

Modlitba: Dýchání duše

P. Pavel Hofírek - www.pavelhofirek.cz

Překážky modlitby a příprava na modlitbu.

- ♦ **Modlitba je rozhovor s Bohem.** Víme, co znamená „nemluví spolu“.
- ♦ Učit se modlitbě je jako učit se plavat. Na suchu to nejde. Učíme se tím, že se modlíme.

- ♦ **První problém: Čas**
 - Mít čas. „Nemám čas.“
 - Udělat si ho. Pravidelně. První věci první. Pro hlubší modlitbu je to nezbytné.
📖 2 Korinťanům 9,6-8 Kdo štedře rozsévá, bude také štedře sklízet
 - Využívat příležitosti: čekání, venčení psa, cesta do práce, spánek dětí, kojení, nečekaná chvílka volna. Kdo má touhu po modlitbě, tak přirozeně využije naskytnuté možnosti. Jiní zaplácnou volnou chvílku tím, co je baví... Kdo se chce modlit, způsob najde.
 - Modlit se při práci, během rozhovorů apod. Střelné modlitby by se měl modlit každý křesťan co nejčastěji. Náhrada za hlubší modlitbu je to ale jen nouzová.
 - Kvalita času.
 - Ospalost ráno: probudit se.
📖 Marek 14,32-42 Učedníci usnou během Ježíšovy modlitby
 - Únava večer: pomodlit se dřív.
 - Televize, internet apod. Závadné věci je třeba odmítnout. Nezávadné věci mohou i tak rozptylovat a být ztrátou času: Čemu dám přednost?
📖 Lukáš 10,38-42 Marie si vybrala to lepší.
 - Při modlitbě dělám další věci: Vařím si kávu, čekám telefonát, hlídám vaření... Je to nutné?
 - Myšlenkově či pocitově jsem jinde: hádky, řešení problémů, stress, povznesená nálada...
 - ♦ Mentální hygiena pro očištění mysli. Učit se uzavřít věci, přepnout, uvolnit, odložit.
 - ♦ Něco nejde vymazat a ani by nebylo správné to vyškrtnout. Musím snést takové rušení modlitby? Nebo ty věci zahrnu do modlitby? Nebo to bude hlavní téma a zdroj mé modlitby?
 - ♦ Tyto věci je třeba také řešit. Rozhodnout se. Omezit aktivity. Atd.
 - Množství času. Těžko předepsat, ale opravdová modlitba vyrůstá z mnoha času darovaného Bohu.
📖 Lukáš 6,12 „V těch dnech vyšel na horu k modlitbě; a celou noc se tam modlil k Bohu.“

- ♦ **Druhá překážka: Hřích**
📖 Lukáš 18,9-14 Farizeus a celník v chrámu
 - Závažný hřích rozbije vztah k Bohu. Pak se těžko modlí. Je třeba zpovědi a obrácení.
 - Menší hříchy vědomé a přiznané oslabují naši ochotu k modlitbě. Opravdové úsilí žít i bez malých hříchů velmi napomáhá modlitbě. Křesťanství kompromisů a polovičatosti nevede k pravé modlitbě.
 - Skryté hříchy a nereflektovaná hříšnost nám také berou radost z modlitby. Např. neintegrováná sexualita či nemístné fantazírování, neodpuštění či trvalé spory, špatné zaměstnání, špatná povaha. Uvědomit si to špatné, postavit se k tomu čelem a začít s tím bojovat, byť to může být velmi obtížné a nadlouho.
 - Lítost může hřích proměnit v důvod a náplň modlitby. Hřích se pak stává „šťastnou vinou“.

