

IV. TAJOMSTVO MODLITBY



67. MODLITBA - NÁŠ ROZHOVOR S BOHOM

„Pane, nauč nás modliť sa, ako Ján naučil svojich učeníkov.“ (Lk 11,1)

Medzi veľké Božie dary, ktoré nám pomáhajú žiť duchovne a rozvíjajú naše spoločenstvo s Bohom, patrí aj modlitba. Pre jej bohaté dobrodenie a význam ju menujeme „ôsmou sviatosťou“. Je žriedlom Božej pomoci a posily. Čo pre pozemský život znamená dar reči, ešte viac pre duchovný život znamená dar modlitby.

Modlitba je rozhovor človeka s Bohom. Pri modlitbe sa rozprávame s Bohom ako deti s otcom. Modlitba nespočíva iba v tom, že my hovoríme Bohu, ale že ho aj počúvame. Pri modlitbe Boh oslovuje nás a my mu odpovedáme, raz slovami úst, inokedy hnutím srdca alebo skutkom lásky. Dobré sa modliť znamená hlavne vedieť počúvať Boha. Modlitba je pozdvihnutie mysle k Bohu. Príhodné ju označujeme ako dýchanie duše.

Poznáme tieto druhy modlitieb: - ústna, keď sa Bohu prihovárime srdcom aj slovami; - modlitba srdca, keď sa Bohu prihovárime len srdcom (vzdychmi); - rozjímavá, keď sa s Bohom rozprávame tak, že ho počúvame, rozmyšľáme o jeho slovách, srdcom sa mu prihovárime a pevným predsavzatím sa k nemu približujeme.

Modliť sa máme úctivo a nábožne, s pokorou, s dôverou a odovzdane do Božej vôle. Modlíme sa preto:

- aby sme Pána Boha oslavovali - MODLITBA OSLAVY;
- aby sme mu za všetko ďakovali - MODLITBA VĎAKY;
- aby sme si od neho vyprosovali všetko, čo potrebujeme -MODLITBA PROSBY;
- aby sme ho odprosovali za hriechy - MODLITBA ODPRO-SOVANIA.

Dušou všetkých modlitieb je túžba. Svätý Augustín napísal: „Chce, aby sme v modlitbách cvičili svoju túžbu, ktorou by sme potom boli schopní prijať, čo nám chce dať.“ V modlitbe môžeme prosiť Boha o všetky nebeské i pozemské dary. Modlitbu prosby nekonáme iba za seba, ale aj za našich blízkych. Tak sa modlitba stáva účinným prejavom lásky k našim bratom a sestram a službou druhým.

„Celý život ťa chcem velebiť a v tvojom mene dvíhať svoje ruky k modlitbe.“ (Ž 63, 5)

68. MODLITBA VĎAKY, CHVÁLY, PROSBY A ORODOVANIA

„Proste a dostanete! Hľadajte a nájdete! Klopte a otvoria vám!“ (Lk 11, 9)

Podľa úmyslu, pre ktorý sa oddávame modlitbe, rozlišujeme rozličné typy: modlitba vďaky, chvály, prosby a orodovania.

Ak modlitbou odpovedáme Bohu na nespočetné prejavy jeho lásky a ďakujeme za ne, konáme MODLITBU VĎAKY. Má prvé miesto medzi všetkými modlitbami. Svätý Pavol apoštol o nej napísal: „Bez prestania sa modlite, pri všetkom vzdávajte vďaky, lebo to je Božia vôľa v Kristovi Ježišovi pre vás.“ (1 Sol 5, 1 7-1 8)

Modlitby konáme aj kvôli oslave Boha. Vtedy sa pridružujeme k ostatnému stvoreniu a spolu s ním ho zvelebujeme a chválime. To sú zasa MODLITBY OSLAVY. Povzbudzuje nás k nim Božie slovo, ktoré čítame v žalme: „Chváľte Pána, všetky národy, oslavujte ho, všetci ľudia.“ (Ž 11 7, 1)

MODLITBA PROSBY je vyjadrením našich túžob po Bohu a jeho daroch. Nebeský Otec pre nás prichystal všetko, čo potrebujeme k životu. Svoje dary nám však nechce dávať proti našej vôli. Želá si, aby sme o ne prosili. Boh dobre vie, čo potrebujeme. Modlitbu prosby nekonáme preto, aby sme mu oznámili, čo potrebujeme, ale aby sme mu vyjavili túžbu po jeho daroch. Dušou všetkých modlitieb je túžba. Svätý Augustín napísal: „Chce, aby sme v modlitbách cvičili svoju túžbu, ktorou by sme potom boli schopní prijať, čo nám chce dať.“ V modlitbe môžeme prosiť Boha o všetky nebeské i pozemské dary. Modlitbu prosby nekonáme iba za seba, ale aj za našich blízkych. Tak sa modlitba stáva účinným prejavom lásky k našim bratom a sestrám a službou druhým.

