09. Ústní modlitba, střelné modlitby, Ježíšova modlitba, breviář

**Modlitba v životě:** dosud jsme hodně hovořili o ranní a večerní modlitbě, o rozjímání, četbě Božího slova, kontemplaci, adoraci…

**Důležitost přítomného okamžiku:**

Milovat, věřit, setkat se s Bohem mohu jedině v přítomném okamžiku.

Přijmi minulost, ale zříkej se myšlenek, které tě poutají k minulosti, zejména těch, které v tobě vyvolávají výčitky.

Věř, že i v budoucnosti tě Bůh bude provázet, a zříkej se představ o budoucnosti, zejména těch, které v tobě vyvolávají strach.

To, co nám i přes den může pomáhat zůstat propojení s Bohem, je ústní modlitba (jednak modlitba vyslovovaná v srdci či nahlas; jednak modlitba vycházející z naučených či napsaných modliteb).

**Ústní modlitba**

1. **Není něco míň:** „Nejsem víc pro rozjímavou než pro ústní modlitbu… Nenazývám totiž modlitbou to, když si někdo neuvědomuje, s kým mluví, kdo to s ním mluví, co žádá a od koho to žádá, i když přitom hodně pohybuje rty…“ (Terezie Veliká)
2. **Souvislost s Vtělením:** Modlitba je rozhovor s Bohem a každé stvoření v jistém smyslu rozhovor s Bohem vede. V lidské bytosti se modlitba stává slovem, invokací, zpěvem, básní… Boží slovo se stalo tělem a v těle každého člověka se slovo k Bohu vrací v modlitbě. (F)
3. **První, nejbezpečnější a kdykoli po ruce** (F) – i neformální modlitba může „vyčpět“ a stát se formálním opakováním stále stejných frází.
4. **Založená na Božím slově**
5. **Slova a pocity:** Slova jsou naše stvoření, jsou však také našimi matkami a do jisté míry nás formují. Slova modlitby nám dovolují bezpečně projít temnotou rokle, vedou nás po travnatých nivách oplývajících vodou, před zraky protivníků nám prostírají stůl, jak nás učí slova žalmu (srov. Ž 23). Slova povstávají z pocitů, avšak existuje také opačná cesta, na níž slova utvářejí city. Bible člověka učí jednat tak, aby se všechno dělo ve světle slova, aby nic lidského nebylo vyřazováno, cenzurováno. Zejména bolest je nebezpečná, zůstane-li ukrytá, uzavřená v našem nitru… Bolest uzavřená v našem nitru, která se nevyjádří a nedostane volný průchod, může otrávit duši. Je smrtelná. (F)
6. **Slovo a mysl**: „Slovo, které vyslovíš, zpětně ovlivní Tvou mysl, a je to přesně naopak, než obvykle soudíme. Normálně se nám zdá, že mám kdesi v hlubinách mysli myšlenku, a tu potom vyslovím… Ale taky to platí naopak. Slovo, které vyslovím, zarezonuje vsduchem a zpětně ovlivní mou mysl… Vyslovíš nadávku – a na tu setinku vteřiny máš ten obraz v mysli. Mnich recituje žalmy, a slova zpětně formují jeho mysl. Mnich na hoře Athos vysloví Boží jméno – a na setinku vteřiny má ten obraz v mysli. A znovu a znovu. Stáváš se tím, na co myslíš, myslíš na to, co slyšíš a co sám vyslovuješ. Slova mají moc a tvarují realitu. Nemůžeš mluvit sprostě a říkat si, že přece o nic nejde, jde. Není to jen tak něco vyslovit. Slovem bylo stvořeno světlo a svět a Slovo se stalo tělem. Slovo, které vyslovíš tě formuje.“ (Orko)
7. **Drží řád** – kotva, jejíhož provazu se můžeme chytit, abychom zůstali věrní, děj se co děj. (F) – svědectví starých a nemocných lidí, babička s amputovanýma nohama, spolubratr Toník Krutílek, p. Kuchař
8. **Spojuje s ostatními** (v rodině, ve společenství, velkých shromážděních)

**Střelná modlitba**

Ježíši, smiluj se nad námi! (Lk 17,13)

Bože, slituj se nade mnou hříšným. (Lk 18,13)

Přijď, Pane Ježíši! (Zj 22,20)

Ten, kdo se modlí, se učí stavět proti svým pokušením, pokleskům a emocím střelnou modlitbu. Osvojuje si reflex pravidelných návratů k Bohu, který představuje vzácnou kombinaci zažitých, samovolných hnutí, s vědomými, stále znovu opakovanými úkony vůle. Ať už se takové úsilí zdá přehnané, nebo tvoří přirozenou součást zdravého návyku, tato opětovná hnutí pozornosti a hluboké úcty ke stále přítomnému a blízkému Bohu jsou vždy vyslyšena. Sčítají se, hromadí a pozvolna přispívají k naší proměně.