♦ Třetí problém: Neumím se modlit


- Každý se umí modlit. Člověk ale může mít nesprávná očekávání a představy:
 - Modlitbu pokládá za zaříkávadlo: „Neznám ho.“ nebo „Používám ho dobře?“ nebo „Nefunguje to.“ Člověk by chtěl mít jednoduchý účinný návod, ale tak to s Bohem nefunguje.
 - Očekává, že z modlitby mám mít dobrý pocit. Pokud tomu tak není, tak se člověk nechce modlit a přestává s modlitbou, nebo se ještě modlí, ale modlitba mu je nepříjemná.
 - Vidí, že druzí se modlí jinak a z toho se rodí pochybnost.
 - ♦ Kvůli společenství se přizpůsobit a naučit se způsob modlitby ostatních.
 - ♦ Nevadí, každý je jiný, a tak se každý modlí jinak. „Bůh miluje originály.“ *Hans Buob*
 - ♦ Někdy je ve společenství nezdravý tlak na určitý způsob modlitby. Charismatici nutí modlitbu v jazycích, jiní nutí růženec, jiní nutí konkrétní nověnu apod.
 - Ano, je třeba hledat vhodný způsob modlitby:
 - Pro mne, pro mou povahu.
 - V tomto období mého života. Co se mi osvědčilo dřív, teď už nemusí fungovat.
 - Znat rozmanitost modlitby a nelpět jen na jedné formě. Nehledat jednu dokonalou cestu.
- ♦ Čtvrtá těžkost: „Nejde mi to. Mám čas, žiji podle desatera, umím se modlit, ale není to ono.“ Pak je asi třeba vydržet, protože je možná všechno správně. Změnu k lepší modlitbě musí dát Bůh a nikoliv já, já musím jen vytrvat. Neutíkat od modlitby a osvědčit se ve věrnosti.

♦ Příprava na modlitbu:


- Jaký život, taková modlitba. Vzdálenou přípravou na modlitbu je celý náš život se vším všudy.
- Vstoupit do modlitby.
 - Mentálně: Zavřít pomyslně dveře za předchozími myšlenkami a otevřít nové dveře do prostoru modlitby. Snažit se o soustředěnost. Být načasovaný na modlitbu. Pravidelná a častá modlitba vede ke zběhlosti v modlitbě a pak je vše snazší.
 - Fyzicky: Zapálit svíčku, pokleknout, vstoupit do místa modlitby k oltářičku, ke klekátku. Mít místo, kde se jen modlím. Zajít do kostela.

Exodus 3,1-6 Zjevení Boha v hořícím keři

- Modlit se s vírou, úctou a důvěrou. Představit si přítomnost Ježíše. Vědět, s kým mluvím.

 **Marek 11,22-23 „Ježíš jim odpověděl: "Mějte víru v Boha! Amen, pravím vám, že kdo řekne této hoře: 'Zdvihni se a vrhni do moře' - a nebude pochybovat, ale bude věřit, že se stane, co říká, bude to mít."**

- Modlit se s čistým úmyslem. Ne kvůli druhým, ne kvůli získání výhod pro sebe. Usilovat o odevzdanost do Boží vůle. „Začátečnická modlitba je pokus přemluvit Boha, jako přemlouváme lidi.“ *Hans Buob*

 **Matouš 6,5-6 „A když se modlíte, nebudte jako pokrytci: ti se s oblibou modlí v synagógách a na nárožích, aby byli lidem na očích; amen pravím vám, už mají svou odměnu. Když se modlíš, vejdi do svého pokojíku, zavři za sebou dveře a modli se k svému Otci, který zůstává skryt; a tvůj Otec, který vidí, co je skryto, ti odplatí.“**

- Modlitbu je možné účinně podpořit obětí: půst, dobrý skutek, ustoupit druhému, námahou vytrvalosti, snášet těžkosti a nepříjemnosti apod. Pravá modlitba je namáhavá.

 **Marek 9,14-28 Takový duch nemůže vyjít jinak, než modlitbou a postem.**

? Jak je to s mým časem na modlitbu? Dávám modlitbě přednost před vším ostatním? Když se nečekaně objeví volná chvíle, využiji ji k modlitbě? Věnuji modlitbě kvalitní čas? Nebo se modlím polovičatě? Modlím se vytrvale? Které hříchy a špatnosti mi brání v modlitbě? Které mne naopak k modlitbě přivádějí? Nemám nesprávná očekávání, jaká by má modlitba měla být a co by mi měla přinášet? Chápu, že se moje modlitba musí časem proměňovat? Jak vstupuji do modlitby? Věřím v sílu modlitby? Důvěřuji Bohu?

- ♦ **Modlitba je komunikace s Bohem.** Není to nic složitého. Viz vzor modlitby, kterou nás Ježíš naučil.

Matouš 6,9-15 Modlitba Páně

- ♦ Postoje těla při modlitbě. Klečet? Ležet? Stát? Sedět? Chodit? Je možné střídat např. začít a končit kleče.
- ♦ Nahlas nebo v duchu? Slovy nebo myšlenkami a pocity?
- ♦ Prosby a přímlyvy.

