

Nedeľa

27.3.2022

„Ty, keď sa modlíš...“ (Mt. 6.6).

## NAJSKÔR SA SÁM V SEBE STÍŠ

K modlitbe sa stíš. Čím lepšie sa stíšiš, tým skôr k tebe Boh pristúpi. Žiadny špeciálny postup neexistuje, môžeš len povedať: „Pane, prežívam túto chvíľu s tebou. Je len pre teba, pre nikoho iného.“ A potom už mlč. Modlitba je totiž hlas srdca. Ak sa ti podarí venovať mu každý deň štvrt'hodinu, aby si mu vyjadril svoju lásku a zamyslel sa nad svojím životom, budeš spoznávať svoje tieň a svoje svetlá.

Nemysli si, že je to len pre starých ľudí a pre farárov. Nie, je to pre všetkých. Čím viac budeš zotrvať v tichu – v horách, v lese, v parku - , tým budeš bohatší. Prírodu si potom ponechaj v srdci. Staň sa zástancom ticha. „Boh je priateľom ticha,“ hovorila Matka Tereza. Stromy, tráva i kvety vyrastajú v tichu. Pozeraj sa na hviezdy, mesiac a slnko, na ich tichý pohyb. Zvláštnym darom ticha je, že relativizuje našu činnosť. Vedie nás k tomu, že sa necítíme dôležití, teda že odmietneme pýchu, ktorá je jedným z našich veľmi silných pokušení. Akonáhle pocítim že zaberám naprázdno, že skoro nevládzem načúvať, je útek do ticha mojou jedinou odpoveďou nepriateľovi ktorý vo mne drieme. Donúti ma to, aby som svoj pohľad obrátil k Bohu. Doprajem si hodiny ticha, po ktorých vzrastie moja schopnosť pracovať. Modlitba a stíšenie sú hlavné esá kresťana, keď chce postúpiť napred v poslaní, ktoré mu je zverené. Oveľa viac morálnej sily budeš čerpať v tichu než pomocou špenátu, ženšenu alebo akýchkoľvek supervitamínov. Ticho uvoľní éterické oleje tvojho života.

*Aby sme sa naučili modliť,*

*je treba dať sa do modlenia.*

*Svätý Ján Křimák*

Pondelok

28.3.2022

## AKO SA MODLIŤ?

Niektoré z vás povie, že je treba recitovať žalmy. Podľa mňa je skôr potrebné nadšenie srdca než odrapotaná vety. Pán nehľadá na slová ktoré prečítame s čo najväčšou rýchlosťou. Rád počúvam zreteľný prednes mníchov pri recitovaní žalmov. Odriekajú jednotlivé verše pomaly, s pokojom, ako keď kráčame po horách, krok za krokom, sústredene, aby sme sa nezačali. Pri intenzívnejšom a bohatšom vnútornom živote nie je nutné čítať ich veľa. Francois Mauriac hovoril: „Aby ste do seba vstrebali všetko, čo čítate, záleží hlavne na duševnom rozpoložení v akom ste.“ Úplne s tým názorom súhlasím. Modlitba by z nás mala vyvierať prirodzene. Temnoty nás pokúšajú a priťahujú. Je potrebná určitá vôľa, aby sme sa z nich vymanili a začali recitovať ruženec.

Aj tak netvrdím, že sa vo mne vždy rozsvieti. Nie, zameriam sa na Pána a následne sa ma zmocní veľká radosť. Je to moje rande s Bohom. On je základ všetkého.

Koniec koncov len málo kníh vám poskytnú duchovné odhalenie. Ja sám verím oveľa viac sile vnútorného života než výchovnému pôsobeniu! Kvalita mojej modlitby, jej hĺbka, môj dôverný vzťah s Bohom uvádzajú môj život i život mojich blížnych do pohybu. Hlavne budme prirodzení! Nič iné.

