



ANSELM GRÜN

MALÁ ŠKOLA MODLITBY

— — —
O DUCHOVNOM ŽIVOTE

 ZACHEJ[®].sk

MALÁ ŠKOLA

MODLITBY

— — —

O DUCHOVNOM ŽIVOTE

ANSELM GRÜN

MALÁ ŠKOLA
MODLITBY

— — —

O DUCHOVNOM ŽIVOTE

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2017

Z nemeckého originálu:

Anselm Grün: Kleine Gebetsschule - Vom spirituellen Leben

Vydal: © Zachej.sk, 2018

Preklad: © Rastislav Nemeč

Grafika: © Tomáš Kyška

Redaktorka: Zuzana Ring

Jazyková korektúra: Zuzana Hašková

Citáty z oficiálneho prekladu Svätého písma sú uvedené s dovoľením

© Spolku svätého Vojtecha.

ISBN: 978-80-89866-40-3

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať v akejkoľvek podobe alebo akýmkoľvek spôsobom (elektronicky, mechanicky, fotokópiami alebo iným spôsobom) bez súhlasu vlastníka autorských práv.

ÚVOD

Ako sa máme modliť? To je prastará otázka. Už evanjelisti nám zanechali správu, že učeníci nespúšťali oči z Ježiša. Boli zvedaví, ako sa Ježiš modlí, a vôbec: ako je možné, že dokáže celú noc stráviť v modlitbách. Jeden z učeníkov ho dokonca žiada: „Pane, nauč nás modliť sa, ako Ján naučil svojich učeníkov...“ (*Lk 11,1*). Túžili modliť sa presne ako Ježiš. Mali totiž pocit, že to sami dobre nevedia. Potrebovali, aby ich niekto usmernil, a vo svojej bezradnosti neboli jediní. Túžba po správnej modlitbe neúfcha už celé stáročia. Až dodnes sa ľudia pýtajú: „Ako sa mám modliť? Ako sa to naučím?“ Každý vo svojom vnútri cítime, že nám modlitba prospieva. No často nám stojí v ceste prekážka, že sa modliť nevieme.

V prvých storočiach bolo úplne samozrejmé, že sa ľudia modlievali často. Modlitba predstavovala pre nich niečo ako vnútornú baštu, spôsob, ako vo svojom vnútri dosiahnuť pocit bezpečia. Uprostred tohto sveta, ktorý sa zdal byť až príliš nepriateľsky naladený, bola modlitba bezpečným zálivom, hlavne v čase, keď prepukol hladomor

alebo vyčíňali prírodné katastrofy. Modlitba slúžila ako akási kotva, ktorej sa ľudia na vzbúrenom mori života môžu chytiť a pevne sa jej držať. Dnes, keď všade vládne sekulárna kultúra, ktorá na všetko pozná riešenie, sa hľadajú technické vymoženosti, čo by zamedzili každej prírodnej katastrofe. Skúma sa napríklad, ako preventívne zasiahnuť proti narastajúcej biede a hladu vo svete, či by pritom nepomohli nové metódy pestovania a výsadby rastlín.

Ak sa človek modlí, mal by vedieť, prečo sa modlí. Ja osobne pozorujem aj u mnohých dnešných ľudí veľkú túžbu modliť sa. A hoci sa modliť prestali, vidím, že by sa veľmi chceli k modlitbe vrátiť.

Nielen oni, ale aj mnohí nábožní ľudia, ktorí sa radi modlia, zažívajú obdobia, keď im modlitba ide veľmi ťažko. Keď sa modlia, majú pocit, že sa rozprávajú so stenou. Trápi ich, že bezprostredne po modlitbe necítia žiadnu odozvu. Alebo pochybujú o zmysle a skutočnej vnútornej hodnote svojho úsilia. Pýtajú sa: Nie je to všetko len moja vlastná ilúzia, predstava? Nie je to len môj vlastný monológ? Pravdou je, že aj svätí ľudia mávajú v modlitbe niečo ako temnú noc. A počas takých chvíľ im modlitba pripadá ako výsmech. Príkladom je svätá Matka Tereza. No na-

priek zúfalstvu v modlitbe vytrvajú. Majú nádej, že ak aj prechádzajú temnou nocou, nie je to zbytočné a že na konci tunela predsa len uzrú svetlo.