Gn 18,20-33 Abrahám se přimlouvá za Sodomu a Gomoru

1 Timoteovi 2,1-2 „Na prvním místě žádám, aby se konaly prosby, modlitby, přímlyvy, díkůvzdání za všechny lidi, za vládce a za všechny, kteří mají v rukou moc, abychom mohli žít tichým a klidným životem v opravdové zbožnosti a vážnosti.“

- ♦ Díky a chvály.
- ♦ Nářek, vylití srdce, přiznání pochybností a bezmoci.

Job 3,1-11 Jobova modlitba zoufalství

Jonáš 2,1-11 Jonášova modlitba v břichu ryby

- ♦ Uctívá „výčitka“ vůči Bohu a projevené zklamání a bolest se nemusí rozcházet s postojem hluboké víry.

Jan 11,17-27 Kdybys byl zde, nebyl by můj bratr zemřel

- ♦ Odevzdání věcí, rozhodnutí či budoucnosti do Božích rukou.

Skutky apoštolů 1,15-26 Volba apoštola Matěje

- ♦ Naučené modlitby a růženec. Někdy stačí „jen odříkat.“ Většinou se máme snažit o soustředěnou modlitbu. Případně procítěnou recitaci či recitaci s pauzami. Nejde přitom o slova, ale o postoj srdce.

Matouš 6,7-8 „Při modlitbě pak nemluvte naprázdno jako pohané; oni si myslí, že budou vyslyšeni pro množství svých slov. Nebudte jako oni; vždyť váš Otec ví, co potřebujete, dříve než ho prosíte.“

- ♦ Čtené modlitby, breviář, písně.
- ♦ Čtení Bible či duchovních knih. Rozdíl mezi četbou a meditativní četbou (modlitbou).
- ♦ Účast na společné modlitbě. Zapojení odpověďmi, zpěvem, pozorností či aspoň zbožností, úmyslem.
- ♦ Modlitba s rádiem či televizí může být pomocí, ale snadno se stane jen „posloucháním při práci“.
- ♦ Opakování stejných slov. Např. Ježíšova modlitba „Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšným.“
- ♦ Modlitba gesty: poklekání, úklony, ležet tváří k zemi, prázdné dlaně, rozepjaté paže, ruce natažené k nebi...
- ♦ Bičování apod. se dnes již nedoporučuje. Lepší je snášet to nepříjemné, co život přináší, než si vymýšlet.
- ♦ Někdy stačí se jen snažit o „jakoukoliv modlitbu“ a vydržet daný čas.

Gn 32,23-33 Jákob zápasí s Bohem

- ♦ **Modlitbu měřit časem a nikoliv tím, co se odmodlím.**

- Spěchám, abych to měl co nejdřív hotovo, abych to stihl.
- Nestihnu to a pak mám výčitky. „To jsem se nepomodlil a to taky ne...“
- Není pak prostor ani pro změnu ani pro naslouchání.

- ♦ **Modlitbu měřit úsilím a nikoliv výsledkem.**

Koloským 4,2 „V modlitbách buďte vytrvalí, bděte a děkujte Bohu.“

- Subjektivní hodnocení je vždy problematické. Je dobré mluvit o své modlitbě s druhými.
- Pokud se mi daří, tak mohu být se sebou spokojen, což může vést k pýše. Nebo se mohu mýlit.
- Pokud se nedaří:
 - Tak to může vést ke skleslosti a pokušení modlitbu vzdát.
 - Ke snaze zbrkle a neustále něco měnit a hledat nové způsoby, nové návody, nové knihy, nového faráře, nové modlitbičky atd. Což je někdy správně a změna je na místě, ale většinou je třeba pokorně vytrvat a unést tíhu modlitby.