Takýto typ modlitby nazývame ORODOVANIE. „*Orodovať, prosiť za druhých, je od čias Abraháma príznačnou vlastnosťou srdca, ktoré je v súlade s Božím milosrdenstvom. V období Cirkvi má kresťanské orodovanie účasť na Kristovom orodovaní: je výrazom spoločenstva svätých. Kto sa modlí, pri orodovaní „nehľadí iba na svoje vlastné záujmy, ale aj na záujmy iných“ (Flp 2, 4), ba dokonca sa modlí aj za tých, ktorí mu robia zle.“ (KKC, 2635)*

„*Prvé kresťanské spoločenstvá intenzívne prežívali túto formu solidarity. Apoštol Pavol im tak dáva účasť na svojej službe evanjeliu, ale sa za ne aj modlí. Orodovanie kresťanov nepozná hranice: „za všetkých ľudí, za... všetkých, čo sú na vyšších miestach“ (1 Tim 2, 1-2), za prenasledovateľov, za spásu tých, čo odmietajú evanjelium.“ (KKC, 2636)*

„*Modlitba orodovania spočíva v prosbe za druhých. Nepozná hranice a zahŕňa aj nepriateľov.“ (KKC, 2647)*

69. MEDITÁCIA A KONTEMPLÁCIA

„*Na svojom lôžku myslím na teba, o tebe rozjímam hneď za rána.“ (Ž 63,7)*

Kvalitnejšou formou modlitby, ako je modlitba slov, je meditácia. Je to taká modlitba, pri ktorej sa do rozhovoru s Bohom zapája celý človek, všetky jeho duchovné schopnosti: rozum, vôľa i srdce. Začína uvažovaním rozumu nad niektorou Božou pravdou a vyvrcholíuje v rozhodnutí vôle a v láske srdca uskutočniť Božiu vôľu.

O meditácii, ktorú menujeme aj rozjímanie, nachádzame v Katechizme Katolíckej cirkvi príliehavé poučenie: „Rozjímanie (meditácia) je predovšetkým hľadaním. Ľudský duch sa usiluje pochopiť dôvod a spôsob kresťanského života, aby súhlasil s tým a odpovedal na to, čo žiada Pán. To vyžaduje pozornosť, ktorú je ťažké udržať. Obyčajne si pritom človek pomáha nejakou knihou a tie kresťanom nechýbajú: Sväté písmo, najmä evanjelium, sväté ikony, liturgické texty príslušného dňa alebo obdobia, spisy Otcov duchovného života, diela kresťanskej duchovnosti, veľká kniha stvorenia a kniha dejín, kniha Božieho „Dnes“. (KKC, 2705)

Zjednodušene môžeme povedať, že meditácia nie je nič iné, ako vzťahovať Božie slovo na seba.

Jestvuje aj dokonalejší spôsob modlitby, ako je meditácia. Je to kontemplácia. Je to stav duše, v ktorom človek prežíva, čo hľadal a našiel. Meditácia je skôr cestou k Bohu, kontemplácia je už samo stretnutie sa s ním a objatie jeho bytia. Je priam pohľadom viery do tváre Boha, zažívanie jeho krásy, dobroty a lásky. V takomto rozpoložení srdca človek zakusuje to, čo vyriekol žalmista: „A keď som pri tebe, nič pozemské ma neteší.“ (Z 73, 25) O vnútornej modlitbe čítame v Katechizme Katolíckej cirkvi tieto slová: „Vnútorná modlitba, ktorú menujeme aj kontemplácia, je dôverné prežívanie spoločenstva s Bohom. Svätá Tereza o nej hovorí: „Vnútorná modlitba, podľa môjho názoru, nie je nič iné, ako rozhovor medzi

dôvernými priateľmi, pri ktorom sa človek často zdržiava sám s Bohom, o ktorom vie, že ho miluje." (KKC, 2709)

Rozjímanie je nábožné uvažovanie, ktoré uvádza do činnosti myslenie, predstavivosť, city a túžby jeho cieľom je osvojiť si vierou predmet, o ktorom sa uvažuje, a porovnávať ho s realitou vlastného života. (KKC, 2723)

„Pre mňa je modlitba vzletom srdca, jednoduchým pohľadom na nebo, výkrikom vďačnosti a lásky v skúške i v radosti.“ (sv. Terézia od Ježiša)