*Lepšie je vložiť do modlitby srdce*

*a nenachádzať slová*

*než nachádzať k nej slová,*

*ale nekladáť tam srdce.*

*Gründler*

**Utorok**  
**29.3.2022**

### **Načúvajte.**

Načúvajte neúnavne. Náš svet hynie pre nedostatok načúvania. Načúvanie potrebujeme viac než kedykoľvek inokedy. Načúvať znamená prijať druhého celým srdcom, vnímať ho a mať pre to nastavené všetky antény. Ak načúvame druhého celým srdcom, sme jeho služobníkmi, musíme sa stať veľmi pokornými a sami sa zmenšiť. Pri načúvaní má šéf byť služobníkom svojich podriadených, úradníkov, robotníkov. Taký postoj by si mal zachovať kresťan vo vzťahu k druhým a tak potom mať blahodarný vplyv. Doma je najväčšia, najdôležitejšia žena, pretože slúži najmenším, stará sa o domácnosť a o deti. Buďte teda jej služobníkmi. Kňaz je v kostole služobníkom tých najmenších v štvrti, v dedine, vo farskom spoločenstve. Ten, kto vie skutočne načúvať, je veľkou osvietenou osobnosťou, pretože je pokorným služobníkom toho, s kým hovorí. Buďte tými, ktorí načúvajú, buďte služobníkmi jeden druhého. Načúvajte opravdivo. Vnútrom. Nejedná sa o počúvanie. Pri načúvaní človek vstúpi do vnútra bytosti a tak odhalí veci, ktoré nie je možné inak zdieľať. Na to je potrebné byť na to dobre pripravený, perfektne otvorený a vnímavý vďaka modlitbe. Modlite sa, modlite sa. Je to jednoducho tak, ako keď dostanete dopis. Dobré prečítať dopis znamená načúvať, ako sa za jednotlivými slovami chveje ten alebo tá, kto ho píše, často nečitateľne alebo neobratne. Znamená to rozoznať v prerušovaných vetách skrytý význam. Nakoniec je potrebné načúvať seba v absolútnom tichu.

**Boh ťa začuje v tichu tvojej stíšenej duše.**

### **Streda**

**30.3.2022**

### **Nečakaj s modlitbou, až keď budeš svätý**

Hlavne sa nenechaj odradiť myšlienkami, že nie si na výške, že ťa Boh nebude počúvať kvôli tvojim chybám. Boh má rád všetkých ľudí, od tých najsvätejších až po najväčších hriešnikov. Hovorí nám: „Poznám tvoju biedu, tvoje zápasy, tvoje duševné trápenia; tvoju slabosť a nedostatky tvojho tela; poznám tvoju zlobu, tvoje previnenia i zlyhania; a predsa ti hovorím: „Daj mi svoje srdce, miluj ma taký, aký si.“ Pokiaľ čakáš, kým budeš anjelom, než mi venuješ svoju lásku, nebudeš ma milovať nikdy. Aj keď sa znova a znova utápaš vo svojich chybách, ku ktorým by si sa nikdy nechcel priznať, aj keď si zbabelý a nechceš konať čestne, nedovoľujem ti, aby si ma nemiloval. Miluj ma, ako vieš. V každej chvíli a v každom stave, v akom sa nachádzaš, v zápale alebo vyprahnutosti, pri tvojej vernosti i nevernosti. Miluj ma taký, aký si. Chcem vidieť, ako láska vystupuje z hĺbín tvojej úbohosti. Milujem ju v tebe aj napriek tvojej slabosti. Milujem lásku úbohých. Či snád potrebujem tvoje vedomosti a talent? To nie sú prednosti, ktoré by som od teba požadoval. Neznepokojuj sa tým. Viem, si slabý, ak som ti ich venoval, čoskoro sa asi zmiešajú so sebaláskou. Bol by som ťa mohol predurčiť pre veľké veci, nie, ale ty budeš neúčinným služobníkom. Ja sám si zoberiem od teba to málo, ktoré máš, lebo som ťa stvoril pre lásku. Miluj. Láska ťa povedie tak, že urobíš všetko, čo treba bez toho aby si na to myslel. Snaž sa len naplniť súčasnú chvíľu svojou láskou. Dnes stojím pri dverách tvojho srdca ako žobrák. Ja, Pán pánov. Klopem a čakám, ponáhľaj sa a otvor mi.“