- ♦ **Stavět modlitbu na pocitech je špatně:**
 - Pocity jsou těžko ovladatelné. Nedokážeme je zcela kontrolovat či změnit tak, jak by „správně“ měly být.
 - Pocity a nálady se nám mění, jsou ovlivněné vším možným. Např. nemocí, únavou, osobními úspěchy, druhými lidmi, počasím.
 - Pocity si sice můžeme také navodit sami, ale pak hrozí, že nejsou autentické a nemají žádný ani lidský ani duchovní význam. Např. alkohol či drogy, některé techniky východních meditací, davová sugesce, fantazírování, svíčky-vůničky-hudbička.
 - Klamavé: Špatná věc může být příjemná a dobré rozhodnutí může být bolestné.
 - Pocity jsou někdy příliš silné a nepřehlédnutelné. Tak, že mohou zastínit vše ostatní včetně pravdy, svědomí, vůle, rozumu i Boha samotného. Nebo naopak někdo může „milovat modlitbu více než Boha“.

- ♦ **Modlitbě dáváme úsilí. „Co nic nestojí, za nic nestojí.“**
 - Věnujeme Bohu čas.
 - Dáváme duševní námahu: Usilujeme o pozornost, soustředění.
 - Dáváme fyzickou námahu: Klečení, cesta do kostela...
 - Skutečná modlitba se stává nepohodlnou, protože probouzí v člověku vnitřní změnu. Zpochybňuje náš pohled, naše postoje a názory a nutí nás duchovně i lidsky růst. A to někdy bolí.

- ? **Nechybí v mé modlitbě nic podstatného? Děkuji Bohu dostatečně nebo jen prosím? Jsou mé modlitby rozmanité? Dokáži s Bohem mluvit i o věcech bolestných? O svých pochybnostech? Nebo se k modlitbě vracím až tehdy, když krize odezní? Hledám inspiraci pro modlitbu v Bibli a duchovní literatuře? Snažím se o aktivní a soustředěnou účast na bohoslužbách? Jsem schopen mluvit o svém modlitebním životě s druhými? Nenechávám se příliš ovládat pocity a náladami? Dokáži být věrný v modlitbě, i když se „nedaří“? Důvěřuji Bohu, že čas a úsilí darované modlitbě není nikdy zbytečné? Toužím modlitbu příjemně prožít nebo se dávám Bohu k dispozici a počítám i s bolestí vnitřní změny a růstu?**

Modlitba rozumu, citu a vůle.

- ♦ **Křesťanská modlitba je komunikace s Bohem v Ježíši Kristu a skrze Ježíše Krista.**
 - 📖 **Jan 14,9 „Kdo vidí mne, vidí Otce.“**
 - 📖 **Jan 16:23b „Amen, amen, pravím vám, budete-li o něco prosit Otce ve jménu mém, dá vám to.“**
- ♦ Modlitba musí zasáhnout celého člověka: rozum, vůli, cit (i tělo).

- ♦ **Rozum: Propojení mého života a modlitby.**
 - Zpytování svědomí či lépe ohlédnutí za prožitým dnem. Vidět vše dobré i zlé s Boží pomocí a Božíma očima. Viz žlutý lístek s otázkami.
 - Dokázat s Bohem mluvit i o tom nejtěžším, i v těch nejtěžších chvílích. Modlitba to promění.
- 📖 **Marek 15,34b „Bože můj, Bože můj, proč jsi mne opustil?“**
 - Snažit se dívat Božíma očima na události a okolnosti mého života.
 - Mluvit s Bohem o svých pocitech a náladách.
 - Rozhodování dělat s Bohem ve věcech velkých i malých. Viz modrý lístek s otázkami.
 - Mluvit s Bohem o lidech v mém životě.
 - Mluvit s Bohem také o maličkostech, prostě o všem. Z čeho se radujeme, za co děkujeme, o co prosíme.
- 📖 **Filipským 4,4-7 Radujte se a děkujete stále**
- 📖 **Matouš 7,7-11 Proste a dostanete**

- ♦ **Rozum: Poznávat Boha a snažit se mu lépe rozumět.**
 - Biblická rozjímání:
 - Představujeme si události z pohledu pozorovatele.
 - Představujeme si sebe na místě některého účastníka.
 - Přemýšlíme, co Ježíš Kristus myslel, cítil, chtěl, toužil.
 - Chceme to, co po nás chce Ježíš.
 - Volné asociace nad textem. Co mi text připomněl, co mne napadlo.
 - Snažíme se text propojit se svým životem. Najít podobnost, význam pro dnešek.
 - Přemýšlíme o křesťanských tajemstvích a pravdách:
 - Bůh je dobrý, Kristus zemřel za nás, Tajemství vtělení, Tajemství Nejsvětější Trojice, Působení Ducha svatého, Boží milosrdenství...
 - Čtení duchovní literatury a přemýšlení nad ní, včetně přednášek v rozhlase, televizi apod.
- ♦ **Emoce:** Mohou být přímo náplní modlitby nebo navazovat na předchozí meditaci.
 - Miluji Tě, Důvěřuji Ti, Odevzdávám se Ti, Klaním se Ti... Tato slova by měla rezonovat s naším srdcem.