70. USTAVIČNÁ MODLITBA

„Bez prestania sa modlite, pri všetkom vzdávajte vďaky, lebo to je Božia voľa v Kristovi Ježišovi pre vás.“ (1 Sol 5,17-18)

Modlitbu často pripodobňujeme dýchaniu. Bez dýchania človek nemôže žiť. Pohyb, práca, šport i spánok závisia od zdravého, pravidelného dýchania. Modlitba je dýchanie duše. Bez nej človek hynie duchovne. Od modlitby závisí aj všetka ostatná činnosť viery a lásky. Ako dýchanie podobne aj modlitba je nepretržitá činnosť. Preto evanjelium zdôrazňuje, „ako sa treba stále modliť a neochabovať“. (Lk 18, 1) Modlitbou vyplníme celý náš život. Raz sa modlíme ústami, inokedy srdcom alebo skutkami. V priebehu dňa si však určujeme aj chvíle, keď sa celkom oddávame modlitbe, najmä ráno a večer. Na modlitbu využívame aj každú vhodnú príležitosť, napríklad cestovanie, pobyt v prírode, voľný čas ap. V rôznych životných situáciách volíme primeraný spôsob modlitby.

Modlitba je veľmi potrebná pre náš kresťanský život, ale nie je samospasiteľná. Je potrebné k nej pridať činnosť lásky. Pán Ježiš to vyjadril slovami: „Čo ma oslovujete: Pane, Pane, keď nerobíte, čo hovorím?“ (Lk 6, 46) Túto zásadu evanjelia vložil svätý Benedikt, patrón Európy, do známeho hesla: „Modli sa a pracuj!“ Modlitba a práca sú sestry, najlepšie nám pomáhajú milovať Boha a ľudí, keď sú spolu.

Pán Ježiš posvätil modlitbou každú chvíľu svojho pozemského života. Modlitbou bol ustavične v styku so svojim nebeským Otcom. Modlieval sa sám na osamelých miestach, ale aj spolu s apoštolmi a inými ľuďmi. Dal nám príklad, aby sme modlitbu považovali za samozrejmu súčasť kresťanského života. Dôležitosť a veľký význam modlitby vyzdvihol aj kázňami. Často o modlitbe hovoril a vysvetľoval jej podstatu a vlastnosti, jeho príklad a náuka nám umožňujú naučiť sa dobre modliť.

„Bez prestania sa modlite!“ (1 Sol 5, 17) Modliť sa je vždy možné. Ba je to životná potreba. Modlitba a kresťanský život sú neoddeliteľné. (KKC, 2757)

„Modlí sa bez prestania, kto spája modlitbu s prácou a prácu s modlitbou. Len takto sa dá uskutočňovať princíp neprestajnej modlitby.“ (Origenes)

„Spievajte Bohu a jeho meno žalmom velejte.“ (Z 68, 5)

71. VLASTNOSTI DOBREJ MODLITBY

„Ak ma budete prosit' o niečo v mojom mene, ja to urobím.“ (j n 14, 14)

V podobenstve o farizejovi a mýtnikovi Kristus názorne vyjadril potrebu POKORY pri modlitbe. Bohu sa máme prihovárať pokorne a máme si byť vždy vedomí svojej nehodnosti a hriechnosti. „Lebo každý, kto sa povyšuje, bude ponížený, a kto sa ponízuje, bude povýšený.“ (Lk 18, 14)

Požiadavku VYTRVALOSTI v modlitbe vysvetlil Pán Ježiš v podobenstve o neodbytnom priateľovi: „Hovorím vám: Aj keď nevstane a nedá mu preto, že mu je priateľom, pre jeho neodbytnosť vstane a dá mu, čo potrebuje.“ (Lk 11,8) Vytrvalosť pri modlitbe súvisí s našou dôverou voči nebeskému Otcovi. On niekedy skúša našu dôveru a odkladá splnenie prosieb. Robí to však iba pre naše dobro. Tak nás vychováva a pomáha nám vzrastať v túžbe a napredovať v čnostiach.

Pán Ježiš nás slovami, a najmä príkladom poučil, že sa máme modliť ODOVZDANE DO BOŽEJ VÔLE. Pri modlitbách nemáme žiadať, aby sa splnila naša vôľa, ale Božia, pretože Boh najlepšie vie, čo nám osoží a je prospešné k spásu.

Dôležitou požiadavkou dobrej modlitby je SÚSTREDENOSŤ. K sústredenosti pri modlitbe pomáha, ak sa vžijeme do Božej prítomnosti. Upriamime svoju pozornosť na Boha a rozprávame sa s ním ako s prítomným. Ak nám prídu mimovoľne iné myšlienky o veciach alebo ľuďoch, usilujeme sa ich zapojiť do modlitby. Tak môžeme našu roztržitosť premieňať na prejav lásky voči bližným. K sústredenosti pri modlitbe pomáha aj správne volená poloha tela a prostredie.

