

## METODIKA MODLITBY

### Modlitba v konkrétnych situáciách

Na to, aby sme sa mohli sústredene modliť, potrebujeme určité podmienky. Čo však robiť, ak nás niečo vnútorne tak zaujme, že sa toho napriek svojmu úsiliu nemôžeme zbaviť? Máme vtedy modlitbu odsunúť nabok a pokúsiť sa o ňu až nastanú opäť priaznivé podmienky? Nie, to by mohlo trvať veľmi dlho. V tomto prípade prichádza do úvahy iný spôsob modlitby. Bolo by psychologicky priam nemožné, aby niekto kto je veľmi rozčúlený, bez akéhokoľvek prechodu začal chváliť Boha. Naopak, v tomto prípade je rozumnejšie, aby sme Bohu rozprávali o tom, čo nás opantáva, o radosti alebo smútku, hneve alebo úzkosti: „Bože, to ma ťaží. Čo si o tom myslíš ty? Možno je to nesprávne, že sa od toho neviem oslobodiť. Ale už som raz taký, vidíš, koľko mi ešte chýba k dokonalosti..." Ako vidíme, nejestvuje vôbec nič, čo by nás nemohlo povzbudiť k modlitbe: človek, ktorý je nám nepríjemný; stretnutie, zážitok, predmet, ktorý nám pomôže pochopiť nejakú Božiu pravdu. Ved' aj Kristus dokázal zo všetkého, čo videl, vytvoriť podobenstvo, ktoré pripomínalo Boha.

Takýto spôsob modlitby nevyžaduje takmer nijakú prípravu. Je to „modlitba pre každú životnú situáciu", ktorú možno vykonať hocikedy v priebehu dňa v krátkom pozdvihnutí očí k Bohu. Je to modlitba človeka v zhone. Možno preto je to modlitba vhodná pre všetkých ľudí našich dní.

### Modlitby na všedný deň

Čo mnohých neveriacich odpudzuje, je viera, ktorá oddeľuje všedný deň od modlitby, prácu od zbožnosti. Teda „dvojkomorový systém", kde jedno s druhým nemá nič spoločné. Normálny, všedný deň znamená prácu v zamestnaní, zaistenie existencie. Popritom plníme ráno, večer a v nedeľu „prikázané modlitby". Bežný život to však neovplyvňuje. Taká viera je bezmocná a bez účinku ako spoluexistencia viery a neviery. Kristus hovorí, že modliť sa treba v každom čase (pórov. Lk 21, 36). Určite to neznamena, že by sme sa mali stále modliť a zanedbávať preto prácu. Modlitba a práca sa však môžu a majú natol'ko prenikať, aby ani jedna z nich nebola polovičatá. Potom sa modlitba takmer prelína so životom z viery. Ako to však v skutočnosti vyzerá?

Záleží na tom, aby sme sa pri každom rozhodujúcom čine obrátili na Krista a pýtali sa ho: Čo chceš, aby som teraz urobil? (pórov. Sk 9, 6). Je teda dôležité, aby sme ho urobili súčasťou nášho života, zamestnania, našich domovov. Ráno môže rozhodujúca modlitba znieť takto: „Hľa, prichádzam (...), aby som plnil tvoju vôľu, Bože" (Hebr 10, 7). Usilujeme sa spoznať Božiu vôľu, vidieť ľudí, veci, prácu, všetko radostné, ale aj nepríjemné, čo možno predvídať, súhlasiť aj s neočakávaným. To zmení celý deň. Z rovnováhy nás môžu vyviesť len veci, na ktoré nie sme vôbec pripravení, takže reagujeme neuvážene. V rannej modlitbe sa usilujeme predvídať kritické momenty a pochopiť, ako by na ne asi reagoval Kristus: „Čo by si ty konal v tejto situácii? Aký je najlepší spôsob?"

Príklad: Zdravotná sestra myslí pred vstupom do nemocničnej izby na pacienta. Možno včera spoznala aj jeho príbuzných. To stačí na to, aby vytušila, prečo má pacient tak málo vôle žiť. Teraz ho už nevidí len ako „slepé črevo č: 7", ale ako človeka so

všetkými vzťahmi. Nemyslíte, že pacient pocíti jej postoj, keď vkročí do nemocničnej izby?

