



# Úvahy o duchovnom sprevádzaní pre saleziánov

**Jack Finnegan, SDB**

Formačný týždeň českých a slovenských direktorov saleziánskych komunít,

Fryšták na Morave, 17. – 21. 1. 2005

## **10. Modlitba**

### **Obsah**

10.	Modlitba .....	1
a)	Modlitba zo zdrojov Božieho Kráľovstva .....	1
	• Modlitba chvály .....	2
	• Modlitba adorácie .....	2
b)	Modlitba budovania Božieho Kráľovstva .....	2
	• Modlitba vďačnosti .....	2
	• Modlitba pokánia/lútosti .....	2
	• Modlitba príhovoru .....	2
	• Modlitba prosebná .....	3
c)	Modlitba prítomného Božieho Kráľovstva .....	3
	• Kontemplácia .....	3
	• Ježišova modlitba .....	4
d)	Modlitba a ja .....	4
e)	Otázky .....	4

### **10. Modlitba**

Rád by som ukončil naše stretnutia tým, že poviem pár slov o modlitbe. Lebo jednou s najdôležitejších vecí, ktorú musia duchovní sprievodcovia alebo tí, ktorí sprevádzajú v povolani, učiť ľudí – naučiť ich modliť sa.

Už som spomenul, že modlitba je pohyb od seba k Bohu. Ale keď apoštoli požiadali Ježiša, aby ich naučil modliť sa, on ich učí modlitbu založenú na Kráľovstve Božom. A to je vzor, ktorý vám chcem ponúknuť. Z hľadiska rôznych foriem modlitby, môžeme pozerať na Kráľovstvo božie z troch hľadísk.

#### **a) Modlitba zo zdrojov Božieho Kráľovstva**

Ak pozeráme na zdroje/pramene kráľovstva, tak formy modlitby, ktoré sú spojené s prameňmi kráľovstva sú:

- modlitba chvály,
- adorácia.

- **Modlitba chvály**

Rád by som niečo povedal o modlitbe chvály. Je to najdôležitejšia modlitba Kráľovstva a zároveň je najťažšia. V liste Hebrejom je modlitba definovaná ako ovocie perí, ktoré ctia Božie meno<sup>1</sup>. Ako chválime Boha? Krátkymi vetami. Musíme sa naučiť používať jazyk chvál. Väčšina jazykov niet pre toto veľa slov. Takže naša modlitba chvál trpí tým, že je jazykovo obmedzená. Ak sa snažíte napísať si synonymá pre slovo chvály vo vašom jazyku, zistíte, aké veľké ťažkosti tu sú.

Ďalší dôvod prečo je to ťažké je, že sa tu prejavuje moc môjho falošného „ja“. Falošné „ja“ sa sústreďuje na seba. **Modlitba chvál sa sústreďuje na Boha.** Aby som mohol chváliť Boha, musím zabudnúť na seba. Musím si uvedomiť, že dôvody k mojej modlitbe chvál sú v Bohu samotnom. V podstate ja chválim Boha pretože je to Boh. Dokonca aj v židovských textoch nájdeme iba veľmi málo textov chvál. Najčastejšie sa používa: „aleluja“ a „teruva“ – je to bojový pokrik židov a znamená „*Chváľte Pána*“.

Pretože máme tieto jazykové a psychologické obmedzenia, potom venovať sa tejto modlitbe, znamená rozhodnúť sa stráviť čas, kde budeme jednoducho chváliť Boha. A to nás oslobodí psychologicky aj jazykovo. Chvála je modlitba, ktorá človeka oslobodzuje, lebo ho učí ako odstúpiť sám od seba.

Avšak, modlitba nie je pre nás prirodzená, preto sa musíme pre ňu rozhodnúť. Modlitba je rozhodnutie. Ja sa rozhodujem, že budem chváliť Pána. Keď sa nerozhodnem, je málo pravdepodobné, že sa začnem modliť. Najlepším spôsobom ako sa naučiť modlitbu chvál, je začať študovať žalmy chvál. Učiť sa, ako tieto žalmy chvália Pána.