Dobrá modlitba nezávisí od toho, koľko a aké slová Bohu hovoríme, ale od túžby, akou túžime po Bohu a jeho daroch. Upozorňuje nás na to Pán Ježiš: „Keď sa modlíte, nehovorte veľa ako pohania! Myslia si, že budú vypočutí pre svoju mnohovravnosť. Nenapodobňujte ich: veď váš Otec vie, čo potrebujete, prv ako by ste ho prosili.“ (Mt 6, 7-8) Najhlavnejšou podmienkou dobrej modlitby je, aby sme ju konali V SPOJENÍ S KRISTOM A V JEHO MENE. Vtedy je Pán Ježiš s nami pri modlitbe a sám sa za nás prihovára nebeskému Otcovi.

„Ak je naša modlitba pevne spojená s Ježišovou modlitbou, a to v dôvere a so synovskou odvahou, dostaneme všetko, o čo prosíme v jeho mene, a to oveľa viac ako tú alebo onú vec: samého Svätého Ducha, v ktorom sú všetky dary.“ (KKC, 2741)

„Kto sa vie dobre modliť, vie dobre aj žiť.“ (sv. Augustín)

72. OSOBNÁ I SPOLOČNÁ MODLITBA

„Ak budú dvaja z vás na zemi jednomyselne prosit' o čokoľvek, dostanú to od môjho Otca, ktorý je na nebesiach. Lebo kde sú dvaja alebo traja zhromaždení v mojom mene, tam som i ja medzi nimi.“ (Mt 18, 19-20)

S nebeským Otcom sa môžeme rozprávať buď sami, alebo spoločne s druhými ľuďmi. Modlitbu, pri ktorej sa sám človek rozpráva s Bohom, nazývame OSOBNÁ MODLITBA. Pri nej vchádzame akoby do komôrky svojho srdca a rozprávame sa s nebeským Otcom v skrytosti. Pán Ježiš o tom povedal: „Ale keď sa ty ideš modliť, vojdí do svojej izby, zatvor za

sebou dvere a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti.“ (Mt 6, 6) Izbou, v ktorej sa máme modliť v skrytosti, treba rozumieť naše srdce.

Osobná modlitba je hlavným stavebným prvkom nášho duchovného života. Pri nej každodenne prežívame blažené stretnutie s nebeským Otcom. Ducha osobnej modlitby nám pomáha pestovať najmä pravidelnosť v modlitbe. Treba si v rámci dňa určiť pevné chvíle na osobné stretnutie a rozhovory s nebeským Otcom.

Sväté písmo veľmi chváli a odporúča aj SPOLOČNÚ MODLITBU. To je modlitba, pri ktorej sa Bohu prihovárame spolu s inými ľuďmi. Spoločne sa modliame najmä v rodinách a na zhromaždeniach Cirkvi. Vhodným typom spoločnej modlitby je liturgická modlitba. Dobrodenie spoločnej modlitby spočíva v tom, že pomáha pestovať bratskú lásku a jednotu medzi ľuďmi. Osobitným dobrodením spoločnej modlitby je Kristov prísľub: „Ak budú dvaja z vás na zemi jednomyselne prosiť o čokoľvek, dostanú to od môjho Otca, ktorý je na nebesiach. Lebo kde sú dvaja alebo traja zhromaždení v mojom mene, tam som i ja medzi nimi.“ (Mt 18, 19-20)

Už prví kresťania praktizovali spoločnú modlitbu a zhromažďovali sa na modlitby. Svedectvo o tom nachádzame v Skutkoch apoštolov: „Všetci jednomyselne zotrvali na modlitbách spolu so ženami, s Ježišovou matkou Máriou a s jeho bratmi.“ (Sk 1,14)

Kresťanská rodina je prvým miestom výchovy k modlitbe. (KKC, 2694)

Modlitba viery nespočíva len v tom, že hovoríme: „Pane, Pane“, ale v tom, že si pripravíme srdce, aby plnilo Otcovu vôľu. (Mt 7, 21) Ježiš vyzýva svojich učeníkov, aby vnášali do modlitby túto starosť o spoluprácu na Božom pláne. (KKC, 267)

73. JEŽIŠOVA VEĽKŇAZSKÁ MODLITBA

Otče, nadišla hodina: Osláv svojho Syna, aby Syn oslávil teba, tak, ako si mu dal moc nad každým telom, aby všetko, čo si dal ty jemu, im darovalo večný život. A večný život je v tom, aby poznali teba, jediného pravého Boha, a toho, ktorého si poslal, Ježiša Krista. Ja som ťa oslávil na zemi: dokončil som dielo, ktoré si mi dal vykonať. A teraz ty, Otče, osláv mňa pri sebe slávou, ktorú som mal u teba skôr, ako bol svet.

