

Modlitební nástroj:

Jak se modlit Ježíšovu modlitbu

Co?

Ježíšova modlitba je nejstarší modlitbou používanou v církvi. Tento modlitební nástroj ti pomůže modlit se jí každý den.

Proč?

„Tato modlitba může odhalit hřích, který v nás přebývá, a může ho také vymýt. Tato modlitba může rozdmýchat všechnu moc nepřítele v našem srdci a také ji přemoci a postupně vyrvat z kořenů. Když jméno Pán Ježíš Kristus sestoupí do hlubin našeho srdce, podmaní si hada, který tam ovládá své území, a zachrání a oživí naši duši.“ Svatý Jan Zlatoústý

Biblické odkazy:

„Výběřci daní zůstal úplně vzadu. Neodvažoval se ani vzhlednout k nebi, ale bil se do prsou: ‚Bože, smiluj se nad hříšníkem, jako jsem já!‘ Říkám vám, že tento muž, nikoli tamten, odešel domů ospravedlněn. Každý, kdo se povyšuje, bude ponížen, a kdo se poníží, bude povýšen.“
Lukáš 18,13-14

Stručný úvod k Ježíšově modlitbě

Jednoduchý způsob, jak můžeme růst v modlitbě vyznání hříchů, je modlit se nejstarší modlitbu církve:

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

Od slepého Bartimea, který ji poprvé vyslovil, přes pouštní otce, kteří ji znovu formulovali, stoupá tato modlitba již stovky let ze srdcí milionů křesťanů v pokorném rozjímání před Bohem.

Ježíšova modlitba je formou zakotvující modlitby nebo „modlitby v rytmu dechu“, která vyrůstá z naší touhy prožívat Boží přítomnost a přitom s sebou nese zaměření na vyznání hříchů. Ježíšova modlitba se pro mnoho křesťanů stala mocným nástrojem na cestě k udržení si „kajícího a sklíčeného ducha“ (Žalm 51,19, Izaiáš 66,2).

Povzbuzení k opakování Ježíšovy modlitby v průběhu dne postupně způsobují, že se naše srdce (a možná celé naše tělo) v pokoře skloní a uzná svatou bázeň, kterou vzbuzuje Boží odlišnost a jeho neochvějná láska.

I když základem této modlitby je uznání naší hříšnosti, musíme si dát pozor na nezdravý a nebiblický posun – máme se zaměřovat na Ježíše a pokud v nás tato modlitba působí tak, jak má, šeptaná slova o jeho milosti budou stále více rezonovat v našem srdci a myslí, mnohem hlasitěji než hřích, který jsme mu vyznali.

Ježíšova modlitba v nás obnovuje postoj, který nám umožní přijmout to nejpotřebnější – Ježíšovu milost, která je středem našeho života.

Když se nás snaží zlákat pokušení nebo nás chce přemoci strach a hanba, nemusíme dlouho hledat nějakou vhodnou modlitbu. Ježíšova modlitba si nás najde sama a mocně nás zakotví v duchovní a osvobozující realitě.

V sebestředném západním světě, kde si každý něco nárokuje, pravda je relativní a náš morální kompas je dost podivně nastavený, je vyznání hříchů nutnou disciplínou církve – i když není zrovna úplně moderní.

Z tohoto důvodu je jednoduchost a pokora Ježíšovy modlitby pravděpodobně tou nejzásadnější zbraní, kterou máme k vítězství v kulturní válce, jež kolem nás zuří, a k pokračování na své cestě být co nejpodobnější Kristu.

Prakticky: Jak se modlit Ježíšovu modlitbu

Začni tím, že si na každý den v týdnu nastavíš budík na stejnou hodinu. Pak jednoduše setrvej v tichu a dovol, aby z tvého nejhlubšího nitra povstala modlitba „Pane Ježíši Kriste, smiluj se nade mnou, hříšníkem“.

Netrap se, pokud ti to zpočátku bude připadat trochu nucené a povrchní – prostě dovol, aby tato modlitba z tvého srdce povstávala, a postupně se ti stane přirozenou a smysluplnou.

Zkus tuto modlitbu praktikovat jeden týden a všimni si, že si budeš více uvědomovat Boží milost, která láskyplně objímá tvou duši. Odpočiň si v Božím pokoji.

Knihy pojednávající o Ježíšově modlitbě

- The Way of a Pilgrim: And the Pilgrim Continues His Way - Walter J. Ciszek