**Stretnutie s Ježišom v modlitbe**

Bratia a sestry Ježiša môžeme stretnúť v modlitbe, ale aj v úprimnom a pravdivom kontakte s bratmi a sestrami. Miluj Boha a miluj blížneho – toto sú dva póly skutočného uzdravenia. Ide o to, aby sme prijímali Božiu lásku a dávali ju iným ľudom. Keď sa modlíme, vstupujeme do dôverného vzťahu s Pánom, v ktorom prichádza ku komunikácii medzi nami a Bohom. Táto komunikácia spočíva v tom, že ja hovorím a on počúva alebo on hovorí a ja počúvam. Často je naša modlitba iba monológom, v ktorom hovorím iba ja, ale už nemám záujme počúvať ho. Aké stupne vedú k stretnutiu s Pánom v modlitbe? Vysvetlíme si to.

**Prvý stupeň – Modlitba ako počúvane Pána**

Modlitba je dôverný vzťah s Bohom, je to nadviazanie priateľstva s Ježišom, rozhovor s ním. Modliť sa neznamená robiť niečo, ale byť s niekým. Modliť sa neznamená len si pýtať, ale sa s Bohom aj rozprávať. Ľudia mi často kladú otázku: „Ako sa mám modliť?“ Mnohí hovoria: „Neviem sa modliť.“ Ak máte podobný problém, povedzte to Ježišovi... a už sa modlíte. Povedzte mu, že neviete, ako sa máte modliť... a už sa modlíte. Modliť sa neznamená niečo robiť, niečo hovoriť alebo nehovoriť, používať alebo nepoužívať rozum. Modliť sa znamená byť s niekým, byť v jeho prítomnosti.

Modliť sa znamená zaujať postoj bezbrannosti pre Pánom, stáť v jeho prítomnosti, pred ním. Keď počúvame Pána, musíme byť veľmi jednoduchí. Predstavte si človek, ktorému sa páči klasická hudba. Zapne si rádio a hľadá program s klasickou hudbou. Nenachádza vhodnú stanicu, no nechá rádio zapnuté a pokračuje v tom, čo robil predtým. Len čo sa začne klasický program, hudba ihneď upúta jeho sluch, lebo rádio bolo zapnuté. Počas modlitby si musíme otvoriť srdce, aby sme zachytili to, čo nám chce Boh povedať. A Boh sa nám prihovára mnohými vecami, mnohými okolnosťami, prostredníctvom bratov a sestier.

Modlitba je aj otvorenie srdca, aby sme ním vedeli počúvať. Keď sa modlíme, často hovorievame: „Ja nepočujem, čo mi Ježiš hovorí!“ Je jasné, že Ježiš nám nebude šepkať do uší. Mohol by nám síce aj šepkať, ale za riadnych okolností to nerobí. Ako máme teda zachytiť, čo nám Boh hovorí?

Pripomeňme si stať Písma, keď Samuel počul hlas. Išiel za Hélim a povedal mu: *„Tu som, pane, volal si ma!“ Héli mu povedal: „Hlas, ktorý počuješ, je Boží hlas, Samuel, buď teda pripravený. Ale teraz choď a ľahni si. A keď znova počuješ jeho hlas, už budeš vedieť, že je to Boží hlas“* (porov. 1 Sam 3,1-18). Aj vy buďte pripravení, aby ste zachytili Boží hlas v udalostiach, v okolnostiach, prostredníctvom Biblie či bratov a sestier. Ak je vaše srdce otvorené, určite zachytíte chvíľu, keď sa vám Boh prihovorí.

**Druhý stupeň – Modlitba ako otvorenie vnútra pre Pánom**

Ak sme už vytrénovaní v počúvaní Pána, môžeme mu začať hovoriť, čo prežívame, čo cítime. Dúfam, že vás nebudem šokovať, keď vám poviem, že často, keď sa ideme modliť, si nasadzujeme masku.

Sme na Pána veľmi nahnevaní, ale nepovieme mu to. Povieme to duchovnému vodcovi alebo spovedníkovi, ale nepovieme to Pánovi. Nemáme toľko odvahy, aby sme išli pred Pána a povedali: „Pane, som na teba nahnevaný.“ Máme totiž pocit, že by sme neboli k nemu dostatočne úctiví. A namiesto toho, aby sme Pánovi povedali, že sa na neho hneváme, začneme ho chváliť. Najradšej by sme sa rozplakali, ale snažíme sa byť veselí. Sme plní strachu, ale snažíme sa pôsobiť ako odvážny ľudia. Nevieme byť pred Pánom sami sebou. Nevieme plakať pred Pánom, možno nevieme pred ním ani tancovať. Nevieme prejaviť svoje vnútorné city a naša modlitba potom nie je v súlade s tým, čo cítime. Často sa s Pánom rozprávame o veciach, ktoré vôbec nesúvisia s tým, čo v danej chvíli prežívame.