Zjavil som tvoje meno ľuďom, ktorých si mi dal zo sveta. Tvoji boli a dal si ich mne a oni zachovali Kóje slovo. Teraz poznali, že všetko, čo si mi dal, je od teba, lebo slová, ktoré si ty dal mne, ja som dal im. A oni ich prijali a naozaj spoznali, že som vyšiel od teba, a uverili, že si ma ty poslal. Za nich prosím. Neprosím za svet, ale za tých, ktorých si mi dal, lebo sú tvoji. A všetko, čo je moje, je tvoje, a čo je tvoje, je moje. A v nich som oslávený. Už nie som vo svete, ale oni sú vo svete a ja idem k tebe. Svätý Otče, zachovaj ich vo svojom mene, ktoré si ty dal mne, aby boli jedno ako my.

Kým som bol s nimi, ja som ich zachovával v tvojom mene, ktoré si mi dal. Ochránil som ich a nikto z nich sa nestratil, iba syn zatratenia, aby sa splnilo Písmo. Ale teraz idem k tebe a toto hovorím na svete, aby mali v sebe moju radosť - a úplnú. Dal som im tvoje slovo a svet ich znenávidel, lebo nie sú zo sveta, ako ani ja nie som zo sveta. Neprosím, aby si ich vzal zo sveta, ale aby si ich ochránil pred Zlým. Nie sú zo sveta, ako ani ja nie som zo sveta. Posväť ich pravdou; tvoje slovo je pravda. Ako si ty mňa poslal na svet, aj ja som ich poslal do sveta a pre nich sa ja sám posväčujem, aby boli aj oni posvätení v pravde.

No neprosím len za nich, ale aj za tých, čo skrze ich slovo uveria vo mňa, aby všetci boli jedno, ako ty, Otče vo mne a ja v tebe, aby aj oni boli v nás, aby svet uveril, že si ma ty poslal. A slávu, ktorú si ty dal mne, ja som dal im, aby boli jedno, ako sme my jedno - ja v nich a ty vo mne. Nech sú tak dokonale jedno, aby svet spoznal, že si ma ty poslal a že ich miluješ tak, ako miluješ mňa.

Otče, chcem, aby aj tí, ktorých si mi dal, boli so mnou tam, kde som ja, aby videli moju slávu ktorú si mi dal, lebo si ma miloval pred stvorením sveta.

Spravodlivý Otče, svet ťa nepozná, ale ja ta poznám, i oni spoznali, že si ma ty poslal. Ohlásil som im tvoje meno a ešte ohlásim, aby láska, ktorou ma miluješ, bola v nich a aby som v nich bol ja.“ (Jn 17, 1-26)

74. MODLITBOVÁ LITURGIA – ŽALMY

„Hovorte spoločne žalmy, hymny a duchovné piesne. Vo svojich srdciach spievajte Pánovi a oslavujte ho.“ (Ef 5, 19)

Zvláštne miesto medzi spoločnými modlitbami patrí liturgickej modlitbe Cirkvi. Liturgické modlitby majú veľkú duchovnú hodnotu, lebo sa ich modlí Kristus za nás i v nás a my sa modlíme k nemu a skrze neho k Otcovi. Svätý Augustín o tom napísal: „On sa za nás modlí ako náš kňaz, modlí sa v nás ako naša Hlava a my sa modlíme k nemu ako k svojmu Bohu. Poznávajme teda náš hlas v ňom a jeho hlas v nás.“

Liturgickou modlitbou rozumieme modlitbu, ktorú Cirkev prednáša Bohu pri slávení bohoslužieb. Sú to najmä modlitby a piesne pri svätej omši, vysluhovaní sviatostí a svätenín. Liturgické modlitby majú nesmiernu cenu, lebo v nich nachádzame celý poklad viery Cirkvi. Cirkev nimi oslavuje Boha, ale zároveň nás v nich učia zvestuje Kristovo evanjelium. V liturgických modlitbách máme zároveň teóriu i prax viery.