Cez deň by sme mali tento prístup stále zachovávať, vždy znova sa orientovať na Boha, na Krista. Na to môžu slúžiť celkom krátke, „strelné modlitby“: „Pane, pomôž mi, aby som konal správne!“ „Pane, čo chceš, aby som urobil?“ Snažíme sa prísť na to, ako by hovoril a konal Ježiš. Ide vždy o lásku, v ktorej sa musíme zdokonaľovať. Niekedy je to ťažká služba. Často musíme prosiť: „Pane, odpusť im“, inokedy byť nezmieriteľní: „Zmizni, satan!“ Nieкто bude musieť ako Ježiš prežiť dni na púšti alebo Olivovej hore, teda dni sucha, opustenia Bohom, utrpenia, samoty a strachu. Druhý sa bude môcť ako on tešiť na slávnosť, využije poskytnutú možnosť pomáhať.

Večer pôjdeme — ako to Ježiš rád robil — ešte raz na „vrch“ modlitby, čiže na určitú vzdialenosť od seba samých, aby sme mohli vidieť všetko „zhora“, prebrať celý deň, úspech i zlyhanie. Ale tiež biedu druhých, o ktorej sme sa dozvedeli z novín. V modlitbe sa nič nepotláča, naopak, všetko odovzdávame Bohu a necháme to pomaly doznievať, resp. objavíme pre nasledujúci deň lepšiu cestu. Uchráni nás to pred formálnou a nudnou modlitbou.

### **Použitie Svätého písma**

Aby sme sa však mohli modliť opísaným spôsobom, musíme sa vždy znova vracat' k Svätému písmu a uvažovať, čo nám jeho slová hovoria. Pritom nejde o intelektuálne čítanie, pri ktorom človek počúva a modlí sa. Ak však modlitba má byť rozhovorom s Bohom, musí sa dostať k slovu aj Boh. Boh nás však už oslovil, okrem iného v Biblii. A my odpovedáme modlitbou. Čítame Kristovo slovo a pýtame sa: „Čo hovoríš, platí aj pre mňa, nielen pre ľudí tých čias? Čo mi teda chceš tým povedať teraz a dnes?“ Alebo pri biblických udalostiach, uzdraveniach a Ježišových skutkoch: čítame správu a usilujeme sa svojím duchovným zrakom toto dianie čo najviac prežívať. Zamiešame sa takpovediac medzi ľudí a znovu uvažujeme: čo mi to hovorí? Nie je to iba dávna udalosť, týka sa to aj mňa: hluchonemý, slepý, chromý, nie som to ja sám? Potom už nie je ďaleko k zvolaniu: Pane, urob, aby som videl, počul... Tento spôsob modlitby nazývame „rozjímavou modlitbou“, pretože si všímame slovo, udalosti Svätého písma, snažíme sa pochopiť ich zmysel, a tak prichádzame k rozhovoru s Bohom.

### **Meditácia**

Rozjímanie ešte nie je meditáciou, ale môže byť pre ňu prípravným stupňom. V súčasnosti sa veľmi často hovorí o meditácii, každé hlbavé čítanie sa nazýva už meditáciou. Meditácia sa však neodohráva v mysli človeka, v jeho rozumovej oblasti. Odohráva sa v srdci človeka, v tých hĺbkach jeho bytosti, v ktorých sa rodia jeho sympatie a antipatie, láska a nenávisť. Pri pravej meditácii zmĺkne v nás akákoľvek uvedomelá činnosť, aj rozumová. Nemyslíme, ale „niečo myslí v nás“. To nie ja rozmýšľam o niečom, rozjímam o nejakom slove, o nejakej veci, úplne sa nechám tým zaujať. (I v bežnej reči poznáme formulácie, obrazy: „tóny ma úplne uchvátili“.) Nepokúšame sa pritom niečo zmeniť, niečo dosiahnuť, netúžime po veľkolepých myšlienkach. Nevedie nás nijaký úmysel. Skúsenosti ukazujú, že práve vtedy poznávame veci a ľudí nie iba povrchne, ale v celej ich hĺbke, v ich súvislostiach a v ich symbolickosti.

