

MODLITBA

PREČO SA TREBA MODLIŤ?

Mnohí ľudia považujú modlitbu a bohoslužbu za stratený čas. Dokonca aj veriaci je v miernom pokušení považovať za dôležitejšie niečo iné a dať tomu prednosť pred modlitbou. Na ospravedlnenie často uvádza nedostatok času či vnútornej pripravenosti, ale aj neschopnosť spájať udalosti každodenného života s Bohom. **V pozadí všetkých týchto námietok je nepochybne vytrácajúca sa viera.** Ľudia dnes ľahšie chápu zákonitosti sveta, čo im umožňuje ľahšie sa ho zmocňovať. **To ich zvádza k myšlienke, že obracať sa na Boha s prosbami je zbytočné.** K tomu pristupuje formalizmus pri modlitbe, ktorý odstraňuje a často **zahatáva cestu k viere a k skutočnej intenzívnej modlitbe.**

Modlitba patrí k človeku, pretože všetci sme Božími stvoreniami. **Kto sa nemodlí, popiera svoju späťnosť s Bohom.** Modlitba uvoľňuje človeka od seba samého — dokonca aj vtedy, keď ide len o prosebnú modlitbu — a nedovolí mu, aby stratil vlastný zmysel života.

Aj v nekresťanských náboženstvách sa často stretávame s vysokou úrovňou modlitby. Predovšetkým orientálne národy ukazujú vo svojej modlitbe sústredenosť, ktorá by mohla byť mnohým kresťanom vzorom. Považujú modlitbu za najdôležitejšiu činnosť dospelého človeka, ktorá má prednosť pred všetkým.

KRISTUS NÁS UČÍ MODLIŤ SA

Ježiš bol najväčším majstrom modlitby. V akom duchu sa máme modliť, nám ukazuje modlitba na Olivovej hore v predvečer jeho utrpenia: »Keď prišiel na miesto, povedal im: „Modlite sa, aby ste neprišli do pokušenia!“ Sám sa od nich vzdialil asi toľko, čo by kameňom dohodil, klakol si a modlil sa: „Otče, ak chceš, vezmi odo mňa tento kalich! No nie moja, ale tvoja vôľa nech sa stane!« (Lk 22, 40n) — Tak sa máme modliť aj my.

Pri správnej modlitbe človek nepresadzuje svoju vôľu, nenúti Boha, aby mu slúžil. Neočakáva, že Boh v krajnej situácii urobí zázrak, ale odovzdá sa do jeho vôle, necháva ho konať, ako on chce. To znamená modliť sa odovzdaný Bohu. **Boh nás vždy vyslyší. Naše prosby však často splní inak, ako očakávame, pretože vie lepšie než my, čo je pre nás dobré. Preto má byť naša modlitba plná dôvery.** Neraz až po dlhšom čase vidíme, že bolo predsa len správne, keď Boh našu modlitbu nevypočul tak, ako sme vtedy očakávali.

Väčšina ľudí, ktorí sa začínajú modliť v nejakej núdzi, zabúda na niečo veľmi podstatné. Ide o to, že prostredníctvom modlitby vstupujú do sveta, v ktorom platia iné zákony. Zveria sa konaniu, ktorého výsledok je neistý. **Nadväzujú styk s Bohom bez toho, aby si uvedomili, že aj oni musia do tohto procesu niečo vložiť. Ide o ich vieru. Vytrvalo prosia, no neveria.** Tajne dávajú Bohu príkazy, a práve tým prezrádzajú, že nemajú vieru. Iný je postoj človeka, ktorý sa modlí s vierou. Vidí Boha, jeho skutočnosť, jeho vyšší úsudok a uváženosť, jeho znalosti, lásku. Kto sa modlí s vierou, podrobuje seba a svoj osud Bohu. Prosí síce, ale nikdy nestratí zo zreteľa Boha.

AKO SA MODLIŤ?

