

Uctívání

Modlitební nástroj: Jak se modlit žalmy

Co?

150 žalmů obsažených v Bibli nám může v našem modlitebním životě velmi pomoci. Tento modlitební nástroj ti ukáže, jak žalmy využít v každodenním uctívání.

Proč?

„Modlitby jsou pro nás tréninkem komunikace s Bohem, který nás vyhledává – Bohem, který mluví, a na nás je mu odpovědět.“ Eugene Peterson

Biblický odkaz:

„Od východu slunce až tam, kde zachází, buď sláva jménu Hospodin!“ Žalm 113,3

Stručný úvod k modlitbě žalmů

Nejzralejší a nejvíce osvědčenou metodou, jak se můžeme naučit uctívání, je používat 150 žalmů zapsaných v Bibli – modlitební knihu, kterou používal Ježíš. Používejme ji k účelu, k němuž byla napsána – abychom se zdokonalili v přenastavení jazyka, abychom místo toho, že mluvíme o Bohu, mluvili s ním.

Jednou z nejsilnějších věcí na používání knihy Žalmů k modlitbám (oproti jejich pouhému čtení) je to, že mohou nasměrovat celý náš den. Namísto toho, abychom se modlili jen na základě svých emocí a osobních okolností, nám žalmy pomohou sladit naše pocity s realitou víry, již zakoušely během staletí tisíce a tisíce lidí včetně samotného Ježíše, který uměl Žalmy nazpaměť a jeden z nich citoval dokonce i na kříži.

Pisatelé Žalmů přinášeli skrze modlitbu veškeré lidské emoce – celý život sám o sobě – pod Boží vládu.

Prakticky: Jak se modlit žalmy

Systematické čtení

Nejjednodušší přístup, který přináší mnoho užitku, je projít knihu Žalmů systematicky. Můžeš začít tak, že se každý den budeš nahlas modlit dva žalmy a dovolíš, aby se tato starobylá svatá slova stala tvou modlitbou.

Žalmy nám umožňují přinášet sami sebe a pravdivě přiznat svůj stav Bohu. Jsou v nich zahrnuty veškeré emoce a my je tak můžeme začlenit do svého života.

- Klášterní komunity se modlívaly pět žalmů denně, takže projdou knihu Žalmů jednou za měsíc.
- Liturgie hodin, která má různé formy, založila čtení žalmů na denním rytmu východu a západu slunce a většinou se řídí též církevním kalendářem od adventu k letnicím a dále.
- Pokud začínáš, zkus se modlit jeden žalm denně. Když si delší žalmy rozdělíš do několika dnů, projdeš celou knihu Žalmů dvakrát za rok.

Čtení podle témat

Druhou užitečnou možností je čtení Žalmů podle témat. Dobré rozdělení představuje Walter Brueggemann ve své knize *Spiritualita Žalmů* (*Spirituality of the Psalms*). Mluví zde o třech kategoriích: **orientace – dezorientace – nová orientace**.

Brueggemann píše, že porozumění žalmům v rámci těchto třech kategorií může směřovat náš modlitební život a pomoci nám najít modlitební jazyk, který by odpovídal různým obdobím, v nichž se nachází naše duše:

1. **Žalmy orientace** popisují období, která v nás vyvolávají vděčnost za Boží věrnost a neochvějnost. Hovoří o Božím charakteru, o stvoření a o Boží neměnné lásce a přízni.

Jako příklad žalmů orientace můžeme uvést Žalm 1, 8, 19, 33, 119.¹

2. **Žalmy dezorientace** jsou odpovědí na situace, kdy se naše duše vypořádává se zraněným srdcem, bolestí, zármutkem, na něco si stěžuje, prožívá zklamání, osamělost a utrpení. Těchto žalmů je mnoho a ačkoli nemálo z takových nářků je osobních, je zajímavé, že existuje také poměrně velký počet použitelných pro celou komunitu. (Více se o žalmech dezorientace dočtete v modlitebním nástroji „Jak naříkat“.)

Mezi příklady osobních žalmů stížností patří Žalm 3, 6, 55, 88.²

¹Mezi další žalmy orientace patří 14, 15, 104, 131, 133 a 145.

²Další žalmy, kde si pisatel osobně stěžuje (žalmy dezorientace), jsou: 5, 7, 13, 17, 22, 25, 26, 27, 28, 35, 39, 41, 42, 51, 54, 56, 57, 59, 61,

Mezi příklady žalmů společných nářků patří 60, 74, 126, 137.³

3. **Žalmy nové orientace** jsou typy žalmů, které vyjadřují překvapující radost, jež pronikla do období bolesti a zoufalství. Uvědomili jsme si, že Bůh zasahuje a jedná – pochopili jsme nově jeho dar milosti a uzdravení, které nás posunulo na nové místo.

Mezi příklady žalmů nové orientace patří Žalm 18, 30, 40, 138.⁴

Úsvit a stmívání

Využívání rytmu ranních a večerních modliteb je běžným a obohacujícím způsobem, jak číst žalmy. Zdá se, že mnoho z nich bylo napsáno se záměrem čtení na začátku nebo konci dne.

Žalmy zamýšlené pro úsvit nás připravují k jednání, probouzí nás do toho, co dělá Bůh ve světě a jak se k němu můžeme přidat a dovolit mu, aby v nás pracoval tak, jak potřebuje.

Mezi příklady žalmů pro úsvit patří Žalm 5, 46, 90, 139, 143.

U žalmů určených pro stmívání je patrný přechod od denního světla ke spočinutí v temnotě, kdy se v pasivním stavu spánku vzdáme veškeré kontroly nad sebou a ostatními a svěřujeme celý svůj život (natož pak řízení světa!) nebeskému Otci, který „dopřává svému milovanému spánek“.

Mezi příklady žalmů pro stmívání patří Žalm 4, 42, 63, 77, 91, 141.

Ať si vybereš jakýkoli způsob čtení žalmů, jde o to, abys dovolil jejich slovům ovlivnit svůj vlastní modlitební život a modlil se nejen to, o čem si myslíš, že chce Bůh slyšet, ale i to, co se opravdu děje uvnitř tvého srdce.

Knihy pojednávající o modlitbě žalmů

- Praying the Psalms – Thomas Merton
- Praying with the Psalms – Eugene Peterson

63, 64, 69, 71, 86, 102, 109, 130, 140, 141 a 143.

³Další žalmy pro skupinový nářek (dezorientaci) zahrnují Žalm 79, 80, 83, 90 a 124.

⁴Další žalmy nové orientace zahrnují Žalm 34, 65, 66, 124 a 129.