

Základy: 15. Jak se mám modlit?



Základy

Křesťanství je největší světové náboženství, a přesto o něm mnoho lidí mnoho neví. Pokud jste jedním z nich, pak je to skvělé místo, kde začít!

Věděli jste například, že křesťanství není o chození do kostela nebo o konání dobrých věcí? Je to o vztahu s Bohem. Tím se liší od ostatních náboženství. Křesťané se nemusí spoléhat na to, že se budou nějak extra snažit, aby byli dobří, ale oslavují skutečnost, že Ježíš dal svůj život místo nás, aby každý mohl mít tento vztah s Bohem jednoduše tím, že mu důvěřuje. Proto se křesťanství nazývá ‚Dobrá zpráva‘.

Sestavili jsme zde několik článků, které vás provedou základy. Pokud ale nevidíte, co hledáte, stačí hledat, nebo ještě lépe, klikněte na náš e-mail sitviry@post.cz a začněte konverzovat se skutečným křesťanem. Rádi zodpovíme jakýkoli dotaz, velký i malý.



Jak se mám modlit?

Modlit se – spojit se s Bohem – je přirozený lidský instinkt.

Modlitba je přirozený lidský instinkt. Navzdory tomu, co si možná myslíte, nemusíte věřit v Boha, patřit k nějaké víře nebo mít specifickou spiritualitu, abyste se mohli modlit.

Modlitba se někdy popisuje jako vztáhnutí se k něčemu nebo někomu, co vás přesahuje (například k Bohu), nebo jako pocit něčeho božského, co se nachází hluboko ve vašem vlastním já.

Jako jednotlivec se můžete modlit pomocí slov, utvářením myšlenek, představováním si obrazů nebo pohledem dovnitř směrem k nicotě a tichu. Neexistuje žádný správný způsob modlitby a každý se modlí jinak.

Při modlitbě nemusíte být nijak zvlášť uctívá ani se nemusíte snažit být svatí. Můžete se modlit skrze jakékoli emoce nebo pocity, které máte. Je v pořádku být rozzlobený, radostný nebo naplněný smutkem.

Můžete se modlit sami nebo s ostatními. Nemusíte zavírat oči, sklánět hlavu a skládat ruce, ale některým lidem to pomáhá odříznout se od rušivých vlivů a zklidnit se při modlitbě.

Pokud se chcete modlit slovy, můžete říkat nebo myslet na jakákoli slova. K dispozici je spousta dobrých tištěných modliteb, ale stejně dobře poslouží i vaše vlastní slova nebo myšlenky.

Pokud se chcete modlit obrazem, stačí si představit, co chcete, aby se stalo základem vaší modlitby. Může to být nějaká osoba, situace nebo jen pocit, který se promění v obrázek, nebo jen směsice střípků a útržků.

Modlitba je přirozený lidský instinkt.

Pokud se chcete soustředit na vyčištění mysli a čekání, prostě se odtrhněte od všech rušivých vlivů ve svém okolí. Můžete se soustředit na svůj dech a tělesný rytmus, které vám v tom pomohou. Existuje spousta různých druhů meditací a soustředění, které vám v tom pomohou.

Žádná modlitba nemusí být vybroušená a dokonalá, aby byla účinná, nebo dokonce mít určitý začátek či konec.

Způsoby modlitby

Někteří lidé se při modlitbě rádi soustředí na zapálení svíčky. Pokud jste doma a není bezpečné zapálit svíčku, může vám stejně dobře pomoci elektrická svíčka nebo rozsvícení lampy či baterky v tmavé místnosti. Existují také místa, kde si můžete „zapálit svíčku“ na internetu, odkazy na ně najdete v naší sekci modlitebních zdrojů.

Někteří lidé v různých náboženských tradicích používají korálky (růženec nebo modlitební korálky), které jim pomáhají soustředit se na modlitbu. Pro růženec existují stanovené modlitby, ale korálky můžete použít jako pomůcku k tomu, na co chcete myslet nebo co chcete říci. Při modlitbě držte postupně každý korálek, dokud neprojdete celý kruh. Někdy lidé drží v ruce malý křížek nebo kamínek, který jim pomáhá soustředit se a odrušit rušivé vlivy.

Někteří lidé mají i jiné kreativní způsoby modlitby, například si napíší nebo nakreslí, co se chtějí modlit, a po modlitbě papír vyhodí. Někteří lidé si postupně kreslí kruh, když zpracovávají to, za co se chtějí modlit, a připojí se ke kruhu, aby proces dokončili. Jiní lidé zvedají a umísťují předměty jako ohnisko modliteb. Jiní se modlí „nad“ svými každodenními činnostmi a aktivitami nebo nad fotografiemi či novinovými články.

Modlitby můžete také zpívat, tančit nebo skandovat, případně pomocí zpěvu či zpěvu navodit modlitební stav.

Hledání „záchytných bodů“ pro modlitbu v průběhu dne

Někteří lidé, kteří se pravidelně modlí, se modlí v určitou denní dobu. Pokud nejste zvyklí se modlit nebo je to pro vás obtížné, může vám pomoci začít se modlit v době, kdy děláte něco jiného, co je pro vás pravidelnou činností. Například tím, že jste nyní doma, můžete si být více vědomi pravidelných činností, možná v pevněji stanovených časech než obvykle. Například vaření kávy nebo jídla, čekání, až se uvaří konvice, čištění zubů, mytí rukou, krmení psa/kočky, krmení dítěte, ukládání dětí ke spánku, otevírání počítače, změna hesel. Všechny tyto věci se mohou stát „vodítky“ pro něco, co chcete „uvést v modlitbě“.