Boh vie o nás všetko, či mu to povieme, alebo nie. Ak sme na neho nahnevaní, on vie, že sme na neho nahnevaní. Môžeme sa snažiť zatajiť, že sme smutní, ale on vie, že sme smutní. Je teda zbytočné nasadzovať si masku. Buďme pred Bohom sami sebou. Aj Ježiš bol pred Bohom sám sebou. Keď bol naplnený radosťou, zaplesal v Duchu a volal na Otca: *„Zvelebujem ťa, Otče, Pán neba i zeme, že si tieto veci skryl pred múdrymi a rozumnými a zjavil si ich maličkým“* (Lk 10,12).

Keď ho však prenikol strach, prosil Otca: *„Otče, tebe je všetko možné, prosím ťa, vezmi odo mňa tento kríž, nedokážem ho niesť, zober mi ho!“* (porov. Mk 14,36). Keď bol na Boha nahnevaný, veľmi jasne a pred všetkými mu to povedal: *„Bože môj, Bože môj, prečo si ma opustil?“* (Mk 15,34). Bol sebou samým a napriek tomu, že sa takto prejavoval, všetky jeho slová adresované Otcovi, boli modlitbou. Bola to modlitba, ktorá vychádzala zo srdca, nielen z rozumu.

**Tretí stupeň – Modlitba ako kontemplácia**

Prechádzame k ďalšiemu stupňu, keď kontemplujeme Boha a zotrvávame pred ním bez toho, aby sme niečo hovorili. Keď hovoríme o kontemplácii, môžeme povedať, že sa opaľujeme pred Bohom. Keď sa opaľujeme, nerozmýšľame o Slnku. Ale po hodine opaľovania zabúdame, že sme sa zmenili, či k lepšiemu, či k horšiemu, ale to je už druhá vec. Keď prichádzame pred Eucharistiu a zotrvávame pred ňou, takisto sa meníme, aj keby sme zaspali. Aj to môže byť modlitba, lebo počas modlitby kontemplácie absorbujeme moc, ktorá prúdi z Eucharistie.

Často si myslíme, že dokonalosť našej modlitby závidí od množstva pekných slov. Príde za mnou človek a povie mi: „Otče, bol som na modlitbovom stretnutí. Keby ste len vedeli, ako krásne som sa tam pomodlil! Tá modlitba určite pochádzala z Ducha Svätého.“ – „Ako viete, že vaša modlitba bola pekná?“ – „Lebo som povedal veľa pekných slov.“ Akoby pekné slová boli zárukou peknej modlitby. Boh nie je básnik, ktorý potrebuje naše básne, aby nám porozumel. Určite, Boh je aj poéta, ale predovšetkým je Otec. Teda dôležitosť našej modlitby nespočíva v štýle, ktorý pri modlitbe používame, nespočíva v pekných slovách, ktoré modlitbe vyberáme, ale v tom, čo v srdci prežívame.

Modlitba je najkrajšia vtedy, keď prichádzame pre Ježiša, zostávame pred ním v tichu a pozeráme sa na neho. Čím menej v modlitbe hovoríme, tým krajšie sa modlíme. Predstavte si malé dievčatko, ktoré prichádza k svojej matke, nehovorí nič, len sa pozerá do matkiných očí. Pomyslite si, čo asi matka cíti pri pohľade na dcérku, ktorá sa jej pozerá do očí. To je to najkrajšie stretnutie medzi dievčatkom a matkou. Aj vy sa teda zahľaďte na Ježiša, ostaňte v jeho prítomnosti a nehovorte nič – to bude modlitba kontemplácie.

**Štvrtý stupeň – Modlitba ako premena na Ježiša**

V ďalšom stupni modlitby sa nielenže zjednocujeme s Ježišom, ale sa meníme na Ježiša. Stávame sa tým, koho milujeme. Na prvý pohľad sa nám to môže zdať čudné, ale všimnime si, čo hovorí Pavol: *„Už nežijem ja, ale vo mne Kristus“* (Gal 2,20). Ak dospejeme do tohto štádia modlitby, mnohé naše otázky sa vyriešia. Často sa pýtate, či môžeme vykonať určitý skutok. A ja vám odpovedám: „Urobte to tak, ako by ste to urobili Ježiš.“ A v tom momente ste už dostali odpoveď.