Často sa aj veriaci sťažujú: „**Nevládzem sa — alebo už sa nemôžem — modliť. Všetko vo mne je prázdne.**” Pritom väčšinou ide o ľudí, ktorí sa o to poctivo usilujú.

Dôvod, prečo sa veľa ľudí nevie správne modliť, spočíva v ich nesprávnej predstave o modlitbe. Modliť sa — ako sa zvyčajne hovorí — znamená zhovárať sa s Bohom. O tom, že nemusí ísť vždy o naozajstný rozhovor, že sa možno modliť aj srdcom, azda nie je potrebné hovoriť. Tento rozhovor prebieha často tak, že recitujeme Bohu verše, ktoré sme sa naučili ako deti. Báseň však nie je pravým rozhovorom. **Ak človek nie je na tom, čo hovorí, vnútorne zainteresovaný, môže len rečniť a neuvedomovať si zmysel toho, čo vraví. Je to nedôstojné, a preto nezáživné.**

Aj vtedy, keď človek už vyrástol z detských modlitieb a pokúša sa skutočne povedať Bohu niekoľko vlastných slov, hrozí nebezpečenstvo, že aj tie sa stanú v priebehu času len prázdnyimi formulkami. Inokedy chceme Bohu niečo nahovoriť, vedieme monológ. **A potom sa pýtame, kde viazne jeho odpoveď.** V skutočnosti nás Boh oslovil ako prvý — v ľuďoch a veriacich okolo nás, predovšetkým však v Kristovi. Naša modlitba má byť odpoveďou na jeho ponuku, reakciou na Božie konanie. Skutočná modlitba je potom vždy aktuálna, nie je šablónou.

Druhá nesprávna predstava o modlitbe je založená na predstave, že ľudia chcú cítiť pri modlitbe radosť, povznesenie. To však nie je meradlo dobrej modlitby. Boh, samozrejme, môže v modlitbe aj utešiť, vnútorne povzniesť — za to by mu mal byť človek vďačný. **Treba však ešte raz zdôrazniť, že to nesúvisí s kvalitou modlitby. Keď sa niekto usiluje, modlitba je iste dobrá.** Môžeme sa krásne modliť, aj keď iba malomyselne kokceme: „Pane, vidíš, že by som sa rád pomodlil, ale sústrediť myšlienky na teba je ozaj ťažké. Všetko ostatné je pre mňa dôležitejšie. Som už raz taký. Pomôž mi modliť sa.” Na najčastejšej sťažnosti „nevládzem sa už modliť” je aj niečo pravdy. Modliť sa treba učiť po celý život. Nikdy s tým neskončíme.

SÚSTREDENOSŤ

Ak chceme, aby sa nám modlitba vydarila, musíme sa sústrediť. Je iste ťažké zrazu začať chváliť Boha, ak sme sa predtým intenzívne venovali inej práci, alebo sme sa tesne predtým rozčúlili. **Práve tak nie je možné, aby sme pri jazde autom v plnej rýchlosti chceli zrazu zaradiť spiatočku.** Najprv treba preradiť nižší stupeň, naladiť sa a sústrediť. Ako to docielime?

Najdôležitejšie je, aby sme sa navonok aj vnútorne upokojili. Prestaneme sa venovať inej činnosti, ruky a zrak odpočívajú, držanie tela je pokojné — sedíme, kľáčime alebo stojíme. Nie je také ľahké, ako sa to na prvý pohľad môže zdať. Je to však nevyhnutné, ak sa chceme dostať k modlitbe. **Človek je jeden celok, nemôže byť vnútorne pokojný, keď navonok prejavuje známky nervozity.** Keď tento stav dosiahneme, začíname sa upokojuvať vnútorne: odstránime všetko, čo nám práve zamestnáva myseľ. Zameriame sa výlučne na Boha, nič iné pre nás v tomto okamihu nejestvuje. Len Boh a ja, všetko ostatné má čas.

