

Anselm Grün

Důvěrná slova

Modlitby

pro každou příležitost



e-knihy

Děkujeme Vám za nákup této e-knihy. Jsme rádi, že můžeme touto cestou přinášet dobré zprávy do světa digitálních médií.

Jestliže se Vám podařilo dokument stáhnout z nějakého webu bez placení, tak si jej, prosím, pořídte ještě jednou, férově, na našich webových stránkách <http://www.paulinky.cz/obchod/eknihy>. Může se Vám zdát, že je to zbytečné a že chceme na e-knihách vydělávat. I vydání e-knihy nás něco stojí, zejm. autorská práva, překlad a redakční práci. Vaše platby nám tak umožňují vydávání dalších elektronických titulů.

Nakladatelství Paulínky
www.paulinky.cz

Anselm Grün

Důvěrná slova

Modlitby

pro každou příležitost



© 2011² Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

© Nakladatelství PAULÍNKY, 2016²

Petrská 9, 110 00 PRAHA 1

Tel.: 222 311 206

E-mail: paulinky@paulinky.cz www.paulinky.cz

ISBN 978-80-7450-198-2 (Tištěná kniha, 2. vyd.)

ISBN 978-80-7450-209-5 (PDF)

ISBN 978-80-7450-210-1 (ePUB)

ISBN 978-80-7450-211-8 (Kindle/mobi)

Úvodem

Mnoho lidí mi vypráví, že netuší, jak by se měli modlit. Oficiální modlitby jsou jim cizí. Modlitba vlastními slovy jim činí potíže. Tyto modlitby jim mohou propůjčit slova, aby to, co cítí, mohli říct Bohu. Modlitba je vždy něčím osobním. Říkám Bohu to, co se mě dotýká. Někdy je však dobré, když nám někdo druhý nabídne slova, abychom pak sami objevili svou vlastní cestu.

Při sepisování všech těchto modliteb jsem se pokoušel vžít se do situace modlícího. Je prospěšné vyslovit v modlitbě vlastní pocity. To, co přeskočíme, se usadí v duši. Když to ale přineseme před Boha, může modlitba proměnit srdce a její slova se mohou stát slovy uzdravení, která nás naplní důvěrou a vděčností. Přeji vám, aby vás tato slova přivedla blíže k Bohu a abyste v nich zakusili Boží uzdravující blízkost.

Jako způsob uvedení do modlitby jsem v první části předložil *otčenáš*. Je to modlitba, kterou nás naučil sám Ježíš. Pokusil jsem se ji vyložit tak, aby se mohla stát vaší vlastní modlitbou. Když se ji modlíte, máte podíl na mnoha lidech, kteří vyslovovali tato slova před vámi a tím nacházeli

svou cestu k Bohu. Přeji vám, aby se ve vás při modlitbě otčenáše utvářel obraz milosrdného a dobrotivého Boha, kterého Ježíš lidem zvěstoval a před kterým můžete říct všechno, co je ve vás.

Ve druhé části („Modlitby na každý den“) jsem zformuloval především různé *Ranní a večerní modlitby*.

Ve třetí části („Modlitby srdce“) jsem vypsál modlitby, které se dotýkají *niterných témat duše*: děkování a důvěřování, přijímání sebe sama, nacházení toho, jak vycházet s našimi strachy a obavami. Tyto modlitby vás mají povzbudit, abyste to, co leží ve vašem vlastním srdci, ale často pro to nenacházíte slova, vyjádřili před Bohem.

Ve čtvrté části („Modlitby žehnání“) jsem sepsal modlitby, které prosí o *Boží požehnání* především pro lidi, za které bychom se rádi modlili.

Modlitby v pátém oddílu („Modlitby ročního cyklu“) by mohly pomoci v tom, abychom vědomě prožívali *uzdravující časy církevního roku*. V průběhu církevního roku jsme konfrontováni s důležitými tématy naší duše a skrze modlitbu a slavení svátků se nás dotýká Boží uzdravující láska.

Modlitby v šesté části („Modlitby víry“) zmiňují *základní témata spásy*: naše stvoření, setkání

s Ježíšem Kristem, zkušenost s Duchem svatým a společenství víry. Obsahy víry se nezaměřují na cizí minulost, nýbrž na naši vlastní přítomnost, v níž chce Ježíš Kristus na nás působit hojivě a přinášet do ní spásu.

