

# Modlitební nástroj: Dlaně vzhůru, dlaně dolů

## Co?

Tento modlitební nástroj vysvětluje „Dlaně vzhůru, dlaně dolů“ – jednoduchý způsob, jak se stát v modlitbě Božím partnerem.

## Proč?

„Uvrhnout své břímě na Boha znamená spočinout v jeho zaopatření a slibech. Když to uděláme, ponese nás v náručí, jako to dělá chůva s malým dítětem, a posílí našeho ducha svým Duchem, takže bude schopen projít zkouškou.“ Matthew Henry

## Biblický odkaz:

„Své břímě uval na Hospodina, on se o tebe postará.“ Žalm 55,23

---

## Stručný úvod k modlitbě Dlaně vzhůru, dlaně dolů

Jednoduchý nástroj, který můžeme použít k rozvinutí plodného modlitebního partnerství s Bohem a k prohloubení své důvěry v jeho ustavičnou péči, se nazývá Dlaně vzhůru, dlaně dolů.

Členové řádu zaměřeného na kontemplaci označují tento druh modlitby, která patří mezi zakotvující modlitby, jako „rekolekci“. Tento nástroj nám umožňuje zůstat v „Božím odpočinku“ a poté přejít do místa přimluv a předkládání žádostí Bohu.

Je to zvláště užitečný způsob modlitby po ránu, protože v něm můžeme přinášet Pánu všechny své žádosti, touhy a obavy týkající se nastávajícího dne.

---

## Prakticky: Dlaně vzhůru, dlaně dolů

### Dlaně dolů

Pohodlně se posaď – ne strnule, ale také ne zhrouceně – a pozvi k sobě Boží přítomnost. Začni tím, že položíš své ruce na stehna dlaněmi dolů. Tato pozice dlaněmi dolů ukazuje, že chceš předat své prosby a žádosti Bohu.

Když takto před Pánem sedíš, začni mu předávat všechny své obavy a úzkosti z nadcházejícího dne. Mluv o tom, z čeho jsi nervózní ohledně pracovního setkání, které povedeš, o starosti o nemocného rodinného příslušníka, o zprávě, kterou musíš v práci přednést, nebo o člověku, pro něhož ten den potřebuješ zvláštní milost. Pamatuj si – nemodli se to, co si myslíš, že chce Bůh slyšet, ale to, co máš uvnitř.

Ať tě na srdci nebo v mysli tíží cokoli, pojmenuj to před Bohem v modlitbě a uvědom si, že mu to v tu chvíli předáváš. Můžeš si dokonce představit Boží dlaně ležící pod tvými dlaněmi, jak od tebe přebírají věci, které mu dáváš. Když se takto napojíš na Boží přítomnost, všimni si, co se děje ve tvém těle a duchu – možná přichází pocit úlevy, když se poddáváš jeho lásce a péči.

### Dlaně vzhůru

Po několika minutách strávených v tichu obrať své ruce dlaněmi nahoru a ruce si opět jemně polož na stehna. Přitom začni žádat Ježíše o pokoj, odvalu, o jeho přítomnost a lásku nebo zásah do situace. Tyto věci přijmi namísto svých obav, znepokojení, očekávání a žádostí, které jsi Pánu předal před chvílkou.

V tichosti odpočívej, zatímco probíhá tato Božská výměna, a přijmi čerstvý pokoj, Boží přítomnost a moc, které nahradí tvé přirozené obavy a žádosti. Buď otevřený přijmout určité zaslíbení z Písma, konkrétní vedení od Boha nebo dojem, který ti vyvstane na mysli ohledně některé z žádostí, jež jsi Bohu předložil.

### Odpočinek

Nakonec zůstaň pár chvil jen tak, aniž bys o něco žádal. Prostě odpočívej v Boží lásce a připomeň si, že jsi mu předal všechny své prosby a on stále drží v rukách celý svět. Věř, že Bůh tě v této chvíli miluje ohromnou láskou, a dovol, aby jeho přítomnost pro tebe byla víc než dostačující.

---

## Knihy pojednávající o modlitbě Dlaně vzhůru, dlaně dolů

- Inspirace pro tento modlitební nástroj pochází z knihy Richarda Fostera *Uspořádej svůj duchovní svět*.