

# AKO ZAČAŤ S MODLITBOU

**Hans-Werner Schroeder**

## PRAKTICKÉ POKYNY

K modleniu nemôžeme ani nesmieme nikoho prehovárať. Musí sa jednať o rozhodnutie vo vlastnej duši - rozhodnutie začať alebo znovu začať. Aj pritom sa však môžeme mýliť, ak sa domnievame, že musíme toto rozhodnutie urobiť zvláštnym vypätím, duševným "aktom sily". Toto rozhodnutie je totiž už prítomným - už žije v hĺbke nášho srdca, hoci o ňom zatiaľ nevieme.

Komu sa nedarí začať, ten možno nájde pomoc v myšlienke, že v spánku sme s božským svetom hlboko spätí; prebývame v oblasti, do ktorej sa obraciamе pri modlitbe. Možno najprv postačí rozniecovať v sebe po určitú dobu pred spaním a po prebudení takúto myšlienku: v noci žijem zrením Boha; v noci prežívam pravdivosť slov "v ňom žijeme, pohybujeme sa aj sme" (Skutky apoštolov 17). Táto myšlienka sa môže sama o sebe stať duševnou náladou a nakoniec aj modlitbou, zatiaľ bez slov. Potom sa opäť po určitú dobu vždy v tejto nálade započúvame do slov Otčenáša, ako sme to popisovali na začiatku knihy: počúvajte zatiaľ mlčky. Potom pomaly precitne aj rozhodnutie k vlastnému prehováraniu; nakoniec skúsme opatrne sami hovoriť, úplne na základe počutého.

Nesmieme očakávať, že nám to všetko hneď pôjde. Nie sme vždy správne naladení. Nakoniec však zistíme, že dôležité je konanie, verné úsilie o to, čo nemusíme vždy dosiahnuť. Modlitba by mala byť podobná východu slnka: k nemu dochádza každý deň, aj keď je deň občas zakrytý ťažkými mrakmi a temný - ale čo by bol bez slnka aj taký deň? Tak i k modlitbe dochádza zakaždým, aj keď pri nej nemávame vždy len žiarivú náladu - už samotné konanie modlitby je účinnou a nosnou silou. O prehĺbenie nálady, o ktoré musíme usilovať, sme si v tejto knihe povedali už dosť. Teraz môžeme dodať: Vo vernom každodennom konaní spočíva hodnota, ktorú nemôže nič nahradiť, ktorá ako slnko prežiarí všetky výkyvy našej mysli a ktorá nesmie chýbať nám ani svetu - ani v šedé dni! Takéto konanie rozvinie pomaly a iste svoju silu, ktorá nám môže pomáhať niest' náš osud.

## DENNÁ DOBA

V kapitole o modlitbe večer a ráno sme si už povedali niečo o zvláštnej príhodnosti týchto denných dôb a o osobitnej nálade, ktorú modlitbe dodávajú. Tu pripojme ešte pár všeobecných poznámok.

Otčenáš sa môžeme modliť v podstate v každú dennú dobu. Dá sa dokonca povedať, že Otčenáš sa nemôžeme nikdy modliť dosť často. Večer a ráno sú síce doby, kedy sa modlitba so samozrejmosťou včleňuje do priebehu dňa; treťou dennou dobou bude pre niektorých ľudí možno obedňajšia hodina. Pre modlitbu sa však hodí aj každá iná denná doba, ktorá sa nám zdá z nejakého dôvodu správna. Niekedy máme aj aktuálne dôvody bezprostredne sa pomodliť Otčenáš: správu o smrti niekoho, nešťastie, návšteva u chorého, ťažká úloha, ohrozenie atď. Pomodliť sa Otčenáš nám môže byť niekedy priamou pomocou, keď sa v noci prebudíme z

ťažkého sna alebo s pocitom strachu. Pre toho, kto si na tomto poli začína byť istejší, sa asi stane samozrejmosťou modliť sa Otčenáš (alebo 23. žalm) za chorých alebo aj spolu s nimi.

## AKO ČASTO?

Ako sme si práve povedali, modlenie Otčenáša nám nie je nikdy na škodu. Samozrejme sa musíme vyhýbať akémukoľvek mechanickému opakovaniu modlitby, ale ani opak nás ďaleko nedoviedie: keď sa pre istú úctu pred velebnosťou textu neodhodláme slová modlitby skutočne predniesť.

Najsprávnejšie bude predsavzať si pre modlitbu najprv jedinú dennú dobu a túto dôsledne dodržiavať, pre začiatok je určite najvhodnejší večer. Ďalšie úvahy "Ako často?" Budú závisieť na tom, aký vnútorný vzťah získame k pôsobnosti Otčenáša; čím silnejší tento vzťah bude, tým viac bude príležitosťou, kedy sa budeme chcieť o pôsobenie modlitby oprieť.