Cílem modlitby je, abychom po všem, co jsme Bohu řekli nebo předložili, dosáhli *klidu*. Jen v Bohu se naše duše upokojí. Sedmá kapitola („Modlitby ticha“) je uvedením do rozjímání nad Biblí („lectio divina“), do meditace (především při modlitbě srdce) a do bezeslovné modlitby gesty. Já sám se modlím ráno a večer mlčky. Po ránu se modlím postojem orátora, gestem rozepjatých paží, abych rozevřel nebe nad lidmi. A večer předávám v pozici misky svůj den Bohu a svěřuji se jeho dobrým rukám. Tím zakouším to, co *Evagrius Ponticus* řekl ve 4. století o modlitbě: „Co může být většího než zcela osobně rozmlouvat s Bohem a zcela žít v jeho přítomnosti?“

Tato modlitební knížka shromažďuje všechny modlitby, které jsem v průběhu let publikoval ve třech jednotlivých svazcích. Jsou nově přepracované a shrnuty dohromady. Všechna tato slova mají za cíl povzbudit vás k hledání vlastních slov, která lépe odpovídají vašim osobním momentálním zkušenostem. Přeji vám tedy, aby vám tato kniha pomohla získat novou radost z modlitby

a zažít její uzdravující sílu. Ať vás vede na místa, kde může vaše duše dýchat, kde se vaše srdce rozšíří a kde si uvědomíte, že jste nesení Boží láskou.

MODLITBA PÁNĚ: OTČE NÁŠ

*Otče náš, jenž jsi na nebesích,
posvěť se jméno tvé,
přiď království tvé,
buď vůle tvá jako v nebi, tak i na zemi.
Chléb náš vezdejší dej nám dnes
a odpusť nám naše viny,
jako i my odpouštíme našim viníkům,
a neuveď nás v pokušení,
ale zbav nás od zlého.*

*Neboť tvé je království i moc
i sláva na věky.
Amen.*

V Bohu nacházím své pravé „já“

Učedníci byli fascinováni způsobem, jakým se Ježíš modlil. Především evangelista Lukáš nám přibližuje Ježíše jako toho, kdo je schopen velmi se do modlitby ponořit. Když jednou Ježíš skončil svou modlitbu, „řekl mu jeden z jeho učedníků: »Pane, nauč nás modlit se, jako i Jan naučil své učedníky«“ (srov. Lk 11,1). A Ježíš je naučil otčenáš.

V Matoušově evangeliu je otčenáš vsazen do horského kázání a do širšího poučení o modlitbě. Při modlitbě se máme ke svému Otci modlit ve skrytosti. Modlitba se odehrává v komůrce našeho srdce.

Bůh není jen Bohem nebes, nýbrž také Bohem, který bydlí ve skryté komůrce našeho srdce. Modlitba je rozhovor s Otcem na nebesích a s Otcem v nás. Bůh je ovšem nejen otec, ale zároveň i matka. Je otcovským i mateřským Bohem, který nám poskytuje bezpečí, zároveň nás však také pobízí, abychom ze zkušenosti Boha rozvinuli nové postoje a způsoby jednání.

V Matoušově evangeliu stojí otčenáš uprostřed horského kázání. Kdo se při modlitbě setká

s Bohem jako s otcem a matkou, ten bude schopen nového postoje vůči lidem, bude schopen odpouštět a milovat nepřátele. Modlitba vybízí ke skutku. Ora et labora, modli se a pracuj – tak to nazval Benedikt.

Otče náš, jenž jsi na nebesích

Není to jen můj otec, ale otec nás všech, ke kterému se mám modlit. Tím mě také má osobní modlitba spojuje se všemi lidmi. A já hledím ze země vzhůru k nebi. Bůh vniká shora do mého života. Otevírá nade mnou nebe, abych získal daleký horizont.

Posvěť se jméno tvé

Bůh má své jméno na tomto světě posvětit. To nastává, když se v tomto světě rozzáří jeho sláva. „Boží sláva – to je živý člověk,“ říká Irenej.

Boží jméno bude posvěceno, když budeme odpovídat obrazu, jaký si o nás Bůh vytvořil, když v nás bude zjevné něco z Božího milosrdenství a jeho lásky.