Osobitné miesto medzi liturgickými modlitbami patrí modlitbovej liturgii. Voláme ju aj liturgia hodín na posvätenie času. „Modlitbová bohoslužba je tak usporiadaná, aby sa chválením Boha posvätil celý priebeh dňa a noci.“ (SC, 84) „Modlitbová bohoslužba je naozaj hlas Nevesty, ktorá sa prihovára Ženíchovi, ba priam modlitba Krista spolu s vlastným telom - totiž s Cirkvou k Otcovi.“ (SC, 207)

Hlavnú časť Liturgie hodín na posvätenie času tvoria žalmy. Sú to starozákonné básne, v ktorých sa ospevuje Božie milosrdenstvo a predpovedá Kristovo umučenie i oslávenie. Je ich spolu 150.

V mene celého Božieho ľudu liturgiu hodín slávia hlavne kňazi a rehoľníci. Veľmi sa však odporúča, aby aspoň niektoré časti liturgie hodín konali aj veriaci - laici. Preto sa v niektoré sviatočné dni v kostole za účasti ľudu slávi liturgia ranných chvál alebo vešpier.

Liturgia modlitby, aspoň jej niektoré časti, môže byť aj vhodnou spoločnou modlitbou kresťanskej rodiny.

75. MODLITBA PÁNA - OTČE NÁŠ

„Vy sa budete modliť takto: Otče náš...“ (Mt 6, 9)

Najkrajšou modlitbou kresťanov je „Otče náš“. Máme ju od Pána Ježiša, preto ju voláme aj MODLITBA PÁNA. Sú to jeho vlastné slová, ktoré vkladá do našich úst, aby sme sa nimi prihovárali nebeskému Otcovi.

Táto modlitba je vzorom pre všetky naše modlitby. Do jej slov vkladáme svoje túžby, pocity i problémy. Raz mu ňou ďakujeme, inokedy zasa prosíme o všetko, čo potrebujeme alebo žiadame o odpustenie. Pomocou tejto modlitby sme s nebeským Otcom v stálom kontakte.

Modlitba Pána obsahuje oslovenie a sedem prosieb. Ich obsah a posolstvo je školou evanjeliového života a výchovou pre spoločenstvo veriacich s nebeským Otcom, ale aj navzájom medzi sebou.

Na začiatku Modlitby Pána hovoríme „Otče náš“. Je to oslovenie, ale i zvestovanie najradostnejšej pravdy pre každého človeka, že Boh je náš Otec. Tým, že hovoríme Bohu „Otče náš“, uvedomujeme si hodnotu „adoptívneho synovstva“, že sme jeho deti a že všetci ľudia sú našimi bratmi. Oslovenie „Otče náš“ obracia našu myseľ aj na bratov a sestry, ostatné Božie deti. Pripomína nám, že nie sme sami a že k Otcovi prichádzame spolu, zjednotení bratskou láskou. Bez nej nie je možné volať: „Otče náš“.

V oslovení ešte dodávame „ktorý si na nebesiach“. „Tento biblický výraz neznamená miesto („priestor“), ale spôsob bytia; nie je mierou vzdialenosti Boha, ale mierou jeho vznešenosti. Náš Otec nie je „niekde inde“, ale „mimo všetkého“, čo si len dokážeme predstaviť o jeho svätosti.“ (porov. KKC, 2794) Zároveň nám to pripomína, že sme na svete len pútnikmi a že naša vlasť je v nebesiach, vo večnom spoločenstve s Otcom a jeho blaženými deťmi.

Po oslovení nasleduje sedem prosieb. Predmetom prvých troch prosieb modlitby „Otče náš“ je Otcova sláva: posvätenie jeho mena, príchod kráľovstva a plnenie Božej vôle. Ďalšie štyri mu predkladajú naše túžby: tieto prosby sa týkajú nášho života s cieľom udržiavať ho pokrmom alebo ho uzdravovať z hriechu a vzťahujú sa na náš boj o víťazstvo dobra nad zlom.

„OTČE NÁŠ, KTORÝ SI NA NEBESIACH,
POSVÄŤ SA MENO TVOJE,
PRÍĎ KRÁLOVSTVO TVOJE,
BUĎ VÔĽA TVOJA AKO V NEBI TAK I NA ZEMI.
CHLIEB NÁŠ KAŽDODENNÝ DAJ NÁM DNES
A ODPUSŤ NÁM NAŠE VINY,
AKO I MY ODPÚŠŤAME SVOJIM VINNÍKOM,
A NEUVEĎ NÁS DO POKUŠENIA,
ALE ZBAV NÁS ZLÉHO.“
(MT 6, 9-13)

Modlitba Pána, ak sa ju dobre modlíme a podľa nej žijeme, je vynikajúcim pomocníkom nášho kresťanského života. Patrí medzi prvoradé prejavy duchovného života. Je vyznávaním našej viery, prežívaním nádeje a uskutočňovaním lásky k Bohu a ku všetkým ľuďom. Rozvíja a veľadí v nás božské čnosti, pomocou ktorých utvárame a rozvíjame naše nadprirodzené spoločenstvo s Bohom i s ľuďmi.