Tomu, že by sa naše modlenie stalo obyčajným zvykom, môžeme zabrániť: Občas sa môžeme zaoberať jednotlivými slovami a vetami Otčenáša tak, aby sa prehýbil náš vzťah k nim – napríklad, že si o nich niečo prečítame alebo pohovoríme s druhým človekom, alebo že sa k Otčenášu obrátíme v prehĺbenom rozjímaní, meditáciou.

## DRŽANIE TELA

Držanie tela nehrá u dospelého podstatnú úlohu. Mala by byť zabezpečená bdelosť. Môže však byť aj správne modliť sa pred spaním a po prebudení poležiačky (pre meditáciu je však poloha ležmo nevhodná a až po dlhšom cvičení vôbec možná). Pre deti je väčšinou najsprávnejšie modliť sa postojáčky so zopätými rukami. Rovnako poloha v kľaku je u detí možná, pre dospelých však dnes sotva prichádza do úvahy. (Dospelý by mal tiež vlastným citom poznať, ak je pre neho lepšie ruky spínať, alebo len skladať.)

## POTICHU ALEBO NAHLAS?

Ani na túto otázku nemožno odpovedať pevným pravidlom. Niekedy môžu pomery človeku brániť, aby sa modlil nahlas, potom je lepšie predniesť modlitbu polohlasom alebo len v duchu, ako ju zanedbať.

Pravdepodobne však prídeme na to, že aspoň občas je správne modliť sa nahlas; zreteľne vyslovená modlitba zdieľa silu slova, silu hlásky, zatiaľ čo inak by mala len myšlienkový charakter. V znení slova spočíva svojbytná sila, ktorej sa môžeme chopiť a priviesť ju k účinku. Ľahko si napríklad môžeme všimnúť, že pri vyslovení slova "náš" sa duša hláskou "a" otvára, daruje, ba dokonca že sama hláska už obsahuje prvok sebaobetovania, zatiaľ čo "u" v slove "bud 'vôľa" nás skôr sústredí a obracia do hĺbky vlastnej bytosti. Takto by sme si mohli prejsť všetky hlásky Otčenáša. Kto sa modlí nahlas, môže týmto spôsobom využívať sily slova, hoci treba takto nevycítiť hneď všetky hlásky. Pritom je dôležité, aby sme nehovorili príliš rýchlo, ale - ako sme o tom hovorili - na základe vnútorného načúvania. O Rudolfovi Steinerovi je známe, že sa denne nahlas modlil Otčenáš.

Tu ocitujme ešte jednu skúsenosť s Otčenášom, ktorú vyslovila Simone Weilova vo svojich listoch: "Od tej doby som si ako jediné cvičenie uložila povinnosť pomodliť sa každé ráno s bezpodmienečnou pozornosťou Otčenáš. Keď sa pri tom moja pozornosť obráti inam alebo zoslabne, začnem znova od začiatku, kým nedosiahnem úplne čistej pozornosti. Potom sa mi občas aj stane, že modlitbu poviem ešte raz pre potechu, ale len keď si srdce žiada. "

## V STAROBE

Mnoho ľudí dokáže len ťažko znášať svoj osud, keď sa v starobe, za ubúdajúcich síl, nemôžu už zúčastňovať všetkých dejov života; čínorodosť ustupuje rozjímavosti - tento prechod býva často ťažký.

Môžeme si však uvedomiť, že na druhej strane je s týmto obdobím života spojený zvláštny dar. Je totiž dobre, že do vonkajšej činnosti nie sú zapojení všetci ľudia, ale že časť vždy podľa vonkajších hľadísk stojí stranou. O tejto časti ľudí sa nedá povedať, že by nemala žiadne úlohy - jej úlohy sú len iné ako úlohy tých, ktorí sa zúčastňujú činného života. Patria sem deti, ktoré ľudstvu prinášajú požehnanie silami pôsobiacimi pred narodením, bez ktorých by sme boli už dávno padli do priepasti, a patrí sem ďalšia časť ľudstva, ktorá sa už večnosti priblížila viac ako tí, ktorí sa plne zúčastňujú života; starnúci ľudia dokážu sprostredkovať silu požehnanie z duchovného sveta práve preto, že sú starší a musia sa pomaly uvoľniť z pozemských pút; i ich prostredníctvom môžu vznikať pomáhajúce sily, ktoré sú ľudstvu nutne potrebné.

V duši starnúceho človeka môže rásť vedomie, že sa síce musí viac a viac vzdávať vonkajšiemu konaniu, ale tým, že sa oslobodzujú duševné sily, ktorými môže inak, vnútornejšie napomáhať pokroku sveta. Ľudstvo nepotrebuje len prirodzenú žehnajúcu silu detstva, ale aj zrelú duševnú silu starobe; ľudstvo potrebuje modlitbu starých. To sa teda stáva v starobe skutočnou, nesmiernou životnou úlohou: modliť sa za druhých ľudí, za ľudstvo, za pokrok sveta; modliť sa verne a oddane s vedomím, že teraz je len máločo dôležitejšie a účinnejšie, než takáto modlitba. To môže prispieť k naplneniu staroby.