Kresťanská meditácia je zotrúvajúca modlitba, modlitba bez mnohých slov. Niektorí definujú modlitbu ako „stretnutie s Bohom“. Keď stretne priateľa, nezasypávame ho neprestajne záplavou slov. Stačí nám, keď sme spolu s ním, keď sme blízko neho, keď ho vidíme a on vidí nás. Tak sme si v meditácii vedomí, že Boh je nám blízko. Necháme sa zaujať jeho slovom, počúvame, čo nám hovorí.

V súčasnosti najmä mladí kresťania čoraz viac spoznávajú hodnotu meditácie. Fascinujú ich predovšetkým východné spôsoby meditácie. Zistilo sa, že v dôsledku nášho prevažne racionálneho duchovného postoja zakrpatievajú iné dôležité oblasti. Kresťanská meditácia skutočne môže v mnohom čerpať z východných skúseností. V každom prípade dnes mnohí ľudia spoznávajú, že im meditácia poskytuje nielen rozšírenie vedomia, ale prináša aj relaxáciu a vnútorný pokoj. Aj to je úplne nová dynamika na zvládnutie všedného dňa.

### **Modlitba podlá predlohy**

Všetky tieto formy modlitby a meditácie, ktoré predpokladajú sústredenie a ticho, sa niekedy nedaria, pretože človek je vnútorne celkom prázdny a jednoducho mu nič nezíde na um, všetko v ňom kričí a on nenachádza pokoj. Potom je najlepšie, keď siahne po modlitebnej knižke, v ktorej nám znalci modlitby predkladajú svoje myšlienky. Keď sa tak mohli modliť oni, môžeme sa tak modliť aj my.

### **Ruženec**

Spomenieme ešte jednu formu modlitby, ktorá sa považuje za typicky katolícku, ruženec. Všetko, čo sme o modlitbe uviedli, uzná každý nábožensky založený človek. Ale ruženec — ako môžeme často počuť — je prinajmenšom veľmi mechanická „modlitba mnohých slov“, a preto si vraj nezaslúži pomenovanie „modlitba“. Ruženec pripomína pohanské modlitebné formuly aj v tom, že sa pri ňom používa modlitebná šnúra. Ruženec je v súčasnosti nepochybne najspornejšou formou modlitby. Mnohí, predovšetkým mladší katolíci nevedia, ako ho chápať. Nie všetko je vhodné pre každého. Nikto si nemusí zvoliť takú formu modlitby, ktorá mu nevyhovuje. Ale treba uviesť na správnu mieru aspoň niektoré nedorozumenia. Ruženec je totiž rozjímavá, vnútorná modlitba.

Ako sa modlí ruženec? Okrem niekoľkých úvodných modlitieb sa v podstate skladá z piatich častí — desiatkov, ktoré obsahujú jeden Otčenáš a desať Zdravasov. Do stredu každého Zdravasov sa vkladá veta, ktorá pripomína jednu udalosť z Ježišovho života. Teda napr.: „... a požehnaný je plod života tvojho Ježiš, ktorý bol pre nás ukrižovaný. Svätá Mária, Matka Božia,...“ Z uvedeného je zrejmé, že ruženec je modlitba týkajúca sa Krista, jeho života a smrti. A o tomto tajomstve rozjímame počas desiatich Ave. Nemyslíme na jednotlivé vety Zdravasov, ale rozjímame o udalosti z Ježišovho života.