Přijď království tvé

Boží království znamená: Bůh vládne ve světě a také ve mně. Když Bůh vládne, je člověk skutečně svobodný. Pak nastává na zemi pokoj a svornost.

Boží království má přicházet skrze nás. Ježíš přibližuje prosby modlitby otčenáše pomocí obrazu soli země a světla světa. Tím, že jsme skrze naše smířené a smírné jednání světlem v tomto světě, přichází do tohoto světa Boží království.

Bud' vůle tvá jako v nebi, tak i na zemi

Existují lidé, kterým jde tato prosba jen pracně přes rty. Hned totiž myslí na to, že se Boží vůle kříží s jejich vlastní vůlí. Často se za tímto problémem skrývá obraz přísného Boha, který mi nic nedopřeje, nebo Boha svévolníka, na kterého se nemohu spolehnout.

Přesto, když se děje Boží vůle ve mně a pro mě, je to v posledku pro mě to nejlepší. „Neboť to je vůle Boží: vaše posvěcení!“ říká Pavel (1 Sol 4,3). Boží vůlí je, abych byl celý a úplný, abych byl tím, kým vlastně jsem. Boží vůle – jak ozřejmuje Ježíš v horském kázání tuto prosbu – se děje na zemi, když naplňujeme pokyny Ježíše, když

žijeme novou spravedlnost, milujeme nepřátele a usmiřujeme se s těmi, kteří nám chtějí škodit.

Chléb náš vezdejší dej nám dnes

Smíme prosit Boha o všechno, co potřebujeme, také o denní chléb. Máme potřeby. A dost často nevíme, zda to, co nutně potřebujeme, také dostaneme. Avšak prosba o denní chléb nám chce také otevřít oči pro to, kde chce Bůh skrze nás dát druhým to, co potřebují k životu.

*A odpusť nám naše viny,
jako i my odpouštíme našim viníkům*

Také v této prosbě cítíme spojitost základní zkušenosti s Bohem a nového postoje.

To, že je Bůh Bohem, který odpouští a který nás bezpodmínečně přijímá, který „přijímá nepřijatelné“ (Paul Tillich), je základní zvěstí Ježíše.

Díky tomuto odpuštění můžeme žít bez toho, že bychom si stále něco vyčítali nebo se drásali pocity viny. Avšak zkušenost odpuštění nás vybízí také k tomu, abychom si odpouštěli navzájem. Ježíš spojuje naše odpuštění s nesouzením.

Při odpuštění přestávám druhé hodnotit a odsuzovat. Nechávám druhého takového, jaký je. Protože mi Bůh odpustil a přijímá mě takového, jaký jsem, se snažím i já odhodit hodnocení a druhé bezpodmínečně přijímat.

*A neuved' nás v pokušení,
ale zbav nás od zlého*

S touto prosbou má dnes mnoho lidí potíže. Domnívají se, že Bůh přece nemůže uvádět do pokušení. Tyto těžkosti spatřovali už církevní otcové. Origenes proto překládá tuto pasáž následovně: „Dej, ať nepodlehneme pokušení.“ Bezpochyby je původním smyslem prosby: „Nedovol, abychom se dostali do pokušení.“ Prosíme Boha, aby nás chránil před pokušením.

Vlastním pokušením – tak ozřejmuje horské kázání tuto prosbu – je zmatek, odpadnutí od Boha. Dnes propadá tomuto zmatku mnoho lidí, neboť jsou jim stavěny před oči takové obrazy Boha, které jim zatemňují pravého Boha a jejich pravé „já“.

Kéž nám Bůh daruje světlo a sílu, abychom šli přímou cestou. A kéž nás chrání od zlého. To zlé se projevuje zlými myšlenkami, destruktivním nutkáním, škodlivými vášněmi.

V této prosbě předkládáme Bohu náš strach, že naše síly budou v pokušení nebo zlým přemoženy. A tím, že před Bohem vyslovíme svůj strach, roste důvěra, že nás Bůh v turbulencích a nebezpečích našeho života zachová ve své lásce.

*Neboť tvé je království i moc,
i sláva na věky. Amen.*

Modlitba, kterou nás Ježíš učí, nás uvádí do podstatných zkušeností našeho lidského bytí. A přivádí nás k Bohu, ke kterému se modlil Ježíš.