Otcové církve "vymysleli" tyto modlitby, aby vyloučili roztěkanost. Mniši v Thebaidě se často modlívali "krátké a jakoby úkradkem vrhnuté" modlitby. Dodnes se jedná o krátká zvolání, někdy vyslovená nahlas, jindy tiše, jindy jenom procítěná v duchu. Jsou mnohem upřímnější, než dlouhé a strojené modlitby. Nebrání nám v nich roztržitost ani únava, protože jsou krátké.

* Na začátku dne nebo práce se hodí: "Všechno pro tebe, nejsvětější srdce Ježíšovo".
* Když se pozdvihuje hostie, hodí : "Pán můj a Bůh můj". Rodí ze spontánního citu, použijeme slov, která se nám třeba právě namanou.
* Mniši rádi používali slov žalmů, zvolání "Bože, pospěš mi na pomoc" má dodnes své místo na začátku modlitby breviáře.
* Opakování Ježíšova (a Mariina) jména….

Střelné modlitby se hodí zvláště při práci; kdo pracuje s dobrým úmyslem, modlí se, říká Tomáš Špidlík. Není tedy radno ani potřeba práci přerušovat a modlit se, zvláště při práci duševní. Tyto modlitby nám pomáhají obnovovat dobrý úmysl, který vyprchává během činnosti, jako střela svou vahou padá k zemi. Potřebuje nový impuls.

**Ježíšova modlitba:**

Poutník vypráví o své cestě k Bohu (Upřímné vyprávění poutníka duchovnímu otci) je anonymní ruský spis z 19. století, v němž ruský poutník z dob krymské války popisuje svůj duchovní život.

Autor vyprávění není znám a není ani jasné, zda je příběh skutečný či smyšlený. Ruský originál byl nalezen na svaté hoře Athos a poprvé vydán v Kazani v roce 1884. Text se skládá z několika autobiografických vyprávění i rozhovorů poutníka s knězem nebo s jinými osobami.

Poutník se po různých nešťastných životních událostech rozhodne pod vlivem četby staroslověnského mystického spisu Filokalia a pod vlivem slov sv. Pavla (1Te 5, 17 (Kral, ČEP) pěstovat neustálou „modlitbu Srdce“, tedy stále v duchu opakovat větu: "Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšným", dokud nedosáhne úplného sjednocení s Bohem. Putuje Ruskem, živí se žebrotou, těžkou fyzickou prací nebo tím, že učí děti sedláků číst a psát, snaží se o pouť do Svaté země.

„Všichni se můžeme učit vytrvalosti od onoho ruského poutníka, o němž mluví jedno slavné duchovní dílo, který získal umění modlitby skrze nekonečné opakování stále stejné invokace: “Ježíši Kriste, Boží Synu, Pane, smiluj se nad námi, hříšníky!” (Srov. KKC 2616, 2667). Jestliže do jeho života vstoupí milost, jestliže se modlitba jednoho dne roznítí do té míry, že pocítí přítomnost Království zde mezi námi, jestliže se jeho pohled promění natolik, že bude podoben pohledu dítěte, bude tomu tak proto, že vytrval v opakování této prosté křesťanské litanie. Ona totiž nakonec vstoupila do rytmu jeho dechu. Tento příběh ruského poutníka je krásný, je to kniha, kterou může číst každý. Doporučuji vám ho k četbě, pomůže vám pochopit, co znamená ústní modlitba.“ (F)

**Žehnání**

Žehnání je ve své podstatě svolávání Dobra, které je větší než já; Dobra, které já sám nejsem schopen vytvořit, způsobit ani ovlivnit. Žehnání je dovolávání se Boha a svolávání jeho Dobra na nějakého člověka (skupinu lidí atd.).

Jednoduchá modlitba (v nitru i ústy), ve které svolávám Boží dobra a dary na konkrétní lidi či skupinu lidí. Stačí prosté vyjmenovávání a v přítomnosti milujícího Boha odevzdávání lidí jemu.

Žehnání, žehnat, požehnat je odvozeno od latinského slova „signare“, česky „označit“. Synonymum pro slovo žehnat se také používá „dobrořečit“. Žehná a dobrořečí se kdeco a kdekdo. Slovo je velmi mocné. Může zranit i zabít, může hojit a dát život. Gesto doprovázející slovo ještě umocňuje význam slova. Proto nad věcmi, osobami, událostmi se pronáší slovo doprovázené gestem. Protože je to dobro - řečení. Jedná se o slovo dobré, slovo, které dává věci, osobě, události dobré nasměrování.