- **Modlitba adorácie**

Modlitba adorácie je jednoduchšia, takže o tom nebudem hovoriť. Ale rád by som podotkol, že ak nebudeme ľudí učiť modliť sa modlitbu chvál, tak sme zanedbali niečo veľmi dôležité. Najlepší spôsob ako sa modliť, je striedať slová chvál a adorácie. „*Ja ťa chválím Pane, ja sa Ti klaniam.*“ A takto pokračovať. Je to veľmi jednoduchá forma modlitby. Sv. František Saleský nás učí, že tieto krátke vety: „*Klaniam sa ti Pane. Chválím ťa pane.*“ - sú ako šípy, ktoré strieľame do Božieho srdca.

## b) Modlitba budovania Božieho Kráľovstva

Potom sa pozrieme na budovanie kráľovstva. Existujú štyri formy modlitby spojené s budovaním Božieho kráľovstva.

- **Modlitba vďačnosti**

Ďakovanie je ľahšie ako chvála. Lebo máme dôvod, aby sme Bohu ďakovali. Typická fráza zo žalmov je: „*Ďakujem ti Pane lebo si ma vyslobodil. Ďakujem Ti lebo ma miluješ.*“ - a pod.

- **Modlitba pokánia/lútosti**

Táto forma modlitby je ľahšia, keď sme sebauvedomelí. Modlitba lútosti nám pripomína, že sme hriešnici: „*Odíd' odo mňa Pane lebo som človek hriešny.*“

- **Modlitba príhovoru**

Tretia forma modlitby budovania kráľovstva je príhovorná modlitba. Je to pastoračná modlitba. Začiatok tejto modlitby je veľmi zaujímavý. V židovskej tradícii je prosebník/príhovorca niekto ako zdatný bojovník. Stojí medzi božím ľudom a jeho nepriateľmi. Ježiš je úžasný príhovorca. Keď sa modlíme túto modlitbu za niekoho, nasledujeme Ježiša v jeho zachraňujúcom a uzdravujúcom poslaní.

---

<sup>1</sup> Hebr 13, 15

Keď robím duchovné sprevádzanie, potom sa musím prihovárať za ľudí, ktorých sprevádzam. Ak pracujem vo farnosti, musím sa modliť za ľudí v mojej farnosti. Ak som v škole, musím sa modliť za ľudí, ktorí sú so mnou v škole – študentov, učiteľov. A potom to rozšírim na celý svet.

Príhovorná modlitba je limitovaná iba nedostatkom mojej predstavivosti a nedostatkom mojej vnímavosti.

- **Modlitba prosebná**

Štvrtá forma modlitby je modlitba prosebná, keď sa modlím za seba samého. To je tá najjednoduchšia modlitba. Lebo táto modlitba rešpektuje ten fakt, že som zameraný sám na seba. Ale najdôležitejšie v tejto prosebnej modlitbe je veľmi jednoduchá modlitba a vyzerá asi takto: „*Pane ochraňuj ten úžasný plán, ktorý máš dnes so mnou. A ochráň ho dokonca aj pred mnou lebo som hriešnik.*“ Musíme sa osobne modliť za Božie plány, ktoré má Boh s nami? Ak to robíme, potom sme schopní prijať skoro všetko, čo sa v našom živote deje. Lebo potom vnímame svoj život Božími očami a nie cez naše túžby. Lebo keď sa modlím iba za svoje túžby a svoje plány a nie za to, čo chce Boh, potom som stále väzňom svojho falošného „ja“.

To falošné „ja“ je veľmi silne zakorenené. Keď si sadnem, aby som sa modlil dosť často sa stáva že si sadnem a poviem: „*a teraz neviem, čo mám vlastne robiť.*“ Môžem ale stráviť 10 minút chválením a klaňaním sa Bohu. Môžem stráviť 10 minút ďakovaním a odprosovaním svojich hriechov. Môžem stráviť 10 minút, že budem prosiť za druhých. Môžem stráviť 10 minút modlitbou za Božie plány v mojom živote. A už je to 40 minút.

### c) **Modlitba prítomného Božieho Kráľovstva**

Tretí spôsob modlitby za Božie kráľovstvo je prítomnosť kráľovstva. A forma modlitby, ktorá je spojená s prítomnosťou Božieho kráľovstva je kontemplácia.