*Ľak nenájdete modlitbu,  
ktorá by vám vyhovovala, vymyslite si ju.  
Sv. Augustín*

**Štvrtok**  
**31.3.2022**

### **Modli sa za tých, ktorých nemáš rád.**

Sme stvorení, aby sme milovali a boli milovaní. Vrcholná, božská a najnáročnejšia je láska *agapé*: láska... k nepriateľom. Ak milujeme predovšetkým „tých, ktorí nie sú milovaní“, je to najdokonalejšia láska, aká je možná. Je to duchovná láska, nepocitujeme ju. Žiada ju od nás Pán. Nie je to jednoduché, ale jeho milosť nás motivuje. Túto lásku je možné spoznať práve podľa toho, že nezávisí od nás. Ak za nami nie je Boh, aby nás zodvihol, zostaneme na zemi. Práve on nám dáva možnosť, aby sme túto lásku uskutočnili. Nemôžeme dlhú dobu „znášať“ bez konfliktov členov rodiny (často neznesiteľných), ale môžeme svojich blízkych „niesť“. Svätá Terézia nás žiada, nie aby sme „znášali“, ale „niesli“ druhých a nechali vyniknúť lásku k blízkym.

Aj v tých druhých, ktorých nemáme radi, je Boh. Nemôžete hovoriť, že máte radi Boha, pokiaľ nemáte radi svojho brata alebo sestru. Ak si uvedomíte, že sa za nich máte modliť, potom budete skutoční veriaci, budete rozsievať lásku a stanete sa predstaviteľmi kultúry lásky.

Ako na to v praxi? Zajtra si choďte kúpiť zápisník a v prvom rade si do neho začnite zapisovať mená tých, ktorých nemáte radi. Za tých sa modlite najskôr. Nebojte sa, Pán vám tú vôľu dá. A potom hľadajte pomoc u svojho anjela strážneho, neváhajte a poverte ho úlohou. Povedzte mu: „Anjel Boží, upaľuj k tomu debilovi, predbehni ma.“ Pošlite mu Božieho posla zľutovania a osvietenia. Táto láska pochádza od Boha. Je super dôležitá. Anjeli sú vašimi neviditeľnými ochrancami. Tak ich nenechávajte v nečinnosti, nech nie sú nezamestnaní. Čakajú len na vaše zavolanie! Budú vás viesť a predložia Bohu vaše modlitby. Pomôžu vám s vašim dobrým konaním. Každý deň proste svojho strážneho anjela o ochranu. Máte v ňom skutočne kúzelnú zbraň.

Obnovovanie lásky a súcitu je každodenná práca, nech ste akéhokoľvek náboženstva.

My kresťania máme v modlitbe Otčenáš vetu, ktorú nemožno vynechať: „Odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame svojim vinníkom.“. Prosme Boha každý deň, aby zmenil naše srdce, keď niekoho druhého nemáme radi, a on to urobí.

Prišla za mnou jedna dáma, úplne zhrbená, šedivá ako popol, a zdôverila sa mi, že niekoho, kto jej hrozne ublížil, na smrť nenávidí. Tvrdila mi, že mu nemôže nikdy odpustiť. Tá nenávisť v nej neustále hľadala.

„Skús na ňom nájsť niečo dobrého!“ hovorím.

„Na tejto osobe... To je nemožné!“.

„Aspoň sa trochu pokús.“

„Nie, nejde to.“ Nenašla naozaj nič.

„Počúvaj,“ na to ja, „čo nemôžeš urobiť ty, urobí pre teba a za teba Boh. Popros ho.“

Po niekoľkých mesiacoch opäť prišla a bola celá rozžiarená. A úplne narovnaná. Jej bolesti chrbtice zmizli

Hovorí mi, že sa dlho modlila, usilovne, tak ako som jej radil.

A zmierila sa. S tou druhou osobou. A sama so sebou.

