

Zpomalení a soustředění se

Modlitební nástroj:

Modlitba v rytmu dechu

Co?

„Modlitba v rytmu dechu“ je jednoduchá modlitba, kterou zvládneme říct na jedno nadechnutí. Můžeš se ji modlit v průběhu dne. Tento nástroj ti ukáže, jak ji používat.

Proč?

„Když se slova vyderou na povrch, nesou s sebou mnohem mocnější význam a sílu, protože vychází z hlubiny naší nejnítěnější touhy po Bohu.“ Ruth Hayley Barton

Biblický odkaz:

„Právě tak nám také Duch pomáhá v naší slabosti. Když ani nevíme, za co a jak se správně modlit, sám Duch prosí s nevýslovným úpěním za nás.“ Římanům 8,26

Stručný úvod k Modlitbě v rytmu dechu

Jedna z nejjednodušších forem „modlitby k zastavení“, která nám může pomoci zaměřit se na Ježíše, je Modlitba v rytmu dechu.

Modlitbu v rytmu dechu přijmeme ve ztišení, kdy si uvědomíme, že Duch svatý je naším nejlepším průvodcem. Když se poddáme jeho jemnému vedení, uvědomíme si, jak hluboko v nás jedná a ve své touze modlit se skrze nás do nás vkládá nevyslovitelné (Římanům 6,27-28).

Účelem je modlit se tuto modlitbu vědomě a pravidelně, abychom prohlubovali niterné propojení s Bohem. Navíc, pokud jsme v prostředí plném strachu, přemáhá nás úzkost nebo se třeba jenom nudíme, tak nás tato modlitba našeho nitra pozdvihne a ukáže nám hlubokou, důvěrnou komunikaci a propojení s Bohem, které máme.

Tento typ zakotvující modlitby není míněn jako náhražka jiných druhů modliteb. Spíše má dodat hloubku a smysl ostatním typům modlitby (1. list Timoteovi 2,1-3). Vyjadřuje touhy ukryté hluboko v našem srdci a přenáší je do dalších modlitebních praktik, jako jsou modlitby vyslovené, kreativní, prosby a přímlyvy.

Naše vyslovené modlitby pak budou efektivnější, protože když se naučíme odpočívat v Bohu, budeme více naladěni na jeho způsoby

Modlitební nástroj: Modlitba v rytmu dechu

Prakticky: Modlitba v rytmu dechu

Když v modlitbě nasloucháme Bohu, stává se, že si najednou uvědomíme slovo nebo frázi, které se derou na povrch. V tomto typu ukotvující modlitby se na dané slovo nesnažíme přijít. Objevíme ho tak, že pod vedením Ducha svatého nasloucháme tomu, co povstává z naší nejniternější bytosti.

Někdy je slovo či fráze, které vyplynou na povrch, jednoduché rozpoznání Božího charakteru, které je pro tebe v danou chvíli či životním období důležité a pravdivé. Jindy to může být kousek biblického verše, slova z písně nebo liturgie.

Stačí třeba vyslovit jméno „Ježíš“ a soustředit se na něj, dokud se neobjeví další slovo. Brennan Manning radí jednoduchý proces: posadit se pohodlně někde na tichém místě a s nádechem zašeptat „Abba“ a s výdechem tiše říci: „Patřím ti.“

Postupem času, jak se bude tvůj modlitební život rozvíjet, objevíš svá vlastní slova, která se vynoří z tvého nitra jako vyjádření toho, po čem tvá duše v daném období touží.

Knihy pojednávající o modlitbě na jeden dech

- The Breath of Life – Ron DelBene