Niektorí zbožní ľudia, napríklad Marta z evanjelia (porov. *Lk* 10,38-42), sa rozhodli pre službu blížnym. Vnímajú svoju prácu ako modlitbu. To, čo robia, je neustálou modlitbou. Niekedy možno až príliš nahrádzajú modlitbu prácou. Dnes však práca v mnohých prípadoch vyzerá úplne inak. Je čoraz viac spojená s novými technológiami. A súčasný pracovný svet sa viac než kedykoľvek predtým sústreďí na efektivitu, čo úplne zmenilo jeho ráz. Mnohí pociťujú prácu ako bremeno a sťažujú sa. Kto prácu vníma ako „odcudzenie“ (K. Marx), ten by asi nikdy nepovedal, že je preňho modlitbou. Pre takého človeka je benediktínske heslo „Ora et labora“ – „Modli sa a pracuj“ v živote nerealizovateľné, hoci predstavuje dve strany tej istej mince: na jednej strane kontemplácia a na druhej strane aktivita, činnosť.

Kedysi sa zvyklo hovoriť príslovie: „Bieda naučí každého človeka modliť sa.“ V súčasnej blahobytom nasýtenej spoločnosti, kde sú základné potreby človeka uspokojené do maximálnej miery, stratili tieto

slová význam. Dnes sa ubiedený človek dovoľáva skôr pomoci od štátu. Isteže platí, že keď sa ľudia dostanú do existenciálnej krízy, lebo ich zlomí nejaké nevyliciteľné ochorenie alebo stratia milovaného človeka, takáto skúsenosť ich môže priviesť k modlitbe. No sú aj takí ľudia, čo sa práve počas podobnej krízy otočia Bohu chrbtom. Keď sa na neho obracali v modlitbe, ukázalo sa, že to nebolo dosť efektívne. Veď ak ma tento Boh nechránil pred chorobou a smrťou blížneho, prečo by som sa mal ešte na neho modliť? Boha kladú na tú istú úroveň ako sociálnu starostlivosť či štátne programy sociálnej pomoci. A reakcia na tento „program sociálnej starostlivosti s názvom Boh“ znie: neúčinný. To znamená, že na modlitbu treba zabudnúť.

Otázka modlitby veľmi úzko súvisí s našou predstavou o Bohu. Ak si ho predstavujem ako toho, kto mi pomáha v núdzi, potom sa takto videný Boh dá ľahko nahradiť inými možnosťami. Tie nám napríklad ponúka dnešná veda a technika, ktorá nám dokáže vyriešiť mnohé problémy. Modliť sa znamená konfrontovať sa s tajomstvom Boha, prekročiť všetko, čo nás obklopuje, a otvoriť sa Bohu, ktorý nie je bežnou súčasťou tohto sveta, ale ho presahuje.

Keď k nám do opátstva prichádzajú ľudia, väčšinou ich zaujme, že sa päťkrát za deň stretávame pri spoločnej modlitbe. A niekedy sa nás aj priamo opýtajú: „A ako vám to ide – to vaše modlenie?“ Chcú, aby sme im vysvetlili, čo znamená modliť sa. Vo svojom vnútri túžia po modlitbe, ale zároveň im pripadá ťažká. Sväté Písmo nám podáva svedectvo, že Ježiš sprostredkoval svojim učeníkom vlastné skúsenosti. Preto keď ma títo ľudia požiadali, aby som im poskytol nejaké základné poznatky o modlitbe, mohol som im povedať, len čo som sám zažil a čo mne samému pomáha.

V *Malej škole modlitby* by som chcel na začiatku vychádzať z myšlienok, ktoré zanechal Ježiš svojim učeníkom. Ježiš ich neučil nič abstraktné. Svojím praktickým životom im ukázal, ako sa môžu modliť. Evanjelista Lukáš nám predstavuje Ježiša neopakovateľným spôsobom: hlavne ako toho, kto sa modlí, ako muža modlitby. Lukášovo posolstvo teda znie asi takto: Ak sa budeme modliť ako Ježiš a s Ježišom, podarí sa nám preniknúť hlbšie do tajomstva jeho života. Budeme mu podobní a bude nás naplňovať jeho duch.