 **Lukáš 7,36-50 Komu je více odpuštěno, ten více miluje.**

- ♦ **Vůle:** Rozhodnutí či dobré předsevzetí, vzbuzení odhodlání. Konkrétní, realistické, do života.

 **Marek 10,46-52 Uzdravení slepého**

- ♦ **Metoda rozjímání:**
 - Podnět k rozjímání: představení si námětu (fantazie), biblické události (četba), duchovních témat (četba), události ze života (paměť). Můžeme hledat podněty v knihách, kázáních, přednáškách.
 - Reflexe (inteligence, rozum). Podnět nenecháme zapadnout, ale rozvíjíme ho dle svých schopností, aby přinesl nějaký duchovní prospěch, aby se stal součástí našeho duchovního bohatství. Vracíme se k tomu, abychom nezapomněli. Pomocí může být vedení deníku či projít znovu stejné rozjímání. Často přitom objevíme i něco nového. Někdy je hledání stále nových podnětů spíš ke škodě.
 - Afektivní rozhovor (vůle, city). Modlitba nemůže zůstat jen v rovině rozumu, musí zasáhnout naše srdce a ovlivnit náš každodenní život. Někdy vede k vnější změně, častěji k novému vnitřnímu postoji.

? Je má modlitba zásadně zaměřena na osobu Ježíše Krista? Mluvím s Bohem o všem ve svém životě, nebo mám jen „oblíbená“ témata a o jiných věcech mlčím? Je má modlitba inspirována Biblií a křesťanskou naukou, nebo jen stále opakuji pár stejných myšlenek? Daří se mi v modlitbě posilovat také citový vztah k Bohu? Vede má modlitba ke konkrétním rozhodnutím a skutkům v každodenním životě? Shromažďuji si duchovní bohatství, ke kterému se mohu vracet a opakovaně z něj čerpat?

Modlitba ticha a odevzdání. Modlitba s církví.

- ♦ **Křesťanská modlitba je komunikace s Bohem skrze Ježíše Krista v Duchu svatém.**
- ♦ Při učení plavání je důležité naučit se a zažít „splývání“. Že mne voda nadnáší, že mne Bůh drží ve svých dlaních. Uvolnit se, nechat se vést. Důvěřovat.
- ♦ Duch svatý je vůdcem modlitby. On se modlí v nás. Nechat to na něm.
- ♦ **Čtyři stupně kontemplace:**
 - Modlitba ticha. Odevzdání se Bohu, vyprázdnění od světa i od sebe.
 - Modlitba sjednocení. Přijetí Božího slova, souhlas, naplnění vyprázdněného prostoru Bohem.

- Modlitba duchovních zásnub (extáze). Dar „zamilovanosti“ do Boha. Je pak tak snadné milovat Boha nade všechno a víc než kohokoliv. Nemůžeme toho ale dosáhnout sami.

Skutky apoštolů 10,9-22 Petrovo vytržení v modlitbě

- Modlitba přetvořujícího sjednocení (duchovní sňatek).
 - První dva stupně jsou věci našeho úsilí, druhé dva Božím darem. Ve všech čtyřech stupních je nezbytné působení Ducha svatého. A také naše spolupráce: aktivní či pasivní.
 - Přetvořující sjednocení zásadně mění vnitřní uspořádání člověka. Chceme totéž, co Bůh (nemusíme se k tomu nutit či rozhodovat, je to prostě v nás). Vidíme věci tak, jak je vidí Bůh (chápeme a přijímáme tajemství víry, morální zásady jsou pro nás samozřejmé a souhlasíme). Naše pocity a emoce jsou v harmonii s naší vůlí a rozumem a to vše v souladu s Božím slovem.
 - Částečně něco podobného můžeme zažít i na nižším stupni duchovního života. Duchovní život je totiž podobný spirále či sinusovce. Úplné duchovní sjednocení je modlitba svatých, modlitba nebe.
 - „Když tedy myslíte, že to nezvládnete, je to zcela správné. Přijměte to pokorně a řekněte: „Pane, toho nejsem schopen! Ale je mi to slíbeno a těším se už na to, až to přijde.““ *Hans Buob*

