

---

# Co je modlitba?

---

**Modlitba je v první řadě Božím dílem v nás.** My sami však od ní většinou očekáváme uspokojení našich pocitů, klid v srdci a přinejmenším, aby byly vyslyšeny naše prosby. Většina lidí se modlí, když něco potřebují. Modlitba není utřídování myšlenek ani snaha o „vyprázdnění hlavy“.

Jestliže se modlíme, je to pro našeho Pána a Boha, abychom byli v jeho přítomnosti, v klidu, abychom od něj přijali milosti. Vztah přátelství s Ježíšem neporoste úměrně naší námaze, ale podle otevřenosti našeho srdce. Když se modlíme, jsme tu, abychom přijímali. Jsme v přítomnosti osoby Pána Ježíše Krista. Podle možností bychom se měli modlit před svatostánkem, nebo alespoň před křížem nebo obrazem našeho Pána.

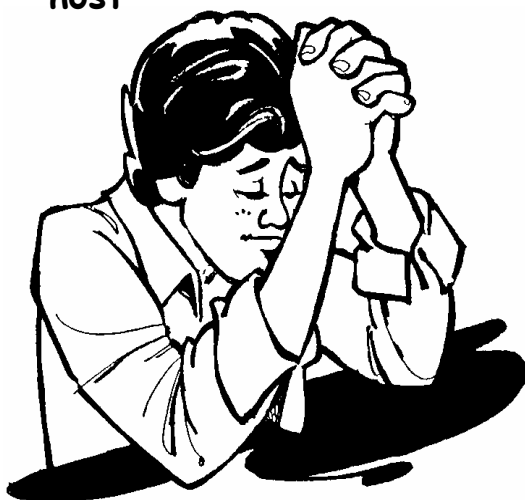
V modlitbě máme **nastavit své srdce jako dvě otevřené dlaně** (celé úsilí modlitby spočívá v tomto jednoduchém gestu) a je to Pán Je-



**žíš, který naše srdce (dlaně) naplní.**

Křesťanský život od nás vyžaduje zůstávání v Boží přítomnosti. Opravdová modlitba v Boží přítomnosti nás rychle dovede do pouště vyprahlosti a toho se my bojíme.

**V modlitbě nemá být nic napjaté, nic co svazuje, naopak tu jde o probuzení duše, o uvolnění sil, o co nejúplnější klidnou přítomnost**



před Bohem.

Je důležité nebrat modlitbu jako nějaké cvičení nebo povinnost, kterou je třeba splnit, ale vystavit se jí jako zásadní životní činnosti, díky které můžeme žít naplno.

Nejjistější způsob, jak uklidníme rozptýlenou bytost, tj. usebere-me se, je zaujmout vhodnou tělesnou polohu. Jsme dokonale vzpřímení (v sedě, v kleče, ve stoje), uvolnění, nehybní. V této poloze obnovujeme uvnitř své sebedarování Bohu.

Existují různé druhy a typy modlitby a pobožností (mezi nimi zvláště Růženec P. Marie, Křížová cesta, ...), ale to nejdůležitější, **co potřebují všichni, je říci větu - stříelnou modlitbu, kterou budeme pomalu, tiše, často opakovat.** Ohledně této věty jsou nutná upřesnění, která uvádíme v odkazu Stříelné modlitby.

převzato z [www.verite.cz](http://www.verite.cz)  
pokračování příště

---