Táto modlitba obsahuje všetky modlitby Božieho ľudu a všetky modlitby Božích detí sa v nej ozývajú. Je prítomná vo všetkých dobrých modlitbách veriacich po celom svete. Modlitba Pána je modlitbou vďaky a oslavy nebeského Otca. Je adoráciou a zveľobovaním

jeho lásky k ľuďom. Je aj vzývaním Božieho milosrdenstva a prosbou o všetko, čo Božie deti potrebujú. „Otče náš“ je naozaj modlitbou modlitieb. Učí nás tomu, čo má každá dobrá modlitba obsahovať, ale aj to, ako sa treba modliť a akí máme byť pri modlitbe, a ešte viac, akí máme byť po modlitbe. Modlitba Pána, ak sa ju dobre modlíme, mení celý náš život na modlitbu a našu modlitbu transformuje na život viery, nádeje a lásky.

„Otče náš“ je obojstranným vyznaním lásky medzi nebeským Otcom a jeho synmi i dcérami. Jej slová nám zvestujú a oznamujú nielen to, že nás Otec miluje, ale aj to, ako nás miluje. Otcova nekonečná láska k nám sa tu zjavuje ako jeho dobrota, ktorá pozýva deti do spoločenstva večnej slávy, ako jeho starostlivosť o človeka, ktorá dáva deťom chlieb a všetko, čo potrebujú, a ako jeho odpúšťajúce milosrdenstvo, ktoré oslobodzuje otrokov a prijíma ich za synov. Modlitba „Otče náš“ je aj modlitbou vzájomnej lásky medzi bratmi a sestrami v Božej rodine. Keď sa ju modlíme, myslíme jeden na druhého, a všetci všetkým preukazujeme službu lásky.

„Modlitba Pána je skutočne súhrnom celého evanjelia.“ (Tertulián)

„Všetko, o čo môžeme prosiť v modlitbe, je v tejto skratke nebeskej náuky.“ (sv. Cyprián)

„Prejdite všetkými modlitbami, ktoré sú v Písmach, a nemyslím, že by ste tam mohli nájsť niečo, čo by nebolo obsiahnuté v Modlitbe Pána.“ (sv. Augustín)

„Modlitba Pána je najdokonalejšia modlitba... V nej nielen prosíme o všetko, čo si môžeme oprávnene žiadať, ale ešte aj v poradí, v akom sa to patrí. Táto modlitba nás učí nielen prosiť, ale formuje aj celú oblasť našich citov.“ (sv. Tomáš Akvinský)

„Keď Boha voláme Otcom, máme konať ako Božie deti.“ (sv. Cyprián)

„Kto sa modlí, určite sa spasí. Kto sa nemodlí, určite sa ztratí.“ (sv. Alfonz z Liguori)

76. PANNA MÁRIA - NAŠA ORODOVNICA

„Anjel prišiel k nej a povedal: ‚Zdravas‘, milosti plná, Pán s tebou!“ (Lk 1, 28)

V modlitbovej praxi všetkých kresťanov má významné miesto modlitba k Panne Márii, Ježišovej i našej Matke. Ona je pre nás vzorom správnej modlitby, ale i spoločníčkou našich modlitieb k Bohu. V modlitbách k nej sa vynikajúcim spôsobom uplatňuje známe „SKRZE MÁRIU K JEŽIŠOVI“.

Evanjeliá zaznamenali málo zo života Panny Márie, ale to, čo je v nich napísané, vydáva svedectvo práve ojej modlitbe. Veľké udalosti jej života sú spojené vždy s modlitbou a rozjímaním o tajomstvách Božej lásky, ktoré sa jej dotýkali. „Ale Mária zachovávala všetky tieto slová vo svojom srdci a premýšľala o nich.“ (Lk 1, 19) Pri stretnutí s Alžbetou evanjelista jej dáva do úst *chválospev* „Velebí moja duša Pána“ (Lk 1, 46). Táto Máriina modlitba vďaka a zvelebovania Boha za jeho dary sa stala aj modlitbou Cirkvi, ktorú prednáša v Modlitbovej bohoslužbe pri večerných chválach.