Až teraz sa začne vlastné sústredenie. **Sústrediť sa znamená niečo skoncentrovať na jedno miesto.** Týmto miestom som predovšetkým ja sám, modliaci sa. To znamená, že musíme prísť sami k sebe. Modlitba sa nazývala aj stretnutím s Bohom. **Keď je to teda stretnutie, potom musíme predovšetkým „byť prítomní”, aby nás Boh mohol stretnúť.** Hovoríme: sme roztržití, sme všade, len nie v sebe

samých. Sústreďením sa musíme odpútať z tohto stavu. Aby sme boli úplne duchom prítomní, myslíme na seba samých: Ja! Kto som, aby som mohol hovoriť s Bohom? A teraz vidíme sami seba takých, akých nás vidí Boh, so všetkými chybami a nedokonalosťami. Pritom si môžeme spätne spomenúť na svoj život alebo na posledné dni, aby sme sa videli — áno, to som ja.

Následne sa odpútame od seba a upriamime sa na Boha. Hľadáme Božiu tvár. Kto je Boh, s ktorým sa odvažujeme hovoriť? Môžeme pritom myslieť na stvorenie, alebo na dobrodenia, ktorými nás zahrnul. Môžeme myslieť aj na Krista, v ktorom vidíme Otca. To je Boh a predsa smieme byť v modlitbe celkom blízko neho. Teraz je kontakt nadviazaný, môže sa začať modlitba. Alebo lepšie: už sa dávno začala, teraz sme už uprostred nej.

OBSAH MODLITBY

Keď sme už dospeli k tomuto bodu, nemusíme mať nijaké ťažkosti. Sme bezprostredne pri najvznešenejšom a najdôstojnejšom spôsobe modlitby, pri uctievaní. **Modliť sa neznamena iba prosiť a žobrať, ako sa to niekedy nesprávne interpretuje.** Modlitba je vraj záležitosťou slabochov, ktorí nevedia zvládnuť životné ťažkosti, a preto hľadajú oporu inde. **Modliť sa znamená predovšetkým velebiť Boha, chváliť ho.** Nemé stvorenia chvália svojho Stvoriteľa svojím bytím bez toho, aby si to uvedomovali — človek má velebiť Boha uvedomelo a slobodne. To je najvznešenejší zmysel jeho života.

Druhým obsahom modlitby by mala byť vd'aka. Vd'aka predovšetkým za to, že Boh je veľký, dobrotivý. „Vzdávame ti vd'aky, lebo veľká je sláva tvoja“ (z oslavnej piesne sv. omše Glória). Hovoríme s ním, ako s človekom, ktorého milujeme. Samozrejme, ďakujeme aj za láskavosť a pomoc, čo sme my sami od Boha zažili.

Až potom nasledujú prosby. Ale ani tie by nemali byť egocentrické. Kto v modlitbe ustavične krúži okolo seba, toho ani modlitba neoslobodí od jeho problémov. Preto by mali naše prosby mať celosvetový charakter, napr. za mier vo svete, za ľudí v biede, za jednotu Cirkvi. Až potom prídeme so svojimi osobnými starosťami, pričom vieme, že sa môžeme obrátiť na Boha aj s tými najmenšími a najvšednejšími vecami: „Všetko, o čo budete prosiť Otca v mojom mene, dá vám.“

Proti prosebnej modlitbe sa často vyslovuje námietka: nemá význam prosiť Boha o niečo; On predsa vie všetko, teda aj to, čo nám chýba a o čo by sme ho chceli prosiť. Iste, Boh vie všetko. Predsa však chce, aby sme ho o to, čo potrebujeme, prosili. „Proste a dostanete! (...) Lebo každý, kto prosí, dostane...“ (Mt 7, 7n; porov. Lk 11, 5—13; 13, 6-9; Jn 16, 23). Vymodliť si môžeme veľa, ak však modlitbu zanedbáme, mnohé nám ujde. Možno Boh chce ľuďom prostredníctvom modlitby povedať, že sú stvoreniami a nemajú nijaký dôvod na namyslenosť. Človek sa nemodlí preto, aby sa naň Boh rozepamätal, ale aby sa on sám rozepamätal na Boha.