Sám Ježiš vychádzal zo židovskej tradície, v ktorej sa modlievali žalmy. Preto sa ich aj sám modlieval. Evanjelisti nám to najviac dokladujú pri jeho umučení. Preto by som sa chcel vo svojich úvahách dotknúť aj modlitby žalmov. My mnísi počas modlitby v chóre spievame v prvom rade žalmy. Sú totiž podstatnou súčasťou našich modlitieb. A ak nepochopíme žalmy, nedokážeme porozumieť ani modlitbe, ktorú sa ako mnísi modlíme.

Okrem toho by som sa rád pristavil pri niektorých spôsoboch modlitby, ako sú: vďaka, prosba či chvála. A pouvažujem aj o niektorých gestách, ktoré pri modlitbe robíme. Tieto gestá majú totiž vlastný „jazyk“ a vyjadrujú ním veľmi dôležité aspekty modlitby. Modlitba nie je len verbálny rozhovor, ale v hlbšom zmysle je to dialóg. Je to stretnutie s Bohom. Gestá pri modlitbe otvárajú celú našu bytosť Bohu, s dušou i telom. Otvárajú nás pre Boha, aby nás Boží Duch mohol preniknúť. Pri takomto stretnutí s Bohom sa stretávam aj sám so sebou. Preto modlitba mi prináša poznanie seba samého a stretnutie so sebou samým. Počas modlitby môžem Bohu odovzdať všetko, čo je vo mne. A môžem dúfať, že Božia prítomnosť vo mne všetko aj premení.

Ježiš sa nemodlil len slovami. Často pobudol pred Bohom len tak, v tichu. Učeníkom povedal, *za čo sa majú modliť*. Preto by som na záver knihy chcel pridať niekoľko svojich najčastejších modlitieb. Niekomu sa ťažko modlia naučené modlitby. Vraj nás vedú k povrchnosti a všetci ich aj tak len bezducho odrecitujú. Ale aj takéto tradičné texty sú súčasťou našich modlitieb. Preto by som rád ukázal, ako sa ich môžeme modliť.

1.



**V JEŽIŠOVEJ ŠKOLE
MODLITBY**

Keď ho raz na ktoromsi mieste učeníci prosili, aby ich naučil modliť sa, Ježiš im odvetil: „Keď sa modlíte, hovorte: Otče, posväť sa tvoje meno, príď tvoje kráľovstvo. Chlieb náš každodenný daj nám každý deň a odpusť nám naše hriechy, lebo aj my odpúšťame každému svojmu dlžníkovi. A neuveď nás do pokušenia“ (Lk 11,2-4). Ježiš nám najprv ukazuje, za čo sa máme modliť, čo má byť *obsahom* našej modlitby. Lukáš uvádza oveľa kratšiu verziu Otčenáša ako Matúš, no v týchto niekoľkých slovách jasne vidíme, čo znamená modliť sa.

Hneď z prvého slova „Otec“ vieme, že modlitba je vždy adresovaná niekomu. Pekne to vystihuje aj grécky termín *proseuchesthai*, ktorého význam je „modliť sa k“ – *pros* znamená *k*. Modlitba teda nie je rozhovor človeka so sebou samým. Pri modlitbe sa utiekam k Bohu a nazývam ho „Otcom“. Aramejské slovo *abba* (otec) označuje nežného a láskyplného otca, predstavuje preto veľmi dôverné oslovenie Boha. Slovo „Otec“ neznamená, že oslovujeme Boha – muža. Boh je totiž zároveň Otcom i Matkou. Boh je ty, ktoré to myslíš s nami dobre, ponúka nám útočisko a oporu. Prvé slovo teda prezrádza, že by sme mali v modlitbe vzhliadať k Bohu, a nie sa točiť len okolo seba samého.

Druhá prosba „Posväť sa tvoje meno“ ponúka iný pohľad. „Posvätiť“ pre Grékov znamenalo niečo ako „oslobodiť sa spod dosahu sveta“. Počas modlitby nepoužívame Boha ako prostriedok, ktorý nám umožní splniť všetky naše prania a dosiahnuť, čo chceme. V modlitbe ide o Boha. On je nedotknuteľný. Ak je stredobodom mojej modlitby, potom sa aj ja prostredníctvom modlitby dostávam do svojho streda. Až to, že k nemu vzhlíadam v modlitbe, robí zo mňa skutočného človeka. Preto slová o posvätení jeho mena znamenajú asi toľko: Boh, pretože je Bohom, sa stáva pre mňa viditeľným. Prosím, aby sa prejavil ako Boh, ako svätý Boh, ktorý sa vymyká všetkým našim ľudským kategóriám a nedá sa uchopiť. Týmito slovami prosíme, aby sme dostali nový cit pre nedostizného, nevysloviteľného a všetkým argumentom rozumu sa priečiaceho Boha. Boha, ktorý zostáva nevysloviteľným tajomstvom.