Obraz Boha, jaký nám zvěstoval ve svém poselství Ježíš, se v modlitbě konkretizuje. Zde zažíváme Boha jako Boha otcovského a mateřského, který se nás zastává, přijímá nás, odpouští a který nás chrání před tím, co je nad naše síly.

Avšak prožíváme také Boha, který nás posílá za lidmi, abychom jednali ve smyslu naší modlitby také s lidmi a v Ježíšově duchu tato slova formovali a utvářeli.

MODLITBY NA KAŽDÝ DEN

*„Hospodine, tys náš Otec,
náš vykupitel odedávna,
to je tvé jméno.“*

(Iz 63,16)

Ranní modlitby

*„Ale ti, kdo skládají naději v Hospodina,
nabývají nové síly;
vznášejí se jak orlové, běží bez únavy,
jdou bez umdlení.“*

(Iz 40,31)

Cítím chuť života

Můj Bože, vstávám ve tvém jménu.
Vstávám v síle,
kterou mi daruješ.

Požehnej tento den.

Požehnej mi, abych se dnes
směl stát pramenem požehnání
pro lidi, které potkám.

Děkuji ti za noc.

Daroval jsi mi odpočinek a spánek.

Mluvil jsi ke mně ve snu.

Jsi se mnou ve dne v noci.

Daruj mi dnes bdělost,
abych dbal na tvé volání,
na tvůj tichý hlas ve svém srdci.

Dej, ať činím to, k čemu mě dnes povoláváš.

Ty mi dáváš tento nový den,

abych ho žil vědomě,

abych tušil tajemství života.

Dej, ať jsem každým okamžikem v přítomnosti.

Dej, ať cítím chuť života.

Ty jsi v každém okamžiku při mně.

Setkáváš se se mnou v lidech.

Hovoříš ke mně v událostech dne.

Daruj mi naslouchající srdce, které je připravené
poslechnout tvé volání.
Každý den může být tím posledním.

Kéž dnes žiji tak,
jako by to byl můj poslední den,
ve svobodě a vděčnosti, s otevřeností
vůči tajemství v každém člověku,
kterého potkám,
vůči kráse stvoření,
vůči šanci, která leží v každém okamžiku.
Daruj mi vděčné srdce,
abych prožil každou minutu tohoto dne
vděčně, ve vědomí,
že každý čas je časem darovaným,
časem, v němž se tvá věčnost vlamuje
do mého konečného času.

Pane Ježíši Kriste,
dej, ať jsem pro tebe propustný,
aby tvé milosrdenství
hledělo z mých očí,
aby tvá mírnost
byla patrná v mých dlaních,
aby se tvé slovo, které působí život,
dalo zaslechnout v mých slovech.
Jednej ve mně a skrze mě,
aby tvá spása dnes přišla k lidem. Amen.

*„Štěstí spočívá v tom, že objevím,
co je nutné a nevyhnutelné v mém životě,
a radostně se zřeknu všeho zbývajícího.“*

(Thomas Merton)

Tryská ve mně Boží pramen

Dobrý Bože, vstupuji do tohoto dne
se starostmi a strachy z toho,
co se na mě naválí.

Dej mi sílu, abych zvládl všechno,
co ode mě očekáváš.

A dej mi vnitřní oprostěnost,
aby mě všechna ta práce
nevytrhla z mého středu.

Buď se mnou při všem, co dělám.
Kéž z pramene tvého Ducha konám to,
co je třeba.

A dej, ať cítím,
že pramen tvého Ducha
je nevyčerpatelný,
že mohu pracovat,
aniž bych se vyčerpal,
neboť tvůj pramen ve mně prýští.

Žehnej všem,
kterým se dnes těžko vstává,
kteří mají strach z práce
a z konfliktů,
které na ně na pracovišti čekají.

Žehnej ale také těm,
kteří se na svou práci těší,
kteří jsou vděční, že smějí nasadit
své schopnosti pro lidi.
A žehnej jejich práci,
aby se stala požehnáním pro druhé.

Také mi v průběhu dne připomínej,
že jsi se mnou.
Daruj mi v modlitbě
osvěžující zastavení,
abych dělal podle tebe to, co se má udělat,
a zůstal svobodný od emocí,
které by chtěly skrze konflikty
ve mně znovu a znovu vzkypět.