Ak sa ma napr. matka spýta: „Môžem sa hnevať na svoje dieťa?“, ja jej odpoviem : „Hnevaj sa na svoje dieťa tak, ako by sa na dieťa hneval Ježiš.“ A žena určite dostane odpoveď. Občas je potrebné prejaviť hnev, ale nemožno vylievať na niekoho svoju zlosť. Tento hnev by určite nepochádzal z lásky.

Predstavte si, že by za mnou prišla matka, ktorá má 16 ročnú dcéru, s ktorou má vážne ťažkosti. A táto matka by zbila svoju dcéru. Prišla by za mnou a položila by mi otázku: „Zbila som svoju dcéru. Čo si myslíte, urobila som dobre alebo nie?“ Na túto tému možno viesť ďalekosiahle diskusie, ale namiesto diskusií by som matke povedal: „Choďte za Ježišom, pozrite sa mu do očí a povedzte mu: Pane Ježišu, zbila som svoju dcéru. Urobila som dobre? – A potom sa modlite, aby ste dostali odpoveď.“ Nie sú potrebné diskusie, treba sa len pozerať Ježišovi do očí. A odpoveď určite dostanete.

Podobnú skúsenosť modlitby prežívali aj Otcovia púšte. Vždy si prestavili Ježiša, pozreli sa do jeho očí a spýtali sa ho: „Je to takto v poriadku?“ A odpoveď určite dostali. Svoju skúsenosť zhrnuli do slov: *„V každom probléme, ktorý máme, sa treba iba pozrieť Ježišovi do očí.“*

*„Neznášam svoju spolužiačku!*

*Raz sa mi stalo, že v škole, kde som sa venoval duchovným rozhovorom s mladými, prišlo za mnou jedno 16 ročné dievča a povedala mi: „Neznášam svoju spolužiačku.“ A čakalo na moju reakciu. Ja som dievčine odpovedal: „To je v poriadku, to sa stáva.“ Moja odpoveď ju šokovala a preto mi znova prízvukovala: „Ale ja ju naozaj neznášam!“ A ja som znova odpovedal: „To je v poriadku, to sa stáva. Potom mi povedala: „A napriek tomu, že ju neznášam, môžem ísť na sväté prijímanie?“ Odpovedal som jej: „Prečo nie? Ja viem, že teba Boh miluje.“ Keď som videl, že nezareagovala negatívne, vyzval som ju ku krátkej modlitbe. Poprosil som ju, aby zavrela oči, predstavila si Ježiša, pozrela sa mu do očí a povedala: „Pane Ježišu, ďakujem ti, že neznášam svoju spolužiačku.“ Ihneď otvorila oči a obrátila sa ku mne: „Veď ja ju neznášam!“ A ja som odpovedal: „Dobre, ale povedz to Ježišovi.“ Ale nebola schopná urobiť to. Napokon mi povedala: „Ďakujem, odpustím jej.“*

Občas ideme za duchovným vodcom alebo spovedníkom len preto, aby sme zistili, či s nami súhlasí, alebo nesúhlasí. Ale odpoveď na svoj problém sa môžeme dozvedieť veľmi ľahko. Treba sa pozrieť Ježišovi do očí a zveriť sa mu so svojím problémom. Toto je veľmi dôležitý krok v našej modlitbe.

Toto je teda stupeň, keď sa stávame Ježišom. Stávame sa ním aj vo svojej mysli aj vo svojom srdci. Pavol hovorí: „Prosím vás, napodobňujete ma, lebo kto napodobňuje mňa, napodobňuje Ježiša!“ (porov. 1 Kor 4,16). Zmýšľajte ako Ježiš! Milujte Ježišovým srdcom! A uvidíte, ako sa vaše postoje začnú meniť. Začnete konať podľa ovocia Ducha vo vás. A ako viete, ovocie Ducha je radosť, láska, trpezlivosť, dobrota, sebaovládanie.

**Piaty stupeň – Duch sa modlí v nás**

Je tu posledný stupeň, keď sa už nemodlíme, ale necháme Ducha, aby sa v nás modlil on. Potvrdzuje nám to svätý Pavol v liste *Rimanom: „Tak aj Duch prichádza na pomoc našej slabosti, lebo nevieme ani to, za čo sa máme modliť, ako treba; a sám Duch sa prihovára za nás nevysloviteľnými vzdychmi“* (Rim 8,26).

Výsostná chvíľa našej modlitby nastáva vtedy, keď stojíme pred Bohom Otcom v tichosti, keď si uvedomíme, že je v nás Ježiš a Duch Svätý. Vtedy necháme Ježiša, aby sa modlil v nás a skrze nás za čokoľvek, čo chce on. Stávame sa bohostánkom, v ktorom prebýva Boh a v ktorom sa Ježiš modlí k Otcovi. A toto je naše skutočné a úprimné uzdravenie.