V ďalšom verši Otčenáša sa modlíme hlavne za to, aby Boh konal v tomto svete. „Príď tvoje kráľovstvo“ znamená: Božia moc nech sa zjaví ľuďom po celom svete. Svet by nemali ovládať mocní ľudia. Nemal by byť v rukách hriešnikov a zločincov, vrahov či teroristov. Prostredníctvom Boha sa má pre-

meniť, má sa celý uzdraviť. Ak bude v ňom panovať Boh, bude spolu s ním vládnuť spravodlivosť a milosrdenstvo a ľuďom bude lepšie, budú navzájom nažívať v mieri. Táto prosba ale nie je len prevratnou politickou prosbou, aby sa miesto samozvaných tyranov ujal moci vo svete Boh. Je to zároveň mystická prosba. Lebo v Lukášovom evanjeliu Ježiš hovorí aj tieto slová: „Božie kráľovstvo je medzi vami“ (Lk 17,21). Hovorí o vnútornom kráľovstve, ktoré sa nachádza v hĺbke našej duše. Často je však priestor duše zaplavený našimi vlastnými myšlienkami alebo rámusom tohto sveta. V modlitbe by sme mali preniknúť až na to miesto ticha, kde v našom vnútri prebýva Boh, kde vládne. Lebo tam, kde vládne, sme slobodní. Tam nemajú ostatní ľudia nad nami žiadnu moc. Tam prenikáme až k svojej pravej podstate. A tam sa dotýkame pravého a pôvodného obrazu, na aký nás Boh utvoril.

Ďalšia prosba sa týka každého jedného z nás: „Chlieb náš každodenný daj nám každý deň...“ Všetci sme vlastne núdzni. Deň čo deň musíme z niečoho žiť. Preto prosíme Boha, aby nám každý deň dával, čo k životu potrebujeme. V tejto prosbe neprosíme, aby chudobní nemuseli pohnúť prstom

pre svoju obživu, ale aby im Boh každý deň daroval chlieb a aby si dokázali našetriť aspoň na prežitie.

V nasledujúcom verši vyprosujeme odpustenie hriechov. „Odpusť nám naše hriechy, lebo aj my odpúšťame každému svojmu dlžníkovi.“ Ak sú odpustené hriechy nám, oslobodzuje nás to od pocitov viny a od výčitiek. A takéto odpustenie nám umožňuje, aby sme odpustili ľuďom okolo nás. Odpustenie je teda podmienkou spoločného nažívania s inými. Modlitba, ako ju chápe evanjelista Lukáš, nás má oslobodiť od dennodenných úvah a pochybností, či sme urobili naozaj dosť. No zároveň nás vedie smerom k spoločenstvu. Nie je totiž súkromnou vecou človeka, ale prostriedkom upevňovania vzťahov s druhými ľuďmi.

Posledná prosba Otčenáša znie: „A neuved' nás do pokušenia.“ Znamená to, že sa modlíme, aby nás Boh uchránil od pokušenia, ktoré na nás dolieha. Gréčtina používa pre slovo pokušenie termín *peirasmos*. Označuje niečo ako zmätok či pomätenosť. Prosíme, aby nás Boh uchránil od zmätenosti, keď netušíme, čo máme a čo nemáme robiť. Aby nám jasne ukázal, ako máme žiť. Táto prosba je dnes hlavne prosbou, aby sme nestratili orientáciu v dobe, keď sa nám po-

núka toľko životných možností. Modlíme sa, aby sme spoznali, čo je zmyslom nášho života.