Skutky apoštolov o nej píšu, ako sa pridružila k modlitbe Cirkvi pri očakávaní dňa Turíc: „*Títo všetci jednomyselne zotrúvali na modlitbách spolu so ženami, s Ježišovou matkou Máriou a s jeho bratmi.*“ (Sk 1, 14)

Podľa vzoru prvotnej Cirkvi treba sa nám modliť s Pannou Máriou. Spojenie s Máriou v našich modlitbách má akoby dve podoby: jedna je napodobňovať ju v zvelebovaní Boha, modliť sa takým duchom, ako to robila ona; a druhá podoba je zverovať jej naše modlitby, chvály a prosby.

Medzi všetkým modlitbami, ktorými sa obraciame na Pannu Máriu, vyniká modlitba „Zdravas', Mária“. Túto modlitbu tvoria tri časti: anjelský pozdrav, pozdrav sv. Alžbety a prosba Cirkvi.

ZDRAVAS', MÁRIA, MILOSTI PLNÁ,
PÁN S TEBOU.
POŽEHNANÁ SI MEDZI ŽENAMI
A POŽEHNANÝ JE PLOD ŽIVOTA TVOIHO, JEŽIŠ.
SVÄTÁ MÁRIA, MATKA BOŽIA
PROS ZA NÁS HRIEŠNYCH TERAZ
I V HODINU SMRTI NAŠEJ.
AMEN.

Keď hovoríme „Zdravas', Mária“, vyslovujeme slová, ktorými ju poctil Boží posol. Našou modlitbou sa odvažujeme opakovať tento pozdrav s úctou, ktorú Boh prejavil svojej poníženej služobnici a tešiť sa jeho radosťou, ktorú v nej našiel.

Slová „milosti plná, Pán s tebou“ hovoria o jej duchovnej veľkosti. Obidve časti anjelovho pozdravenia sa navzájom objasňujú. Mária je plná milosti, pretože Pán je s ňou. Milosť, ktorou je naplnená, je prítomnosť toho, ktorý je prameňom každej milosti: „Plesaj... dcéra Jeruzalema... uprostred teba je Pán.“ (Sof 3, 14.1 7)

Alžbetine slová „Požehnaná si medzi ženami a požehnaný je plod života tvojho, Ježiš“ hlásajú, že Mária je „požehnaná medzi všetkými ženami“, lebo uverila, že sa Pánovo slovo splní. Abrahám sa so svojou vierou stal „požehnaním pre všetky národy zeme“. (Gn 12, 3) Mária sa pre svoju vieru stala Matkou veriacich. Vďaka nej všetky národy zeme dostanú najvlastnejšie Božie požehnanie - Ježiša Krista. (Pórov. KKC, 2676)

Potom nasleduje prosba tých, čo sa k nej hlásia ako deti k matke: „Svätá Mária, Matka Božia, pros za nás...“ Mária je Božou i našou Matkou, pretože nám dala Ježiša, svojho Syna. Môžeme jej zverovať všetky svoje starosti a prosby; prosí za nás, ako žiadala aj pre seba: „Nech sa mi stane podľa tvojho slova.“ (Lk 1, 38) Ak sa oddáme do jej modlitby, odovzdávame sa s ňou do Božej vôle: „Nech sa stane tvoja vôľa.“

„Pros za nás hriešnych teraz i v hodinu smrti našej.“ Keď žiadame Máriu, aby prosila za nás, uznávame, že sme úbohí hriešnici a obraciame sa k „Matke milosrdenstva“, ktorá je celá svätá. Odovzdávame sa jej už „teraz“, v prítomnom okamihu nášho života. A naša dôvera sa rozširuje, keď jej už teraz zverujeme „hodinu našej smrti“; žiadame ju, aby stála pri nás ako pri smrti svojho Syna na kríži a aby nás v hodine nášho odchodu prijala ako naša Matka a zaviedla nás do raja, k svojmu Synovi Ježišovi. (Pórov. KKC, 2677)

„*Mária je dokonalá „orantka“ (modliaca sa žena), obraz Cirkvi. Keď sa k nej modlíme, spolu s ňou súhlasíme s plánom Otca, ktorý posielal svojho Syna, aby spasil všetkých ľudí. Ako milovaný učeník Ján berieme si k sebe Ježišovu matku, ktorá sa stala matkou všetkých žijúcich. Môžeme sa modliť s ňou a k nej. Modlitba Cirkvi je akoby podopieraná Máriinou modlitbou, s ktorou je spojená v nádeji.*“ (KKC, 2679)

„Všetci v Krista veriaci nech sa obracajú na Matku Božiu a Matku ľudí s naliehavými a vrúcnyimi prosbami, aby ona, ktorá napomáhala prvotiny Cirkvi svojimi modlitbami, aj teraz povýšená v nebi nad všetkých blažených i anjelov, orodovala v spoločenstve všetkých svätých u svojho Syna...“ (LC, 62)