♦ **Tři stupně modlitby ticha a odevzdání:**

- Začínáme s tichem v modlitbě:
 - V modlitbě nespěcháme.
 - Nechávat v sobě myšlenky, slova a pocity doznít.
 - Vkládat chvilky ticha. Prostě se modlit s pauzami. Dát otázku a čekat na odpověď. A to nikoliv násilně, ale pokud je mi ticho a prázdnota nepříjemné, tak klidně pokračuji v modlitbě slov či myšlenek. Ale chvilku vydržet. Postupně dokážeme být s Bohem v tichu a odevzdání víc a víc.
- Prožíváme v tichu druhou část modlitby. Dáme delší čas, ve kterém doznívají naše myšlenky, emoce a rozhodnutí. Když se nám vnitřní ticho ztrácí, tak se buď vrátíme k první části modlitby a pak znovu k doznění v tichu, nebo modlitbu ukončíme.
- Samostatná modlitba ticha. Být prázdny pro Krista. Nikoliv východní vyprázdnění, ale uvolnění místa Kristu. Jako v jednom příběhu: „Dívám se na Něho a On se dívá na mne.“ Člověk je plný těch správných postojů k Bohu, které v tichu a prázdnotě vystupují na povrch a nabývají na síle.

♦ **Modlitba s druhými a s církví.**

- ♦ Modlitba, která nás nepřivádí blíže k lidem, není skutečnou modlitbou. Bůh nás stvořil k společenství. Většina toho, co od Boha dostáváme, je vlastně darem pro druhé. Jistě zároveň i obdarování pro nás.

1 Korinťanům 12,4-11 a 14,12-19 Rozmanité dary k prospěchu církve

- ♦ Modlitba s druhými a s církví má větší účinnost. Není tak omezena naší nedokonalostí a v modlitbě se opíráme o víru druhých. Tak to Ježíš chtěl a tak to slíbil.

Matouš 18,19-20 „Opět vám pravím, shodnou-li se dva z vás na zemi v prosbě o jakoukoli věc, můj nebeský Otec jim to učiní. Neboť kde jsou dva nebo tři shromážděni ve jménu mém, tam jsem já uprostřed nich.“

- ♦ Je přirozené prosit o přímluvu druhé věřící, svaté v nebi, Pannu Marii a celou církev.

Jan 2,1-11 Svatba v Káni Galilejské

- ♦ Modlitba s druhými nás také vede ke správnému životu s druhými: odpouštění, obětavosti, velkorysosti... „Rodina, která se modlí spolu, zůstává spolu.“ Opačně: reálný život uprostřed druhých nás nenechává usnout na vavřínech a namlouvat si, jak jsme již duchovně daleko.

Marek 11,25-26 „A kdykoli povstáváte k modlitbě, odpouštějte, co proti druhým máte, aby i váš Otec, který je v nebesích, vám odpustil vaše přestoupení.“ Jestliže však vy neodpustíte, ani váš Otec, který je v nebesích, vám neodpustí vaše přestoupení.“

- ♦ Liturgická modlitba církve je odleskem nebeské liturgie, je to bohoslužba plná jedinečných Božích příslibů. To jsou ty dary, které nemůžeme sami získat, ale které jsou nám v církvi nabízeny: Odpouštění ve svátosti smíření, posila do životního poslání (křesťana, manžela či manželky, rodičů, kněží), posila v těžkostech nemoci, posila do křesťanského života a jedinečné spojení s Bohem Ježíšem Kristem v Eucharistii.

 **Jan 6,53 „Amen, amen, pravím vám, nebudete-li jíst tělo Syna člověka a pít jeho krev, nebudete mít v sobě život.“**


- ♦ Mše svatá je tou nejdokonalejší modlitbou. Není snadné ji správně prožívat, hrozí nám zevšednění, bez pohledu víry ji nerozumíme... Ale nakonec pravá křesťanská modlitba vždy směřuje ke slavení Eucharistie, protože v ní se skutečně, reálně a jistě setkáváme s Bohem.
- ♦ Ve chvílích, kdy k tomu máme málo víry, nás nese víra církevního společenství.