Slová, ktoré Ježiš učí učeníkov, jasne dokladujú, ako sám Ježiš chápe modlitbu. Dokonca nám v dvoch malých podobenstvách ukazuje, s akým postojom sa máme modliť. Máme sa s Bohom rozprávať ako s priateľom, ktorému môžeme povedať úplne všetko (porov. *Lk 11,5-8*). Boh nie je niekto vzdialený a abstraktný. Je mi vždy nablízku a môžem sa naňho kedykoľvek obrátiť ako na svojho priateľa. A niekedy ho môžeme ako svojho priateľa aj obťažovať. S Bohom sa máme rozprávať ako s otcom. Otec nedá synovi do ruky hada, ak ho prosí o rybu (porov. *Lk 11,11*). Boh je ako otec, ako matka, starajúca sa o svoje deti, ktorá im poskytne, čo potrebujú. Boh nám ale nesplní všetko, o čo ho prosíme. Často ho totiž prosíme aj o nedôležité veci, ktoré nám nie sú na osoh. Naše priania sú nezriedka infantilné. Nebeský Otec dá „Ducha Svätého tým, čo ho prosia“ (*Lk 11,13*)! Ak nášmu životu niečo zabezpečí šťastie, je to Duch Svätý. Posilňuje nás. On je prameň, z ktorého môžeme čerpať, a nikdy nevyschne. Prameň, ktorý nás premieňa, aby sme sa Ježišovi podobali čoraz viac.

MODLITBA V TIESNI

Ježiš učí učeníkov, ako sa majú modliť, aj podobenstvom o bezbožnom sudcovi a vdove a podobenstvom o farizejovi a mýtnikovi. Podobenstvo s vdovou ilustruje veľmi ťažkú situáciu. Ježiš v ňom hovorí, že keď sme v tiesni, nemali by sme sa hneď vzdávať, ale svojou modlitbou zabojovať ako vdova, aby sme sa dovolali svojho práva a svojmu životu prinavrátili stratené dobrá.

Lukáš spomína v tomto podobenstve vdovu, ktorú sužuje nepriateľ. V núdzi sa obráti na sudcu, aby jej dal za pravdu. No sudca – jediný, kto jej môže pomôcť – nemá veľmi chuť sa do jej sporu miešať. Pomôže jej napokon len a len preto, že je veľmi neodbytná. Vdovu by sme mohli chápať ako akýsi *typos* – predobraz nás samých: aj nás často sužujú naši nepriatelia. Cítíme sa bezradní, hlavne ak nás neustále niekto zraňuje alebo ak o nás nerozpráva dobre. Zostávajú nám len dve možnosti: buď budeme nariekať, alebo sa rozhodneme pre modlitbu. A Lukáš odporúča tú druhú možnosť. Žena, ktorá prišla o svojho muža, je predobrazom zraniteľného človeka, ktorý veľmi citlivo vníma svoje okolie. Doliehajú na ňu akékoľvek, aj nepatrné negatívne emócie. Najmä

Ľudia, čo sa cítia zranení alebo prenasledovaní, môžu v modlitbe nájsť útočisko. V Božej blízkosti si zrazu uvedomia, že aj oni majú právo na život. A objavia v sebe miesto, kde v nich prebýva sám Boh. K tomuto miestu sa žiadny iný človek a žiadne zranenie nedostane. Tam si môžu odpočinúť a osviežiť sa.

Toto podobenstvo by sme ale mohli pochopiť aj ináč. V dávnej mytológii bola žena často symbolom duše, vnútornej sféry človeka, kde človek cítil, že v ňom sídli božská dôstojnosť. Nepriatelia a protivníci tejto vdovy zasa symbolizujú rôzne šablóny života, ktoré nás brzdia. Naše chyby, ktoré nám dávajú zabráť. Naše zranenia, ktorými nás život počastoval. Sudca, ktorému sú ukradnutí všetci ľudia spolu s Bohom, môže symbolizovať naše superego (Nad-ja) – vnútornú inštanciu, ktorá nás do niečoho tlačí a nemá záujem o naše blaho. Sú to vlastne normy a princípy správania. Duša by mala toto všetko trpezlivo znášať a uspokojiť sa s tým, čo nachádza. Modlitba dáva našej duši slobodu. Potvrďuje nám vnútornú intuíciu o našej nedotknuteľnosti a dôstojnosti, že sme jedineční. Modlitba umlčuje všetky ohlušujúce hlasy nášho Nad-ja a odzbrojuje všetky životné šablóny.