Žehnej lidem,
se kterými se dnes setkám,
abych v nich rozpoznal Ježíšovu tvář
a vycházel s nimi obezřetně a bděle,
abych věřil v dobro v nich
a to aby se mohlo skrze mé jednání
dostat na povrch.
Amen.

*„Konáním, které vede k přepracování,
vyčerpání a vyhoření,
nemůžeme Boha chválit a oslavit.
To, co nám Bůh uložil, abychom dělali,
můžeme udělat a můžeme to udělat dobře.“*

(Henri Nouwen)

Otiskuji svou stopu do světa

Pane Ježíši Kriste,
ty mi znovu daruješ nový den.
Děkuji ti, že smím vstát zdravý.
Děkuji ti, že dnes mohu
otisknout do tohoto světa
svou zcela osobní stopu.
Kéž je to stopa lásky,
stopa, která i lidem kolem mě
dodá odvahu,
aby se také oni vděčně odvážili
svého vlastního života.
Děkuji ti za lidi,
které smím dnes potkat.
Dej, ať je vnímám vědomě.
Daruj mi správná slova
v pravý okamžik.
Daruj mi pohled,
který pozvedne a povzbudí,
který potěší a osvěží.

Pane, myslím dnes ráno
na všechny, kdo jsou nemocní,
kdo nemohou vstát
nebo se jen s obtížemi zvedají z postele.

Požehnej i jim,
aby i jejich den byl dobrým dnem,
aby cítili tvou uzdravující lásku,
aby se necítili sami,
nýbrž zakusili společenství s tebou.
Pane, myslím na lidi,
kteří nevidí smysl svého života,
kteří žijí jen tak.
Otevři jejich oči,
aby se probudili do skutečnosti,
aby rozpoznali tebe
jako vlastní základ stvoření,
aby tě mohli zahlédnout ve všem.

Myslím na lidi,
kteří trpí depresemi,
kteří si připadají odstřiženi
od pramene života,
kterým se všechno zdá temné a těžké,
které každý krok stojí plno sil.
Projasni jejich temnotu,
aby se pro ně den stal snesitelným.
A drž nad nimi svou ochrannou ruku,
aby si uvědomovali,
že jsou obklopeni tvou milující přítomností.
Amen.

*„Člověk nemusí jen mluvit.
Vždyť se v této době vede mezi lidmi tolik řečí.
Co je zapotřebí, je skutek.
To se vyhledává, a ne řeči,
které nepřinášejí žádné ovoce.“*

(Abba Jakub)

Dívám se, kde žiji

Dobrotivý a mírný Bože,
dívám se dnes ráno
z okna na svou vesnici, své město,
na ulici, kde žiji.

Myslím na lidi,
kteří bydlí v těchto domech.
Ty víš, jak se jim vede.
A ty také víš, co potřebují.
Drž nad nimi svou žehnající ruku
a daruj jejich srdcím to,
po čem touží.

Ty znáš tu starou ženu,
která se cítí sama a opuštěná
svou rodinou.
Požehnej jí, ukaž jí svou blízkost.

Ty znáš toho mladého muže,
pro kterého je obtížné
přistoupit na realitu všedního dne.
Žehnej mu a posilni ho,
aby vzal svůj život do svých rukou.
Ty znáš tu mladou ženu,
kterou opustil její přítel
a která si připadá tak sama a opuštěná

a která pochybuje o sobě a o své hodnotě.
Žehnej jí a těš v jejím soužení.
Ty znáš toho muže,
který ztratil svou ženu kvůli rakovině.
Připadá si jako ochrnutý.
Buď s ním a otevři mu oči pro život,
který všude kolem něj rozkvétá.

Ty znáš všechny lidi,
kteří žijí v mé ulici.
Vstup do jejich domů
a vlož na ně svou žehnající ruku,
aby dostali to, co potřebují
a po čem touží.
Amen.

*„Ať je tvá pozornost
vůči tvému bližnímu nezávislá
na tom, jestli je právě daleko, nebo u tebe.
Pokud bys o něm za jeho zády neřekl nic,
co bys neřekl také v lásce před jeho tváří,
jsi blahoslavený!“*

(František z Assisi)

Posílám do světa Boží požehnání

Chcete-li, můžete se následující modlitbu modlit gestem žehnání: držte ruce pozvednuty dlaněmi dopředu a představujte si, že Boží Duch svatý a Boží láska proudí skrze vaše dlaně k lidem, za které se modlíte.