- **Kontemplácia**

Môžem stráviť 40 min kontemplovaním Boha. Kontemplácia je v podstate ticho. Ale myseľ je stále niečím zamestnaná. Neexistuje niečo také, že by sme úplne stíšili našu myseľ. Takže umenie kontemplácie je naučiť sa **ako uniknúť toku svojej mysle v okamžikoch ticha**. Tok mojej mysle bude priťahovať moje ego ale ja sa veľmi pokojne budem vracáť k svojej sústredenosti v tichu.

Taký najužitečnejší a praktický spôsob ako to dosiahnuť je veľmi jednoduchý. Vezmem si krátku vetu a použijem ju ako meč, aby som sa odsekol od svojich myšlienok. Najlepšie je, keď túto vetu zosynchronizujem s mojím dýchaním. Ticho opakujem túto vetu keď vydýchnem a znova ju opakujem, keď sa nadychujem a nechám ju tak, keď nastane ticho.

Keď začnem byť nesústredený, pokojne začnem znova opakovať túto vetu pri výdychu a nádychu. Dýchanie je najlepším znakom Ducha Svätého. Keď vdychujem – vstupuje do mňa Duch Svätý, keď vydychujem, dávam svoj život Bohu.

Má to štyri vety. Keď vdychujem hovorím: „**On prichádza.**“ Keď som nadychnutý, poviem: „**Je prítomný.**“ Keď vydychujem: „**Dávam mu svoj život.**“ A keď sú moje pľúca prázdne: „**Sme jedno.**“ On prichádza, je tu, dávam mu svoj život, sme jedno. A toto bude kontrolovať moje myslenie. Kontemplácia začína, keď sa niečo začne vo mne hýbať. To znamená, že ja nevyvíjam aktivitu. Lebo Duch to robí vo mne. Ale pre väčšinu z nás, kontemplácia predstavuje ticho. Musíme to cvičiť.

Čím jemnejšie to budeme konať, tým lepšie. Musím si dávať pozor, aby som sa na seba nenahneval, aby som nebol sklamaný sám zo seba. Lebo to sú veci, ktoré vyrušujú. Mojou úlohou je dostať sa za túto nesústredenosť. Viem rozlíšiť nesústredenosť ale idem za ňu. A k tomu používam tieto štyri vety.

- **Ježišova modlitba**

Som si istý, že poznáte Ježišovu modlitbu, ktorá sa používa hlavne v ortodoxnej tradícii. Je založená na tejto technike. Každá veta je dych. Keď sa osoba naozaj naučí modliť túto modlitbu, je to veľmi jednoduché. Stane sa piesňou duše. Piesňou, ktorú nespievam ja, ale ktorá vychádza zo mňa. Niektorí ľudia hovoria, že „Je“ sa modlí pri nádychu a „žiš“ sa modlí pri výdychu. Záleží to však na každom ako to robí.

Prameň kráľovstva predstavuje modlitba chvál a adorácia. Budovanie kráľovstva – modlitby vďakovzdania, ľútosti, príhovoru a modlitba za seba. Prítomnosť kráľovstva je najjednoduchšia forma modlitby – kontemplatívna modlitba.

#### d) Modlitba a ja

Ale musíme si uvedomiť, že keď si sadneme k modlitbe, prvého, koho stretneme, to sme my sami. Musím sa dať dokopy, musím sa teda stretnúť sám so sebou taký aký som. Ak som nahnevaný, musím Bohu povedať: „Bože, sedím tu pred tebou plný hnevu. Ale chválim ťa, klaniam sa ti. A napriek môjmu hnevu ti ďakujem.“ Začneme sa tak premieňať, prestupovať náladu, ktorú máme.

Musíme ľudí učiť, že neexistuje žiadna špecifická nálada, aby sme sa modlili. Keď počujem, že niekto povie: „Nemodlím sa, lebo sa práve necítim, aby som sa modlil.“ To znamená, že niečo potláča. Pred niečím uteká. Skutočným problémom je, že sa rozhodli, že nechcú stretnúť Boha. A dôvod, prečo nechcú stretnúť Boha je ten, že nechcú stretnúť sami seba.

#### e) Otázky

- **Kedysi bola mentalita, že ľudia sa musia oslobodiť od hriechu. Existuje nejaká psychológia alebo niečo také ako sa oslobodiť od hriechu?**

Modlitba oslobodzuje človeka. Čo je hriech? Sv. Pavol hovorí, že hriech je ilúzia. Takže to, čo potrebujem pochopiť, je to, že ja mám predstavu založenú na mojom pocite hriešnosti. Že Boh sa na mňa hnevá, že je Boh ďaleko odo mňa. A to je problém akú máme predstavu o Bohu. A na tom musíme pracovať. Musím pracovať na predstave samého seba a na predstave Boha. To je to, čo robí psychológia.