**Piatok**  
**1.4.2022**

### **Tvoja modlitba bude vypočutá**

V evanjeliu sa hovorí, že Pán vypočuje každú modlitbu ktorá vychádza z čistého srdca. Každá modlitba bude mať odozvu. Myslíte, že Boh môže odolávať vašej modlitbe? Myslíte, že rodičia odolávajú pohľadu dieťaťa ktoré ich prosí o pomoc? Obdivujte nádherný pohľad dieťaťa: svetlo, krásu, žiaru. Pre Boha musíme byť deťmi. Nebude sa brániť a odpovie nám. Toto si vtĺkaj do hlavy a uchovávaj to v srdci: každá modlitba, ktorú prednesieš, bude vypočutá, ale nie nutne tak, ako si praješ. Bez toho aby sme si to uvedomovali môžeme žiadať o nedobré veci.

Pros každé ráno Boha, aby ti posielal úsmevy a znamenia. Uvidíš, že ti niekto vyjde v ústrety, že sa niečo uskutoční. Každý deň pros Boha o úsmev. Hovor mu: „Prosím, daj, nech od teba dostanem nejaké znamenie.“. Nauč sa stíšiť a denne sa modli, nech si akéhokoľvek veku, mladý alebo starý. Nájdi si nejaký pokojný kút. Boh ti pošle znamenie.

Prvým znamením ktoré som dostal od Boha bol nežný a láskavý úsmev mojich rodičov. Keď ma ako trinásť ročného Boh povolal ku kňazskej službe už vo mne bol ten tmel, ktorý ma s ním spájal. Ako seminarista som si predstavoval, že sa budem starať o nejakú vidiecku farnosť. Potom som po vojne v Alžírsku stretol jedného chudobného chlapca. Postaral som sa o neho a on ku mne priviedol svojich kamarátov ktorý žili v biede. To bolo druhé Božie znamenie v mojom živote. Pán mi poslal dvojité povolanie k láske – povolal ma, aby som sa stal kňazom a vychovávateľom. Potom mi Boh poslal stovky ďalších detí, ktorým som s členmi svojho tímu pomáhal. Dal mi znamenie, aby som išiel za tými najúbohejšími a žil s nimi. A cirkev súhlasila, aby som pôsobil uprostred masy poranených dospievajúcich chlapcov.

Nezabudni: Boh ti vždy odpovie.

**Sobota**  
**2.4.2022**

### **Načúvaj Bohu cez druhých**

Každá bytosť je monštranciou. Ak hľadáme na každého Božím pohľadom, nepocítíme ani nebezpečie, ani strach. Keď budeme hľadať v každej bytosti na tejto zemi tajomnú Božiu priezračnosť, nemusíme mať vôbec žiadne obavy. Preto môžeme považovať každé stretnutie s ľudskou bytosťou za modlitbu. Každé stretnutie s ľudskou bytosťou je určitou formou modlitby. Každý pohľad by v nás mal vyvolať modlitbu. Nič nie je jednoduchšie a hlbšie než taký prístup. Sme obklopení ľudskými bytosťami.

Nech je každé vaše stretnutie s druhým človekom modlitbou. Ak sa človek o druhých nestará, nechá ich plávať, nič sa medzi nimi a ním nerozvinie. Stretnúť sa skutočne s druhým znamená stretnúť sa vnútorne s Bohom. Taký pohľad kresťana na druhého je neobmedzenou modlitbou. V podstate sa modlíme tak, ako žijeme. Pokiaľ Bohu vyhradíme priestor, bude naša modlitba krásna. Budeme hľadiť na druhých prirodzene cez Boha, pretože s ním budeme viesť stály dialóg. Budeme s ním prostredníctvom druhých a tiež v každom priestore času a priestoru stíšenia, ktoré mu venujeme.

*V pravdivom vzťahu s Bohom pri modlitbe  
to nie je Boh, kto počuje, čo je žiadaný,  
ale ten, kto Boha prosí a stále pokračuje v modlitbe,  
až sa stane tým, kto počuje, čo Boh chce.  
K. J. R. K. F. G. A. A. D.*

Podľa: Guy Gilbert – Srdcem k srdci – Malý průvodce modlitbou