Prečo sú však na to potrebné toľké slová, a ešte šnúra? Zbožné slová sa pritom stanú takpovediac korytom rieky, v ktorom sa myšlienky ľahšie koncentrujú a napredujú. Niektorí ľudia potrebujú na to, aby sa mohli sústrediť napr. hudbu. Absolútne ticho môže niekedy viac rozptyľovať ako pokojný, monotónny zvuk. Sú aj ľudia, ktorí sa vedia najlepšie sústrediť, keď sa prechádzajú. Samozrejme, pritom si neuvedomujú jednotlivé kroky, práve tak ako, človek, ktorý sa modlí ruženec, si neuve-

domuje slová. Práve preto sú slová vždy stále rovnaké a ustavične sa opakujú, aby sa na ne nemuselo dbať. Keď je niekto úplne ticho a len duchom sa zahĺbi do myšlienok, môže ľahko dospieť k sneniu. Slová modlitby sú však ako brehy, na ktoré stále narážajú naše prchavé myšlienky, aby sa odtiaľto opäť vrátili do stredu myšlienkového prúdu. — Na to slúži aj modlitebná šnúra: počítanie je mechanické, bez akejkoľvek pozornosti. Tá sa tak môže zamerať na podstatnú vec. Perly naznačujú, kedy sa skončí jeden úsek. Šnúra viaže myšlienky takpovediac na povraz. Keď sústredenie, ochabuje, zrazu pocítíme v ruke tvrdú perlu a pohneme sa späť do modlitby.

Ruženec je formou rozjímania pre človeka, ktorý má ťažkosti sústrediť sa v tichu. Práve tie podceňované formálnosti mu môžu pomôcť. Takto možno aj po namáhavom pracovnom dni rozjímať. Nemá význam posudzovať z vonkajšej stránky. Dôležité je, že miliónom ľudí pomáha pri hlboknej vnútornej modlitbe. Komu však ruženec nevyhovuje, nie je nútený sa ho modliť.

### **Liturgické modlitby**

Pre katolíkov je charakteristické, že veľmi zdôrazňujú spoločnú modlitbu. Kristus sľubuje: „Lebo kde sú dvaja alebo traja zhromaždení v mojom mene, tam som ja medzi nimi“ (Mt 18, 20). Tým sa vyvracia námietka: Keď sa chcem modliť, idem do lesa alebo do svojej komôrky! Samozrejme, možno sa tam dobre modliť, avšak Kristov osobitný prísľub sa vzťahuje na spoločnú modlitbu.

Vspoločenstve sa, pochopiteľne, nemôže každý modliť to, čo chce. Treba nájsť spoločnú formu, ktorú môžu všetci dodržiavať. Z toho vyplýva, že osobné potreby ustupujú do úzadia. V priebehu storočí sa takto v slávení bohoslužby vyvinuli jednotné modlitby. Takéto, pevnými predpismi regulované modlitby, nazývame liturgia (napr. modlitby sv. omše). Pri liturgických modlitbách je predovšetkým to, že nejde o výlučne vnútorné modlitby, ale o modlitby, ktoré sú spojené s obradmi a ceremóniami. Celebrant zaujíma rozličné postoje. Spoločenstvo stojí, sedí alebo kľací. Kňaz zopne ruky alebo ich rozťahne, ukloní sa, kľakne si atď. Všetky tieto postoje nie sú nijakými formalitami, ale slúžia na prehĺbenie modlitby. Zvýrazňujú duchovný priebeh vnútorného stretnutia s Bohom.

Ešte nesmieme zabudnúť na modlitbu, ktorú všetci kresťania považujú za najcennejšiu, lebo nás ju naučil sám Kristus - na Otčenáš. Začína sa prosbami, ktoré sú skôr chválou Boha. „Posväť sa meno tvoje, príď kráľovstvo tvoje, buď vôľa tvoja...“ — to je viac ako prosba, je to stotožňovanie sa s plánom a Božou vôľou, je to uznanie jeho panovania vo svete a v každom z nás. Až potom nasledujú prosby a veľké želania ľudstva: každodenný chlieb — pritom vieme, že človek žije nielen z chleba, ale z každého Božieho slova (pórov. Lk 4, 4) — odpustenie viny, zbavenie zlého — v najširšom a najvšestrannejšom zmysle. Každý riadok má hlboký význam a je vhodný na dlhšie rozjímanie. Existujú mnohé odborné knihy, ktoré sa usilujú vyložiť obsah Otčenáša a vysvetliť ho. Odporúčam vám ich do pozornosti. Koniec každej modlitby znie: „Amen.“ Je to hebrejské slovo a znamená „nech sa tak stane“.