? Důvěřuji Bohu, že mne naučí modlitbě? Zažil jsem, že mne v modlitbě vedl Duch svatý? Snažím se vyprázdnit své srdce pro Boha nebo jsem příliš plný sebe a svých věcí? Snažím se plně přitakat Božímu slovu a vzít je za své? Zažil jsem aspoň částečně duchovní extázi a přetvořující sjednocení s Bohem? Nezlobím se na Boha, že mi zážitek takové jedinečné modlitby ještě nedal? Nezlobím se, že jsem už dlouho nezažil příjemnou modlitbu? Dokáži s důvěrou čekat na Boží obdarování? Roste tímto čekáním moje touha nebo ochabuje? Modlím se rád s druhými? Mění moje modlitba můj pohled na druhé a mé chování k nim? Přijímám Boží dary ve svátostech? Je pro mne mše svatá nejdůležitější modlitbou? Jak se mi daří mši svatou prožívat?

Modlitba životem. Dýchání duše.

♦ **Modlitba je vše, co je s Bohem skrze Krista v Duchu.**

- ♦ Je třeba se modlit stále. Modlitba je dýcháním duše.
- ♦ Střelné modlitby jako neustálé bytí s Bohem.

 **Efezským 6,18 „V každý čas se v Duchu svatém modlete a prostě, bděte na modlitbách a vytrvale se přimlouvejte za všechny bratry i za mne.“**

- ♦ Je třeba mít stále postoj modlitby. Tak, aby se všechno v našem životě stávalo modlitbou.

 **Kolosanům 3,17 „Všechno, cokoli mluvíte nebo děláte, číňte ve jménu Pána Ježíše a skrze něho děkujte Bohu Otci.“**

- ♦ Modlitba musí být v souladu s každodenním životem. „Největší tragédií křesťanského života je odtržení modlitby od života.“
 - To hrozí u modlitby, kterou jen odříkáváme. To hrozí u rozumové modlitby, kdy si v myšlenkách stavíme vzdušné zámky. To hrozí u modlitby citů, které nemusí odpovídat realitě života. To hrozí u modlitby vůle, která se tváří v tvář skutečnému životu může ukázat jako nemohoucí. To hrozí u modlitby ticha, když nebude naplněno Bohem.


 **Jakubův 2,14-18 Víra bez skutků je mrtvá**

- ♦ Žít naplno přítomnost. „Modlitba není jiný stav vědomí, je to plné vědomí.“ Jen díky modlitbě můžeme prožívat život naplno. I u zdánlivých maličností všedního dne poznáváme v modlitbě jejich skutečný význam a důležitost.

 **Skutky apoštolů 7,54-60 Štěpán vidí nebesa otevřená**

- ♦ Modlitba nás uschopňuje ke správným rozhodnutím a jejich uskutečnění.


 **Matouš 1,18-25 Josef přijímá Marii**

 **Lukáš 6,12-13 „V těch dnech vyšel na horu k modlitbě; a celou noc se tam modlil k Bohu. Když nastal den, zavolal k sobě své učedníky a vyvolil z nich dvanáct, které také nazval apoštoly.“**

- ♦ Modlitba nesmí být únikem z problémů reálného života. Modlitba a odevzdání našeho života do Božích rukou jsou naopak nakonec tím jediným reálným řešením života.

 **Lukáš 12,31 „Vy však hledejte jeho království a to ostatní vám bude přidáno.“**

- ♦ Chvilky života, které se nám nepodařilo prožít jako modlitbu, jsou ty chvíle, kterých budeme jednou litovat. Nesouvisí to s úspěchem či neúspěchem, s příjemností či obtížemi ani s dobrem či zlem. Jde o to, že to byly chvíle bez Boha.
- ♦ Máme dychtit po Bohu tak, jako žízníci po vodě, jako astmatik po nadechnutí.

