

DESATERO O MODLITBĚ

"Chtěl bych to zase zkusit s modlitbou, ale nevím jak." napsal kdosi v dopise. To zní nadějně. Pro všechny, kteří mají podobné přání a jimž záleží na tom, aby se naučili modlit, uvádíme několik pravidel.

1. Předkládej svůj život Bohu

Chceš-li se modlit, pak se modli svůj život! Pokus se předložit Bohu všechno, co tě tlačí, tísní, těší, zatěžuje, znepokojuje, co tě pronásleduje ve snu. Není přitom zapotřebí mnoha slov. Ukaž Pánu své srdce, rozryté útrapami, těžkostmi a starostmi, srdce, na němž druzí zanechali své stopy. Strasti a velké utrpení, strach a zklamání nemají být jen místem setkání se sebou samým. Mají se stát místem setkání s Bohem.

2. Vyčleň si na modlitbu pravidelný čas

Neměli bychom všechno ponechat náhodě. Určitý řád je pro modlitbu dobrý a prospěšný: například ráno a večer. Jestliže začneme den modlitbou, budeme mít více síly k zvládnutí svých denních úkolů. Jestliže jej modlitbou zakončíme a předložíme Bohu všechnu tíhu dne uplynulého i všechny starosti dne zítřejšího, budeme mít více síly k odpočinku a spánku.

3. Opakování uklidňuje

Člověk je vázán zákonem rytmu. Opakování modliteb nemá uspávací, nýbrž uklidňující účinek. To platí především o růženci, ale i o jiných základních křesťanských modlitbách: o Otčenáši, o Zdrávas Maria, o Veni Sancte Spiritus (Přijď, ó Duchu přesvatý, Kancionál č. 422), o Adoro te devote (Klaním se ti vroucně, Kancionál č. 712), o Zdrávas Královno, o modlitbě "Duše Kristova, posvět mě" a o Magnificat. Tyto modlitby by se nám měly stát druhou přirozeností.

4. I roztržitá modlitba je modlitbou

Člověk není pánem svých myšlenek, pocitů a přání. Můžeme a máme se "snažit" být s Pánem, ale starosti se nedají "zaplašit" a odehnat. Potlačování problémy nevyřeší, jen vytváří nové. Bůh nás přijímá takové, jací jsme. Rozhodující je dobrá vůle. "Už přání modlit se je modlitbou," říká francouzský spisovatel Georges Bernanos.

5. Hledej vnější i vnitřní ztišení

Ztišení je nepostradatelné. Najdi si nějaké "osamělé místo", kde tě aspoň na určitou dobu nebude nikdo a nic rušit. Uč se ztišení - klidným dýcháním, zavřenýma očima, správným držením těla, pohledem na obraz (který ti něco říká) nebo myšlenkou, že Bůh se k tobě nyní - při modlitbě - obrací se vši pozorností a ptá se tě: "Co chceš, abych pro tebe učinil?" (Mk 10,51)

6. Modli se také tělem

Člověk není složenina těla a duše, nýbrž jejich jednota. Kdo se modlí pouze "duší", pouze hlavou, ten je brzy v koncích, zvláště když chápe modlitbu výlučně jako "rozhovor s Bohem". Můžeme se modlit i "tělem": stát znamená být v pohotovosti, klečat znamená být bezmocný, sedět znamená přijímat. Může být dokonce i modlitba vleže: člověk přeruší veškerou aktivitu a vystaví se - i když zrovna nemusí "ležet", není nemocný - Božimu pohledu. Již v roce

1926 vyslovil Klemens Tilmann toto doporučení: "Klekní si u postele, polož se na ni horní částí těla, vezmi do dlaní svou tvář a zkus se vyplakat." Mnoha lidem už tato rada pomohla.

7. Potřebujeme pevně formulované modlitby

V životě každého člověka jsou těžké chvíle, kritická období. Člověk nemá vždycky tolik tvůrčí síly, aby měl stále co "říci". Potřebuje pevně formulované modlitby, v nichž objeví sám sebe se svými radostmi i starostmi, vítězstvím i porážkami. Pomocí těchto modlitebních předloh, například žalmů, můžeme předstoupit před Boha v takovém rozpoložení, v jakém se opravdu nacházíme.

8. Nezanedbávat modlitbu

Modlíme-li se jen tehdy, když k tomu máme chuť, modlíme se sobecky. Rozhodující je, zda dokážeme objevovat podněty k modlitbě. Cožpak nemáme dostatek příležitostí děkovat Bohu za to či ono, co jsme od něho přijali? Nemohla by snad být myšlenka na poslední hodinku - vyvolaná možná kratičkou zprávou v novinách - důvodem, abychom zcela spontánně navázali rozhovor s Bohem? "Bůh má radost, když ho člověk obtěžuje," říká svatý Jean Marie Vianney. Apoštol Pavel nám v listě Římanům klade na srdce: "V modlitbách buďte vytrvalí!" (Řím 12,12)

9. Je dobré modlit se společně

Ve dvou, ve třech nebo ve čtyřech jde modlitba (často) lépe. Aspoň tu a tam bychom se měli modlit společně. V modlitbě může nést každý každého. Bernhard Rieger píše: "S takovouto modlitbou mohou začít otec a matka ve vlastní rodině. Mohou se například modlit za nemocného kamaráda svého dítěte. Matka se modlí tak, jak by modlitbu říkalo dítě samotné: „Nebeský Otče, Míša dneska nemohl přijít. Je nemocný a leží v posteli. Má horečku. To je škoda, dneska bylo tak pěkně, mohli jsme se jít koupat! Zítra k němu půjdu a něco mu přinesu. Určitě bude mít radost. Pane Bože, dej, ať je zas veselý a ať se brzy uzdraví.“ Prosté, jednoduché věty, pokud vycházejí z upřímného srdce, dětem velmi pomohou. Děti se tak učí, že mají do modlitby vnášet svůj život, a samy se o to pokoušejí. Kromě toho je taková modlitba svědectvím matky o její vlastní víře v konkrétní situaci. Matka nemluví jen s dětmi o Bohu, nýbrž i před dětmi s Bohem. Vydává svědectví o své osobní víře. Společná modlitba - o to bychom se měli pokusit."

10. Modlitba je milost

Existuje "milost modlitby". Přejeme si, aby nám Bůh dal pocítit svou blízkost. To se stane nejspíše tehdy, budeme-li v sobě mít obraz Boha, který se v nás bude odrážet a bude nás formovat. Člověk žije obrazy, které se do něj odrážejí a formují ho. Bůh k nám hovoří a představuje se nám v Bibli: "Bůh je ten, který vede" (Martin Buber), ten, který se mne ujímá takového, jaký jsem. Vždycky má pro mne čas, napjatě poslouchá, jako bych pro něj existoval jen já sám (Jan 16,23; Mt 7,7). Ignác z Loyoly (1494-1556), zakladatel Tovaryšstva Ježíšova, má pravdu: "Sotva kdo tuší, co by z něj Bůh udělal, kdyby se on sám zcela přenechal milosti" - v pokoře a skromnosti.