Ale spiritualita robí niečo celkom iné. Keď si uvedomím, že som hriešnik, vtedy si vlastne uvedomím, že ja nie som Boh. A to je pravda. Jednou z vlastností veľkých svätcov je, že keď sa v modlitbe priblížili k Bohu, uvedomili si svoju malosť a úplne sa oslobodili pre to, aby mohli povedať: „ja som hriešnik“.

Keď počúvam ako o sebe niekto hovorí: „ja som strašný hriešnik, veľa hreším a pod.“, pozerám vlastne na niekoho, kto potrebuje byť oslobodený v pravde. A ja sa snažím, aby pochopili, že nikto kto žije v Kristovi Ježišovi nie je odsúdený. Ak sa cítia odsúdení, tak je to iba preto, že to vlastne oni odsudzujú sami seba. A potom sa musíme vrátiť k predstave o sebe samom.

Inými slovami, je pocit hriešnosti oslobodzujúci v pravde kto som? Alebo je to záťaž, ktorá vedie k odsúdeniu? Ak je to oslobodenie, potom nemusím nič robiť. Ak je to odsúdenie, potom potrebujem pomoc. Potrebujem pomoc, aby som odhalil korene odsúdenia. Ja vždy odporúčam ľuďom, ktorí sa cítia odsúdení, modlitbu chvál. Lebo potrebujú na seba zabudnúť.

- **Dnešní mladí ľudia sú veľmi nesústredení pri meditácii. Ako to riešiť?**

To je veľmi ťažká otázka. Ale zistil som, že keď ich učím meditovať a učím ich pri tom dýchať, používať vhodnú polohu tela, žiadam od nich aby robili určité gestá, keď je tá meditácia aktívna, tak si to užívajú. Ale nedokážu to robiť príliš dlho. Možno to zmiešať s obrazmi, hudbou – treba tam nejakú tvorivosť. To čo najviac mladých priťahuje, to sú púte. Radi chodia na ďaleké cesty, na sväté miesta.

Tiež je dôležité, že keď učím mladých meditovať, vytvorím vhodný priestor pre meditáciu. Bez stoličiek, používam vankúše a pod. Spraviť to zaujímavejšie.

Keď pracujeme s mladými ľuďmi, je dôležitá pedagogika modlitby. Mladý človek, potrebuje niečo pozorovať, potrebuje vidieť niekoho modliť sa. Potom začnú napodobňovať to, čo vidia, čo robia tí druhí a potom sa s tým identifikujú. A to je začiatok pedagogiky modlitby. Je tu však riziko, že sa budú modliť iba vtedy, keď budú v spoločnosti ľudí, ktorí sa modlia. Problém formačných skupín a seminárov je, že keď odídu na prázdniny a atmosféra podporujúca modlitbu zmizne, prestanú sa modliť. Je to preto, lebo tri procesy: pozorovanie, imitovanie a stotožnenie sa, sú externé.

Skutočný život modlitby začína, keď sú tieto veci internalizované a zosobnené. Kto vie kedy sa to stane? Neexistuje na to psychologický nástroj aby sme to dosiahli. Lebo musíme pozeráť na modlitbu ako na dar Ducha Svätého. A tieto tri úrovne človek cvičí a je to istý druh umenia.

Ale musím prosieť Boha, aby mi dal dar modlitby. A nebrať ju jednoducho ako niečo, čo sa naučím.

- Obyčajní ľudia často hovoria výčitku - aby kňazi, ktorí slúžia sväté omše tomu aj verili.

Je jasné, keď pozorujete určitých kňazov ako slúžia omšu, že tomu neveria. A je aj jasné, že niektorým kňazom chýba spiritualita. Je to pre nich iba práca. Biskup by ich mal prepustiť. (smiech).

Podľa nahrávok:

- preložila: Tatiana Betáková
- redakčná úprava: Nasta Strečková

Pozn.: v texte sú zapracované opravy prekladu podľa výkladového slovníka