Co je možné žehnat? Rodiče mohou žehnat své děti. Stačí obyčejný křížek na čelo s přáním, aby se dítěti nic zlého nestalo. Každý může žehnat sama sebe, když ráno vstává nebo jde spát. Může požehnat chléb. Může žehnat nemocným, starým lidem než se vydají na cestu. Kněží vám pak mohou požehnat například křížek na krk. Mohou vám požehnat nové auto, pracoviště, dům nebo byt, ve kterém bydlíte.

V Římě je tradice, že kněží chodí před Velikonocemi po domácnostech a žehnají domácnosti svěcenou vodou. U nás tak chodili na Tři krále a nebo na Mikuláše. Mohou také žehnat zvířatům, vašim polím a tak dále.

Žehnání je spojeno se znamením kříže, svěcenou vodou, někdy i kadidlem a na Tři krále posvěcenou křídou.

Nejedná se o magii. Svěcená voda, kadidlo, křída, jsou pouze viditelná znamení, gesta, která doprovázejí slovo modlitby a Boží sílu, která je neviditelná. Žádný posvěcený růženec na zpětném zrcátku vašeho automobilu vás před nehodou neuchrání, když jezdíte nebezpečně. Ale růženec vám může připomenout Pána Boha, který pro vás chce jen dobro a tedy i bezpečné dosáhnutí cíle vaší cesty.

Když žehnáme osobě, která nás proklíná, slavíme vítězství nad tím, kdo chce pro nás zlo. Nesmíme se proto žádné kletby bát. Když vás napadne jméno člověka, o kterém předpokládáte, že na vás mohl uvalit kletbu, okamžitě mu žehnejte. Jen co mu požehnáte, oblékáte si jakoby ochranný štít a nic se vás nemůže dotknout. Proto nám Ježíš říká: „Žehnejte těm, kteří vás proklínají, modlete se za ty, kdo vám ubližují.“ (Lk 6,28) „Neodplácejte zlým za zlé ani urážkou za urážku, naopak žehnejte; vždyť jste byli povoláni k tomu, abyste se stali dědici požehnání.“ (1Petr 3,9)

**Breviář**

Breviář neboli Denní modlitba církve či Liturgie hodin je soubor biblických textů, křesťanských básní (hymnů), proseb a modliteb, který se církev recituje v jednotlivých denních dobách. K modlitbě breviáře jsou vázáni ti, kdo přijali minimálně jeden ze stupňů kněžského svěcení a osoby zasvěceného života (řeholníci, řeholnice...). Smyslem této modlitby je "posvěcení času" a neustálý kontakt s Bohem prostřednictvím jeho Zjevení (Písma). Navazuje tak na typickou židovskou modlitbu žalmů. Tak se modlil i Ježíš! Křesťané prvních století si také uvědomovali, že údobí dne nejsou jen prostým vyjádřením času, ale že mají i duchovní smysl. Otcové ve 3. století se vcelku shodují na tom, že požadavek "Stále se modlete!" (srv. Ef 6,18) se dá těžko uskutečnit bez toho, že by byly přímo hodiny k modlitbě určené. Symbolickými se na biblickém základu staly zvláště noc, ráno a večer.

Od 4. století se vyčlenily dvě základní formy společné modlitby: modlitba křesťanského společenství kolem biskupa a kněží v katedrále a modlitba v klášterních společenstvích. Katedrální modlitba měla dvě hlavní části: ranní chvály (ráno) a nešpory (večer). Ale o nedělích a slavnostech se křesťané scházeli ještě k vigilii - nočnímu bdění. Klášterní modlitba měla kromě ranních chval a nešpor další části během dne a zavedla i každodenní vigilii.

Podle vzoru katedrální a klášterní modlitby vytvořil sv. Benedikt základní strukturu breviáře. Rozdělil 150 biblických žalmů do jednotlivých částí denní modlitby tak, aby se za týden všechny vystřídaly. Kromě toho zavádí do modlitby oslavné básně - hymny. Benediktinská denní modlitba církve měla tyto části: mattutinum, ranní chvály, prima, tercie, sexta, nona, nešpory, kompletář. Tato základní struktura byla v průběhu století postupně modifikována až do poslední reformy po 2. vatikánském koncilu (1970 a 1985).

