

... alebo osem jednoduchých pravidiel.

BOŽIE SLOVO:

(Lk 11, 9-13)

Čítanie zo sv. evanjelia podľa Lukáša: *Proste a dostanete! Hľadajte a nájdete! Klopte a otvoria vám!* ¹⁰ *Lebo každý, kto prosí, dostane, a kto hľadá, nájde, a kto klope, tomu otvoria.* ¹¹ *Ak niekoho z vás ako otca poprosí syn o rybu, vari mu dá namiesto ryby hada?* ¹² *Alebo ak pýta vajce, podá mu škorpióna?* ¹³ *Keď teda vy, hoci ste zlí, viete dávať dobré dary svojim deťom, o čo skôr dá nebeský Otec Ducha Svätého tým, čo ho prosia!* Počuli sme Božie slovo.

KATECHÉZKA

(porov. www.inky.sk, katechézy / úvahy č. 149, 222, 387)

Nechajme stranou úvodu a poďme rovno „klopať“ a „hľadať“! Ako teda začať s tréningom vnútornej modlitby? Využijeme inštrukcie, ktoré vo svojom koncepte *modlitby prijatia* (*centering prayer*) odporúčajú Thomas Keating, William Meninger a Basil Pennington. Tu sú (aj s našim komentárom):

1. **Nájdite si pokojné miesto, kde vás nebudú rušiť.** Jeden priateľ má takto podelený celý dom, kde sa všetci členovia v určený čas rozídu, každý do svojej „komôrky“ a tam sa osamote, v *skrytosti* modlia. Ak sa to u vás takto nedá, nájdite si miesto (hoci aj na povale alebo v suteréne), kde vás počas modlitby nebude nič rušiť a bude tam ideálne aj trocha ticha. Ak sa dá, upravte si toto miesto ako *modlitebný kútik*: zaveste si tam obraz alebo ikonu, dajte si tam stolík so sviečkou, možno domácim kadidlom. Môžete tam mať svoj meditačný denník (kde si môžete zapisovať myšlienky, vnuknutia Ducha, ale aj skúsenosti a poznatky), ak tam rozjímate (alebo si tam chcete robiť dennú *skriptúru*), môžete tam mať svoju Bibliu. Nie je to nutné, ale pomáha to. Ak sa teda dá, prečo to nevyužiť? Pomáha aj to, ak sa modlitbe venujete vždy v ten istý čas – aby si aj rodina (ak sa nemodlí v tom čase tiež) zvykla na to, že „ocino sa teraz modlí, nerušte ho“ a nezháňala sa miesto toho za vami, lebo od vás práve niečo potrebujú a netušia, že vy sa práve teraz snažíte modliť.

2. **Sed'te s vystretým chrbtom. Môžete sedieť na vankúši alebo na stoličke.** Táto poloha je dôležitá. Ak by ste sedeli v kresle alebo ležali, pohodlná poloha by vás zvädzala na driemanie. Naopak, ak by ste kľáčali, nepohodlná poloha by vás vyrušovala. Sedenie na stoličke s operadlom do pravého uhla, alebo bez operadla a s chrbtom vystretým kolmo hore je poloha, v ktorej sa môžete uvoľniť a súčasne vo vás vystretá poloha podporuje bdelosť a sústredenosť. Ak chcete, môžete využiť aj dobre nastavený kľakosed (tak, aby vás po čase nezačali tlačiť kolená) alebo meditačný stolček (šamlík), ten je skvelý, aj keď starší z nás s ním môžu mať problém kvôli ohybnosti kĺbov. Ruky si môžete položiť na stehná, dlanami dole, alebo aj hore ako gesto otvorenosti Bohu, ktorého chceme prijímať do seba, do svojho života.

3. **Odporúčajú sa dve sedenia po 20 minút každý deň, ale ak je to pre vás príliš veľa, začnite piatimi alebo desiatimi minútami. Nastavte časovač, ak ho máte.** To aby sme sa nemuseli počas modlitby nijako starať o čas a mohli sa do nej naplno a bezstarostne ponoriť. Časovač nájdeme aj na mobile, nesmieme ale zabudnúť nastaviť na ňom režim „nerušiť“ a vypnúť zvuk.

4. **Nechajte svoje telo relaxovať. Začnite si všímať, že váš dych prúdi dovnútra a von svojou prirodzenou rýchlosťou.** Prvá minúta-dve modlitby je vlastne stíšenie sa, uvoľnenie, relaxácia. Počkáme, kým z nás opadne zhon, skľudní sa dych i naša myseľ, ktorá je s dychom prepojená a upokojenie dýchania a uvoľnenie svalov, obzvlášť v oblasti brucha, vedie aj uvoľneniu a upokojeniu mysle. A ozaj, najlepšie, ak počas modlitby máme zatvorené oči.