**Záverečná modlitba**

Toto stretnutie by som chcel zakončiť krátkou modlitbou, ktorá by som nazval modlitbou dýchania.

Boh nám dal telo, prostredníctvom ktorého ho môžeme chváliť. Chválime ho svojím rozumom, keď meditujeme, svojimi ústami, keď ho zvelebujeme alebo keď mu spievame. Chválime ho svojimi nohami, keď si pre neho kľakneme v adorácii, chválime ho svojimi rukami, keď mu tlieskame.

Dýchanie patrí takisto k telesným prejavom človeka a jeho osobnosti. Preto chceme Pána chváliť aj svojím dýchaním. Hebrejské slovo *„nefeš“* znamená dávať život, dušu. Tento druh dýchania sa spomína aj vtedy, keď Boh tvorí prvého človeka a keď Pán Ježiš odovzdáva Ducha Svätého apoštolom. Používa dych, dýchanie, a posväcuje ho, lebo je výrazom života. Napr. príslušníci hnutia New Age nabádajú človeka, aby vytvoril v sebe prázdny priestor a neskôr ho naplnil nevedno čím. My sa pomocou dýchania chceme oslobodiť od všetkých svojich ťažkostí a problémov a potom zavlať Ježiša, aby zaplnil uprázdnený priestor a celú našu osobnosť. Pokúsme sa o tento spôsob modlitby. Snažte sa robiť to, čo vám budem hovoriť.

Sústreďme sa na Pána a vžime sa do jeho prítomnosti. Vieme, že Boh je tu prítomný, ako bol na hore Tábor, ako bol prítomný na vrchu Horeb, keď sa zjavil Mojžišovi a vyzval ho*: „zobuj si z nôh obuv, lebo miesto, na ktorom stojíš, je zem svätá!“* Zatvor oči a vstúp do Božej prítomnosti. Boh je pri tebe. Boh sa na teba pozerá, pozná ťa po mene, pozná tvoje ťažkosti a tvoje problémy.

Ďakujem ti, Pane za každú časť môjho tela, ale dnes ti ďakujem za moje dýchanie. Beriem to ako samozrejmosť a zabúdam na dôležitosť a krásu dýchania v mojom živote.

Dýchanie je prekrásny dar, ktorý ti Boh dal. Skús sa nadýchnuť a potom vydýchnuť, celkom normálne, ale pri každom výdychu a pri každom nádychu mysli na to, že Boh je tvoj Otec. Takýmto spôsobom vstupuje Boh do tvojho života, do každého jeho detailu. Som si istý, že Boh ťa v živote obdaril mnohými peknými vecami. Ale určite sú v tvojom živote aj veci, ktoré nie sú pekné. Je v ňom strach, hnev, úzkosť, bloky. Keď vydychuješ, vydychuj všetok svoj strach, všetky svoje problémy. Zbav sa ich svojím výdychom. Svojím výdychom vydýchni aj svoj hlavný problém, svoju najväčšiu ťažkosť, ktorú v živote máš, to, čo ťa sklamalo, čo ti spôsobuje zármutok. Vyhoď to zo seba svojím výdychom.

A keď vydychuješ, povedz Ježišovi, aby naplnil tvoju prázdnotu. Príď, Ježišu, a naplň prázdno, ktoré mám vo svojom srdci. Príď, Ježišu, a polož ruku na môj problém, dotkni sa ho. A teraz vnímaj láskavého Ježiša, ktorý tvoj problém berie do svojich rúk. Nemusíš mu o svojich problémoch teraz hovoriť, on ich všetky dávno pozná. Keď budeš vdychovať, vyslov slabiku JE, a keď budeš vydychovať, vyslov slabiku ŽIŠ, aby si počas nadýchnutia a vydýchnutia vyslovil meno JEŽIŠ. Dovoľ Ježišovi, aby vošiel do tvojho srdca. Príď, Ježišu, príď do môjho srdca. Vstúp do mojej prázdnoty, Pane. Dotkni sa môjho problému, dotkni sa mojej ťažkosti a uzdrav ju. Nech si počas dýchania, Pane, uvedomím, že si so mnou, že nie som vo svojom probléme sám. – Ja prídem do všetkých tvojich starostí a obnovím ta. – Ďakujem ti, Pane, ďakujem ti, Pane.

*Nech vás žehná Boh v mene Otca i Syna, i Ducha Svätého.*

*Amen*