**Rozmlouvej s Bohem**

***Autor: Josef Havelka***

***Upravila: Markéta Petrásková***

***(1)***

***Četba na pokračování***





**Bude pokračovat**

**Proč vznikají tyto stránky?**

Někdy potřebuje člověk k modlitbě nějakou předlohu. Nejsme pokaždé natolik tvůrčí, abychom se modlili vlastními slovy - "přímo od srdce". Určitou předlohu bychom měli mít po ruce pro chvíle, kdy jsme na dně s myšlenkami, nebo vůbec.
Tato publikace je určena jako pomůcka pro osobní chvíte s Bohem. Tak jako všemu, i modlitbě je třeba se učit.

**Několik myšlenek úvodem...**

*Modlitba - slovo známé i málo pochopené. Konec konců nestačí jen rozumem slova, nebo věci chápat, ale také je přijmout srdcem. Přijmout Boha srdcem, to ve skutečnosti znamená Boha ve svém životě zažít.*

***V modlitbě se ptám Boha na jeho plán s mým životem.***

*Proč se modlit? Protože při modlitbě nejde o to v prvé řadě zapřáhnout Boha do vozu svých přání, udělat ho svým sluhou, nejde o to, aby se změnily okolnosti, ale abych se změnit já. Abych byl pevnější a schopný zvládnout situace napohled často beznadějné.*
*Člověk je stvořen tak, že bez modlitby neobstojí. Modlitba je pro člověka existenční otázkou. Ten, kdo se nemodli, je nezakotvený. Modlitba je lidská prapotřeba.*

*Nejvyšší formou rozhovoru je rozhovor s Bohem. Jit se poradit s Bohem znamená záchranu, oproštění, svobodu. Už jste někdy zkusili jit se poradit s Bohem? To je u Něho to úžasné: On nejenže slyší, ale i naslouchá, napíná uši, má o můj problém vřelý zájem, bere si k srdci to, co od srdce přichází.*
*Když Bohu něco řekneme, on to nevezme jenom na vědomí, ale stane se to jeho záležitostí.*

*Modlitba není projev slabosti, ale v modlitbě člověk nekapituluje, nýbrž se Bohu svěřuje, odevzdává se mu.*

*Ten, kdo svou modlitbu podmiňuje chutí a příležitostí, se bude modlit jen zřídka. Nehledě na to, že tak Boha degraduje na objekt svých nálad.*
*Vynechat modlitbu, protože údajně nemám čas, to není jen špatný způsob myšlení, ale i závažný životni omyl. Bez modlitby se veškerá naše snaha lehko rozplyne ve chvatu a shonu, roste sklon k bezohlednosti.*

*Člověk se velmi mýlí, když si myslí, že při modlitbě musí jen mluvit. Pokud si lidé dobře rozumějí, nemusí si jen stále něco říkat. To podstatné při modlitbě je mlčení, naslouchání, co mi teď řekne Bůh.*

*Proč je lidem tak zatěžko se modlit? To má mnoho příčin. Jednou z nich je jistě to, že nám slova jako Bůh, milost, vykoupení, spása už nic neříkají.*

*Křesťan, nechce-li zakrnět, musí najít cestu k modlitbě osobní. To je často dlouhý a namáhavý proces. Vyžaduje trpělivost a kázeň, protože osobní modlitba není stejná jednou provždy. Musí se ji každý den znovu učit.*

**Cesty k modlitbě**

- Modlitba se nedá vynutit, ale také není možné soustředit modlitbu na chvíle, kdy se chce. Když se někdo déle nemodlí, nesmi se divit, že se mu modlitba nedaří. Je třeba říci: Bože, nedaří se mi modlitba, pomoz mi. Začni po menších dávkách, ale začni!
- Někdy si myslíme, že mnohé věci musíme udělat, a často nezbývá na modlitbu čas. Kdo se chce modlit, neměl by se ptát: Co musím ještě udělat?, ale měl by se ptát: Co mohu nechat ležet? Chce to probudit viru, že s modlitbou půjdou všechny věci snadněji.
- Je třeba najit vhodnou chvíli k modlitbě. To znamená např. říct si: mám čas na modlitbu a chci se modlit. Vhodnou chvílí jsou také situace života. které prožívám. Např. máš starosti, těžkosti, tak je svěř v modlitbě Bohu. Máš z něčeho radost, i toto mu řekni.
- Někdy prožíváme různou nechuť k modlitbě. Když ti nejde modlitba přirozeně ze srdce, otevři modlitební knížku a použij předlohu. V předloze najdeš modlitby lidí, kteří žili s Bohem, nebo dokonce modlitbu Boha.
- Buď trpělivý a vytrvalý, nenech se odradit. Často můžeš prožívat nechuť, protože v modlitbě o něco jde!
- Je dobré říct Bohu i o svých zklamáních a mluvit o svém hříchu, ten může působit velkou nechuť a pocit prázdnoty v srdci, nebo dokonce pocit nesmyslnosti všeho, co se dotýká Boha.
- Sami dobře víme, jak se nám snadněji modli, když jsme si již něco od Boha vyprosili nebo co jsme prožívali, když jsme děkovali. Boha jsme vnímali jako velkého přítele. Tyto chvíle nám dávají poznat, že i v mém životě je Bůh.