5. **Vyber si posvätné slovo s jednou alebo dvoma slabikami ako symbol svojho úmyslu byť otvorený Božej prítomnosti. Vyber si akékoľvek slovo, ktorým ti bude pohodlne pripomínať, aby si bol prítomný pred Bohom. Príklady posvätného slova: ticho, ticho, viera, dôvera, svätý, sláva, Boh, Ježiš, Abba, Otec, Matka, Mária, Amen, láska, počúvanie, pokoj, milosrdenstvo, pustenie. Pohodlne sediac a so zavretými očami začnite ticho opakovať posvätné slovo, ktoré vás jemne vedie k Božej prítomnosti.** Jednoslabičné slovo má prednosť, ale v slovenčine to nie je tak jednoduché. A dvojslabičné slovo, ktoré v nás vyvoláva lásku a túžbu po Bohu je isto lepšie, než jednoslabičné, ktoré ale neznamená nič... Slovo pomaly opakujeme, v duchu, nie ústami. Nemusíme to robiť ako rapkáč. Ani nemusíme do rytmu dýchania, ako sa to niekedy odporúča. Skôr ho vnímajme naozaj ako onen *zvuk gongu*: v duchu ho vyslovme a nechajme, aby v nás znela jeho ozvena, aby v nás prúdily pocity, láska, túžba, ktorú v nás prebudilo. A potom, keď to doznie, znova pokojne toto slovo vyslovme, *ako ďalší úder gongu* a znovu zotrvajme v tichu, kým v nás doznieva jeho ozvena.

6. **Keď ste pripravení, môžete opustiť posvätné slovo a jednoducho odpočívať v Bohu.** Pauzy ticha medzi vyslovovaním posvätného slova budú stále dlhšie a dlhšie, až nakoniec ostaneme v tichu úplne, bez potreby toto slovo ďalej vyslovovať. Samo slovo je totiž iba pomôckou na dosiahnutie tohto stavu, keď mlčíme, naša myseľ mlčí a my sme celí v tichu upriamení na Boha, počúvame, prijímame Ho. Možno (takmer iste) sa nám to nepodarí hneď na prvý raz. To je v poriadku. Aj modlitba vyžaduje tréning a čas!

7. **Keď si všimneš, že si sa zaujal svojimi myšlienkami, jemne sa odpútaj a obráť sa k Božej prítomnosti, v prípade potreby sa vráť k posvätnému slovu.** Nepanikárme, nesnažme sa s myšlienkami zápasiť, jednoducho ich nechajme odísť, nevenujme im pozornosť.

8. **Na konci modlitebného obdobia zostaňte niekoľko minút v tichu so zatvorenými očami. Toto**

je dôležitý prechodný čas na zavedenie modlitby do každodenného života. Ak chcete, môžete jednoducho odpočívať v tichu, venovať obdobie modlitby osobe alebo starosti, ticho sa modliť modlitbu, ako je modlitba Pánova, alebo si predstaviť seba vo svojom každodennom živote ako spôsob prechodu z modlitby do života.

DO PRAXE

Môže sa stať, že náš vzťah s Bohom postráda záujem a lásku a ono posvätné slovo nám veľa nehovorí, nič v nás neprebúdzá, dokonca prebúdzá niečo opačné, ak v nás stále vládnu *falošné démonické predstavy o Bohu*. Potom sa môžeme vrátiť trochu späť, na úroveň rozjímania. Ak sme na tom už aspoň trochu pokročilo, môžeme využiť formulu *Ježišovej modlitby*: „Pane Ježišu kriste, Synu Boží, zmiluj sa nado mnou, hriechnym!“ Istý východný mních s dvadsaťpäťročnou skúsenosťou v tejto modlitbe radí: *„Keď bolo meno (Krista) vyslovené, dá sa ešte predĺžiť v čase o sekundy a minúty sústredeného ticha. Opakovanie Ježišovej modlitby sa podobá mávaniu krídel, ktorými vták vystúpil hore do priestoru... Keď vystúpil tak vysoko, ako chcel, už sa len vznáša na rozpätých perutiach, ktorými zamáva už len občas, aby sa vo svojej výške udržal. Keď sa duša podobným spôsobom zdvihla k myšlienke na Ježiša a je plná spomienok na neho, môže prerušiť opakovanie jeho mena a spočívať v Bohu. Má sa k tomu vrátiť iba vtedy, keď hrozia iné myšlienky, ktoré chcú vytlačiť z vedomia Ježišovo meno. Vtedy sa má znova začať s vyzývaním, aby sa načerpali nové sily.“* Bez nejakého veľkého uvažovania necháme v sebe pôsobiť význam, obsah tejto modlitby a necháme ju, aby v nás prebúdzala porozumenie a následne lásku ku Kristovi, Bohu.

Alebo, ak ani toto ešte nefunguje, môžeme skúsiť *modlitbu Pisma* podľa francúzskej mystičky Jeanne-Marie Bouvier de la Motte-Guyon: čítame Písmo a v okamihu, keď nás niečo, veta, myšlienka, slovo, chytí za srdce, zatvoríme oči a necháme v nás túto myšlienku znieť, naplniť nás jej obsahom, významom, vyvolávať v nás odozvu dôvery, vďačnosti, lásky,... môžeme dokonca, rovnako ako pri Ježišovej modlitbe, v duchu po čase onú vetu, slovo zopakovať a tak oživiť jeho ozvenu a pôsobenie. A keď doznie úplne, znova sa vrátíme k čítaniu Pisma a keď nás niečo opäť zachytí, tak celý postup zopakujeme.