 **Zjevení Janovo 22:17.20 „A Duch i nevěsta praví: "Přijď!" A kdokoli to slyší, ať řekne: "Přijď!" Kdo žízni, ať přistoupí; kdo touží, ať zadarmo nabere vody života. Ten, od něhož je to svědectví, praví: "Ano, přijdu brzo." Amen, přijď, Pane Ježíši!"**

- ♦ Ježíš nám slibuje, že na naši touhu odpoví tak, že vstoupí do našeho života.
- ♦ Jaký je vztah mezi nebem a modlitbou: „Svatí v nebi si ani neuvědomují, že se vlastně stále modlí. A lidé na zemi, kteří se modlí, si ani neuvědomují, že jsou vlastně v nebi.“
- ♦ Ježíš navíc je sám tím, kdo touží po naší modlitbě. I on říká „Dej mi napít.“

 **Jan 4,7 „Tu přichází samařská žena, aby načerpala vody. Ježíš jí řekne: "Dej mi pít!"**

- ♦ V modlitbě se setkává touha člověka a touha Boha.
- ♦ Boha není třeba k lásce přemlouvat, je jen třeba mu dát prostor svobody, stejně jako on dává prostor svobody nám.
- ♦ Setkání s Bohem v modlitbě je zcela osobní, Bůh nás oslovuje jménem.

 **Jan 20,11-18 Marie! Mistře!**

? Snažím se o neustálou modlitbu? Jak? Daří se mi střílné modlitby? Dokáži na Boha myslet ve všech situacích? Daří se mi prožívat přítomnost? Mám zkušenost, že věci mého života dostávají jiný či hlubší smysl, když o nich mluvím s Bohem? Je nějaký rozpor mezi mou modlitbou a mým životem? Věřím, že Bůh touží po mé lásce a modlitbě? Jak moc toužím já po Bohu? Oslovil mne Bůh jménem?

Možné texty ke mši svaté:

 **Deuteronomium 6,4-9 Slyš, Izraeli + Žalm 144: Budu velebit tvé jméno, můj Bože, Králi.**

- ♦ Podstatou modlitby je postavit Boha na první místo ve svém životě. Modlitba nám to neustále připomíná a modlitbou se to uskutečňuje. K Bohu se obracíme svým rozumem i city i vůlí.

 **1 Korintským 2:10-16 Jak nás naučil Duch**

- ♦ Právě modlitbě nás nenaučí lidská moudrost, ale skutečná modlitba je ovocem Ducha svatého v našich srdcích. S důvěrou svěřujeme svůj život působení Ducha a všimějme si, že už teď máme první dary skutečné modlitby. Díky tomu se umíme modlit, je nám to přirozené.

 **Lukáš 24:13-35 Emauzští učedníci**

- ♦ Cesta emauzských učedníků může být vzorem modlitby: Je důležité nejít sám. Tehdy můžeme pravdivě před Bohem vyjádřit své city, názory a touhy včetně našich bolestí a nedostatků. Pak je podrobit srovnání s Božím slovem a tímto slovem si nechat ukázat cestu dál. Pozvat Krista v Eucharistii do svého srdce a spěchat do společenství církve. Přitom je Kristus a jeho Duch přítomen, ať už Ho vidíme nebo ne. V závěru modlitby Ho uvidíme očima víry a pochopíme, že byl s námi už od začátku. Tuto zkušenost s Bohem můžeme prožívat i my dnes v našich životech.

 **Píseň písní 8,3-7 Jeho pravice mě objímá + Žalm 17: Miluji tě, Hospodine, má sílo!**

- ♦ Ve skutečné modlitbě nacházíme největší lásku svého srdce, samotného Boha. Taková modlitba přestává být námahou, ale stává se chvílí největšího štěstí. Štěstí lásky, která se chce rozdávat druhým. Zkušenost Boží lásky nás učí, jak máme milovat nejen Boha, ale také druhé kolem sebe.

 **Skutky apoštolské 12,1-17a Petr zachráněn z vězení**

- ♦ Skutečná modlitba je jako krásný sen. Sen, u kterého s úžasem zjišťujeme, že je skutečností. Jsme zachráněni doopravdy; nepřátelé to nechápou a přátelé jsou zaskočeni radostí. Realita modlitby proměňuje skutečnosti života. Rozdíl mezi modlitbou a životem se ztrácí, je to totéž.

 **Marek 9,1-10 Na hoře proměnění**

- ♦ Skutečná modlitba vede k proměnění. Jsme v nebi a zároveň na zemi. Zkušenost proměnění máme přinést dolů lidem, se kterými žijeme. Toužíme však stále více přebývat v přítomnosti Proměněného.