**Soustředěnost**

Nejčastější těžkost v modlitbě je nesoustředěnost. Je to těžkost, které se projevuje i ve škole a odvádí nás od toho, co máme dělat. Kořen tohoto všeho je hřích a pak také každý den se k nám dostává velmi mnoho informaci, nabídek a zajímavostí. Ale jenom ty zvolíš, čemu se chceš věnovat.
Od těchto těžkosti si pomůžeme častými střelnými modlitbami během dne a také určitou přípravou před modlitbou. Ta může probíhat takto:
- někomu pomůže, když setrvá krátký čas v naprostém klidu a říká si: chci se modlit, přitom se snaží nemyslet na to, co přichází,
· někdy pomůže samotná poloha klidu
- jindy můžeme o klid doslova zápasit a v modlitbě nám přichází mnoho myšlenek.
Důležité je vždy, jak si uvědomím že jsem myšlenkami jinde, vrátit se k modlitbě. Tím ukazuji, komu nyní dávám přednost.
- je dobré poprosit Boha o jeho pomoc. Příklad uveden níže.

*"Člověk má krásný úkol a poslání: modlit se a milovat. Modlete se tedy a milujte, v tom spočívá Štěstí člověka na zemi.*

*Když přijdeme do kostela, často nevíme, co máme dělat nebo oč prosit. A přece každý ví velmi dobře, když k někomu jde, proč tam jde. Ale někteří jako by dokonce i říkali Pánu Bohu: Chci ti přednést pár slov, abych měl od tebe pokoj... Často myslím na to, že když se přijdeme poklonit Pánu, dosáhli bychom všeho, oč žádáme, kdybychom ho o to prosili s opravdovou živou vírou a čistým srdcem."*

*Jan Maria Vianneye*

**Modlíme se celým tělem**

Duše i tělo patří k sobě. Proto svůj vztah k Bohu mohu vyjádřit nejen myšlenkami, slovy, ale také celým tělem. Tento způsob mohu použít zvlášť tam, kde se mi nedostávají slova.

Sedím klidně a zavřu oči. Přivolávám si slova Ježíše a v klidu je vnímám, nechávám působit. Toto je postoj slyšícího, naslouchajícího a také poslouchajícího

Stojím klidně, nemluvím, uvědomuji si, že stojím před Bohem. Tímto postojem projevuji úctu, vždyť před člověkem, kterého respektuji, se postavím. Stát před Bohem znamená říct: Respektuji tě, Bože. Stání je také postoj připravenosti - jsem připraven udělat to, co chce Bůh.

Klečící člověk ztratí svou přirozenou výšku a tímto vyznává: Bože ty jsi veliký. Klečení je výraz pokory a také bezmocností, a proto znamení svěřit se Bohu.

Stisk ruky druhému člověku říká: Nejsi mi lhostejný, dávám ti pocítit, že jsem ti nablízku, chci být s tebou jedno.

Chůze připomíná: Kdo jde, je na cestě někam. Vyjadřuje to tedy, že nechci uvíznout, nechci sedět za pecí, chůze připomíná, že Ježíš je cesta, je to
prosba: Uveď mě, Bože, do pohybu, ať jdu za tebou.

Ležením se vzdává člověk jakékoliv aktivity. V tomto postojí je vyjádřeno, že se vzdávám své aktivity a očekávám vše od Pána.

Pomůcky při modlitbě jsou také důležité. Pomáhají vnímat Boha. Jako pomůcky k modlitbě mohou posloužit různé obrázky svatých, svíce, květiny, posvátný prostor v kapli...

**Se schválením otce P.Dr. Marek Dunda, ze stránkách** [**www.fatym.com**](http://www.fatym.com) **, připravil k tisku, Iosif Fickl**