Nebo se můžete zaměřit na pauzy, které nastanou, když přijde pošta nebo když stojíte ve frontě a čekáte na vstup do supermarketu. Tyto pauzy vám mohou umožnit vzpomenout si na potřeby druhých, například pracovníků obchodu nebo doručovatele pošty, a taková modlitba vám může pomoci cítit se nadějnější a vděčnější. Pomáhat může i počítání požehnání v těchto pauzách.

Možná byste rádi našli ve svém domě věci, které mají konkrétní vzpomínky nebo asociace s lidmi, přemýšleli o nich a byli za ně vděční (nebo se na ně zlobili). Pokud si jdete zacvičit, může se procházka začít stávat procházkou s Bohem, rytmus chůze, běhu nebo jízdy na kole může zapadat do krátké modlitební věty o několika slovech.



Typy modliteb

Proč se chcete modlit? Zde jsou některé z důvodů, proč lidé cítí, že se potřebují modlit:

Prosba o pomoc.

Prosba o pomoc pro druhé.

Prosba o odpuštění.

Být vděčný a mít radost.

Pocit úcty a údivu.

Nemusíte věřit v Boha, abyste se mohli modlit, ale většina lidí má při modlitbě pocit Někoho jiného, s nímž jsou spojeni.

Věřit v Boha

Nemusíte věřit v Boha, abyste se mohli modlit, ale většina lidí má při modlitbě pocit Někoho jiného, s nímž jsou spojeni. Někdy se však modlí i ateisté, i když si myslí, že Bůh, který by jejich modlitby přijal, neexistuje.

Odpovídá Bůh na modlitby?

Mnoho lidí říká, že jejich modlitby byly vyslyšeny, a proto je také důležité modlit se s vděčností, ale někdy trvá, než zjistíme, jaká „odpověď“ skutečně byla. Nemusí se to stát tak, jak byste chtěli nebo očekávali. Svět se kvůli vaší modlitbě nemusí změnit a to, o co prosíte, se prostě nemusí stát.

Modlitba je však mocným nástrojem duchovního růstu a lidského spojení. Lidé se často cítí mnohem lépe a daří se jim lépe, pokud se s nimi nebo za ně někdo modlil. Modlitba nám také pomáhá vyrovnat se s našimi úzkostmi a emocemi a vytváří prostor pro to, abychom změnili, co můžeme, a často našli naději i v těch nejtemnějších chvílích.

Modlitba nám může pomoci lépe porozumět Bohu a našemu vlastnímu duchovnímu hledání a cestám. Modlitba nám může pomoci při řešení zdrcujících situací, jako je narození dítěte nebo nemoc či smrt milované osoby. Modlitba může pomoci v úzkostných nebo stresových situacích; může pomoci ukotvit pocity radosti a očekávání nebo otevřít či uzavřít zážitky nebo jen život vašeho dne.

Křesťanská modlitba - modlitba Páně

V Matoušově evangeliu se píše, že se Ježíše ptali, jak se nejlépe modlit. Jeho odpověď zněla: „Modlitba Páně“ – tedy modlitba, kterou (Pán) Ježíš dal svým následovníkům. Moderní verze zní:

*Otče náš, který jsi na nebesích,
Posvět se (svatě) tvé jméno
Přijď království tvé
Bud' vůle tvá jako v nebi, tak i na zemi.
Chléb náš vezdejší dej nám dnes
A odpusť nám naše hříchy, jako i my odpouštíme svým viníkům.
Neuveď nás v pokušení
ale zbav nás od zlého.
Amen*

V této modlitbě vytváří první část rámec pro naše přemýšlení a vztah k Bohu. Ježíš naznačuje, že lidé mohou o Bohu přemýšlet jako o milujícím rodiči, ne jako o nějaké vzdálené moci, na kterou musíme křičet.

Dále naznačuje, že bychom o Bohu měli přemýšlet jako o svatém, zdroji všeho dobrého, a to uznávat. V další části modlitby prosí, aby se Boží láskyplný záměr odehrával všude kolem nás (království). Takto zahájená modlitba nám pomáhá myslet na Boží lásku, dobrotu a záměr, do něhož jsme zapojeni, nikoliv vynechání.

V další části modlitby Ježíš navrhuje, abychom prosili o to, co potřebujeme – o své tělesné potřeby, o jídlo a o své duchovní potřeby – o odpuštění a smíření s druhými. Pak prosíme Boha, aby nám pomohl držet se dál od věcí, které nás odvádějí od lásky, dobroty a účelu, a aby nás ochránil.

Když na konci modlitby řekneme „Amen“, je to potvrzení všeho, co jsme v modlitbě nabídli. Znamená to „Ať se tak stane“.

Dobрым začátkem modlitby může být odříkání modlitby Páně a následné přidání toho, za co nebo o co se chcete zvlášť modlit.

Další modlitbu, která se nazývá Ježíšova modlitba, křesťané často používají ke spojení s Bohem jednoduchým, uklidňujícím a opakovaným způsobem:

„Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou, hříšníkem“.

Hřích znamená, že nedosahujeme toho, co pro nás Bůh chce. Je to způsob, jak požádat o pomoc Boha, který je vedle nás, a poznat, že potřebujeme pomoc.

Obsah s laskavým svolením profesora Johna Dranea na
http://spiritualjourneys.org.uk/dream/dream_prayers.php.

[Christianity United Kingdom](#)



-tep-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté – Síť víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté – Síť víry](#)