné a užitečné, ale nejsou nutně účinné.
- Jsou to prostředky k nápomoci v modlitbě, ale nejsou to cíle, ani se cílem nemohou stát.
- Metoda je pouze vodítkem: důležité je postupovat vpřed s Duchem Svatým na jediné Cestě, Vzoru, Učiteli modlitby: Ježíši Kristu.

Jaké jsou hlavní námitky proti modlitbě?

- Zde jsou některé námitky proti modlitbě:
 - nemám čas: mám něco jiného k přemýšlení a ke konání,
 - nemám chuť, necítím se na to,
 - je neúčinné modlit se, protože je spíše potřeba konat,
 - nedaří se mi modlit, protože jsem často rozptýlený, protože moje srdce je vyprahlé, neschopné se modlit.

- Takové námitky a těžkosti mohou být překonány:

- prohloubením významu a hodnoty autentické modlitby křesťana;
- modlením a žádáním pomoci u Boha,
- uvědoměním si, že modlitba určitě předpokládá také úsilí a boj proti nám samotným, proti nástrahám ďábla, proti mylným pojetím, proti různým rozšířeným mentalitám, které jsou okolo modlitby;
- růstem ve ctnosti pokory, důvěry, vytrvalosti, střežení srdce.
- Proti námitce toho, kdo tvrdí, že už se nemodlí, protože v minulosti se mnoho modlil a nebyl vyslyšen, je dobré připomenout, že Bůh někdy otálí s vyslyšením nás a nevyslechne nás vůbec v tom, co na Něm žádáme:
 - aby ověřil naši věrnost, stálost, důvěru v Něho;
 - aby nám dovolil ověřit si autentičnost, vhodnost nebo nutnost toho, co na Něm žádáme a zvláště shodu našich žádostí s vůlí Boha Otce;
 - aby upevnil naši víru;
 - aby očistil a zlepšil náš způsob žádání;
 - aby nám nedal něco, co není naším pravým a nejvyšším dobrem: Bůh nás zná a miluje nás více, než my sami se známe a milujeme se;
 - aby nám vyhradil něco lepšího a užitečnějšího pro nás, co nám dá následovně. On skutečně vidí lépe, více, dále a do hloubky, pokud jde o nás.

NB: Pro prohloubení se ve věci, čtěte následující papežské dokumenty:

- KATECHISMUS KATOLICKÉ CÍRKVE (KKC), ČTVRTÁ ČÁST;
- KOMPENDIUM KATECHISMU KATOLICKÉ CÍRKVE (KKC), ČTVRTÁ ČÁST.
- KONGREGACE PRO NAUKU VÍRY:
 - LIST O NĚKTERÝCH ASPEKTECH KŘESŤANSKÉ MEDITACE, 1989
 - INSTRUKCE O MODLITBÁCH ZA OBDRŽENÍ UZDRAVENÍ OD BOHA, 2000

Poznámka – Citace z Katechismu katolické církve nebo Kompendia odpovídají v některých případech italskému vydání. Katecheze je zpracována podle předlohy vypracované Mons. Raffaello Martinelli (http://www.sancarlo.pcn.net/argomenti_nuovo/pagina0.html)
Katecheze naleznete: <http://spolotcepia.signalny.cz/>