Dobrý Bože,
pozvedám své ruce z vděčnosti,
že jsi mě povýšil
na svého syna / na svou dceru.
Skrze své dlaně posílám
do světa tvé požehnání.
Ať tvá láska proudí skrze mé prázdné dlaně
k člověku,
který je mi nejmilejší.
Zahal ho svou něžnou přítomností.

Skrze své dlaně posílám
tvého svatého a uzdravujícího Ducha
k člověku,
kterému se zrovna vede zle.
Napadá mě kolegyně z práce,
jejíž manželství je rozvrácené,

přítel ve své krizi povolání,
lidé, kteří jsou na útěku,
kteří přišli o životní zajištění.
Dej všem pocítit svého Ducha,
aby je obklopil jako ochranný plášť.

Skrze své dlaně posílám
tvou božskou lásku
k lidem, kteří se cítí nemilovaní, nechtění,
opuštění, odmítnutí.
Kéž pocítí, že tvá láska
proudí do jejich zraněného srdce.
Dej jim pocítit vřelost své lásky
a vyžeň chlad z jejich srdcí.
Posílám tvého Ducha ke všem lidem,
se kterými se dnes setkám,
k žákům, spolupracovníkům, přátelům,
obchodním partnerům, klientům.
Navštiv je svým Duchem lásky
a naděje dříve, než se s nimi setkám.
Otevři svým Duchem nás všechny,
abychom se setkali bdělí
a spatřili Boží tajemství v druhých
a uvěřili tomu.
A dej, ať se naše setkání vydaří. Amen.

*„Poslouchejme bystrým uchem,
k čemu nás denně nabádá a burcuje Boží hlas:
Dnes, když zaslechnete jeho hlas,
nezatvrzujte svá srdce.“*

(Z Benediktovy Řehole)

Rozevírám nebe nad svým životem

Pokud chcete, můžete se následující modlitbu modlit v takzvaném postoji orátora. Pozvedněte ruce vzhůru a rozpažte je do široké misky.

Pane Ježíši Kriste, děkuji ti za den,
který mi daruješ.
Budeš mě dnes doprovázet
při všem, co budu dělat.

Rozevírám v modlitbě nebe nad svým životem,
abych při všem, co budu dělat,
věděl o velikosti tvého nebe,
které je nade mnou.
Rozevírám nebe nad tímto domem,
aby všichni jeho obyvatelé dnes
dokázali žít s otevřeným srdcem.

Rozevírám nebe nad lidmi,
kterým nebe připadá šedé a zastřené,
jejichž pohled je namířen
pouze na temné skutečnosti v jejich životě.
Otevři jejich oči pro krásu tvého nebe,
pro světlo tvé lásky.

Rozevírám nebe nad tímto městem.
Kéž nejsou lidé fixováni na to,
co je prvoplánové.
Dej, ať nad sebou pocítí nebe,
které dává jejich životu smysl,
které přináší do jejich hektiky prostor a klid.
Rozevírám nebe nad tímto krajem
a nad celou zemí.
Kéž nás všechny tvé nebe navzájem spojí.
Kéž nám ukáže,
že nikdo z nás ho nemůže vlastnit,
že patří nám všem společně.
Dej, ať při pohledu na nebe rozpoznáme,
že náš pravý domov je v nebi,
že každému z nás patří zaslíbení
věčného života a věčné slávy.
Amen.

*„Onen žebřík do nebe,
který se Jákovovi zjevil ve snu
a po kterém andělé vystupovali a sestupovali,
je náš pozemský život,
který Pán orientuje k nebi,
když je naše srdce pokorné.“*

(Podle Benediktovy Řehole)

Večerní modlitby

*„Když nestaví dům Hospodin,
marně se lopotí, kdo ho stavějí;
když nestřeží město Hospodin,
marně bdí strážce.*

*Marné je časně vstávat,
dlouho vysedávat u práce, jíst chléb námahy;
neboť svým miláčkům dává ho ve spánku.“*

(Žl 127,1-2)