

Ježišova modlitba

Napísal Balek Robert
Piatok, 26 Február 2010 14:01



"Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nado mnou hriešnym." - toto sú slová Ježišovej modlitby, jedného z klenotov našej východnej duchovnosti. Opakovanie takejto alebo podobnej formuly (napr. Pane Ježišu Kriste, zmiluj sa nado mnou) je najjednoduchším spôsobom, ako sa naučiť ustavičnej modlitbe (pozri 1 Sol 5,17). Nazýva sa tiež modlitbou srdca.

Opakovanie má byť sústredené a pravidelné, väčšinou sa viaže s rytmom dýchania. Sú dve možnosti - modliť sa polohlasne alebo len v duchu. V prvom prípade po nádychu na jeden výdych (príp. dva) sa polohlasne povie celá formula modlitby. V druhom prípade sa len v duchu neustále opakuje formula, pri nádychu prvá časť, pri výdychu druhá časť. Je potrebné (najmä zo začiatku) modliť sa pravidelne (napr. stovku denne), na pokojnom mieste a nerobiť pri tom nič iné. Nikdy sa netreba dať odradiť nesústredenosťou; ak si uvedomím, že myslím na niečo celkom iné, treba si znovu uvedomiť Božiu prítomnosť a pokojne pokračovať ďalej, hoci by sa to stalo aj päťdesiat ráz počas modlitby.

Veľmi dobré je modliť sa Ježišovú modlitbu aj ako strelnú počas dňa, podľa možnosti čo najčastejšie, opakovať ju napr. pri čakaní na autobus, na prechádzke v lese alebo pri jednoduchej manuálnej práci. Tým môžeme posvätiť každú chvíľu dňa a prežívať ju s Ježišom a v Ježišovi. Nepôjde to asi hneď, dôležitá je vytrvalosť. Vhodné a veľmi účinné je tiež modliť sa ju pred spaním resp. pri zaspávaní.

Dôležité je sústrediť sa nie na jednotlivé slová modlitby, ale na Božiu prítomnosť, že som v

Ježišova modlitba

Napísal Balek Robert
Piatok, 26 Február 2010 14:01

spoločenstve s Ježišom. Princípom modlitby je opakované vzývanie Ježišovho mena (porov. Jn 14, 13-14; 16, 23-24), ponorenie sa do neho. Tak Ježiš postupne môže preniknúť moje srdce a celého človeka. (1 Jn 4, 15) V nikom inom niet spásy, lebo niet pod nebom iného mena, v ktorom by sme mali byť spasení (Sk 4, 12). Časom sa modlitba "usídli" v srdci človeka, stane sa neoddeliteľnou súčasťou jeho osoby, a ak Boh dá, raz možno aj modlitbou ustavičnou.

Ježišova modlitba je najjednoduchšou a účinnou zbraňou proti pokušeniam a stresu. Nemôžeme zo svojho vnútra vypudiť všetky myšlienky, predstavy a trápenia, no môžeme svoju myseľ a srdce opakovaním modlitby nasmerovať na Krista a všetko ostatné vtedy musí ustúpiť.

Táto krátka modlitba v sebe obsahuje celú pravdu evanjelia: ponajprv vyznávame, že Ježiš Kristus je Pán a chválime ho ako pravého Boha. V druhej časti uznávame svoju hriešnosť a prosíme o odpustenie, čím zároveň vyznávame vieru v Božie milosrdenstvo a všemohúcnosť.

Užitočnou pomôckou pri Ježišovej modlitbe sú čotky - po starosloviensky vérvica, po grécky komboskinion. Mávajú 100 (prípadne 33) uzlíkov delených po 10 alebo 25. Na týchto miestach sa zvyknú robiť poklony alebo sa vloží Sláva Otcu: či krátka modlitba k Bohorodičke. Žiadny záväzný a presný predpis ako sa ju modliť však neexistuje, len rôzne odporúčania (tzv. pravidlá). Ježišova modlitba sa totiž považuje za určitú formu osobnej modlitby, preto každý môže používať formulu aj techniku modlitby, aká mu najlepšie vyhovuje.

Andrej Škoviera
Zdroj: www.grkat.nfo.sk