Současná Denní modlitba církve má tyto části: Uvedení do první modlitby dne, Modlitba se čtením, Ranní chvály, Modlitba během dne, Nešpory a Modlitba před spaním. Žalmy jsou rozděleny do 4 týdnů. (Zcela vypuštěny jsou v pokoncilním breviáři žalmy 58, 83 a 109, barvitě líčící tresty pro hříšníky.)

[Uvedení do první modlitby dne - je začátkem modlitebního dne. Jedná se o antifonu a žalm.

Modlitba se čtením - dřívější benediktinské mattutinum (modlitba v noci) - je dnes uzpůsobena tak, aby bylo možné se ji modlit kdykoli během dne. Sestává se z hymnu, 3 žalmů, delšího biblického čtení a úryvku ze spisu nějakého křesťanského autora.

Ranní chvály - jsou ranní modlitbou, která začíná hymnem, následují 2 žalmy a starozákonní kantikum a antifonami, krátké čtení z Písma, responzoriální zpěv, antifona se Zachariášovým kantikem (Lk 1,68-79), přímluvy, modlitba Páně a závěrečná modlitba.

Modlitba během dne - vznikla na základě tří modliteb, které se recitovaly dopoledne, v poledne a odpoledne (tercie, sexty a nony). I dnes je zachována forma dopolední, polední a odpolední s tím, že mimo společnou chórovou modlitbu je možné užít pouze jednu formu ze tří, která určena na dobu, kdy se ji dotyčný modlí. Jako obvykle začíná hymnem, následují 3 žalmy s antifonami, krátké čtení se zpěvem a závěrečná modlitba.

Nešpory - je večerní modlitbou s obdobnou strukturou jako ranní chvály. Pouze místo starozákonního kantika je užito novozákonní a místo Zachariášova kantika se recituje Magnifikat (Lk 1,46-55).

Modlitba před spaním - neboli Kompletář uzavírá modlitební cyklus dne. Začíná hymnem, následují jeden nebo dva žalmy s antifonami, krátké čtení a responzoriální zpěv, antifona se Simeonovým kantikem (Lk 2,29-32), záverečná modlitba a mariánská antifona.]

Některé části modliteb jsou stále stejné, některé se obměňují podle liturgických dob (adventní, vánoční, postní, velikonoční, mezidobí) a podle slavností a svátků Páně a slavností, svátků, památek a nezávazných památek svatých.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Uvedení | Modlitba  se čtením | Ranní chvály | Dopolední  Polední  Odpolední | Nešpory | Kompletář |
| Zahájení | ✓  Pane, otevři… | ✓  Bože, pospěš… | ✓  Bože, pospěš… | ✓  Bože, pospěš… | ✓  Bože, pospěš… | ✓  Bože, pospěš…  + úkon kajícnosti |
| Hymnus |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Žalmy (Ž) a kantika (K)  s antifonami | ✓  Ž | ✓  Ž–Ž–Ž | ✓  Ž–Ksz–Ž | ✓  Ž–Ž–Ž | ✓  Ž–Ž–Knz | ✓  Ž– (Ž) |
| Bibl. čteni se zpěvem či odp. |  | ✓ delší | ✓ krátké | ✓ krátké | ✓ krátké | ✓ krátké |
| Spis křesť. autora s odp. |  | ✓ delší |  |  |  |  |
| Evangelní kantikum s antifonou |  |  | ✓  Zachriášovo  Lk 1,68-79 |  | ✓  Mariino  Lk 1,46-55 | ✓  Simeonovo  Lk 2,29-32 |
| Prosby (s odpovědí) |  | [Hymnus  Te Deum] | ✓ |  | ✓ |  |
| Otčenáš |  |  | ✓ |  | ✓ |  |
| Závěrečná modlitba |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Zakončení |  | ✓  Dobrořečme | ✓  (Požehnání) | ✓  Dobrořečme | ✓  (Požehnání) | ✓ Mariánská antifona |

Při společné modlitbě se modlicí se rozdělí do dvou částí – bývají označovány jako „chóry“. Jednotlivé chóry se při modlitbě střídají (po slokách, verších.

Antifona – krátké zvolání, vyňatý verš z Písma svatého, který se zpívá nebo recituje před žalmem či kantikem a po nich; někdy i po slokách (označených dlouhou červenou pomlčkou).

Sláva Otci i Synu i Duchu Svatému – na závěr žalmů a kantik (s jednou výjimkou)

\* asterisk, hvězdička, meditatio – označuje pauzu při zpěvu či recitaci uprostřed verše

+ křížek, flexa – krátký, sotva znatelný nádech

Jste-li „začátečníci“, je vhodné začít modlit se breviář ve společenství, které se modlí pravidelně, zná jej a pomůže vám překonat prvotní obtíže.

Chcete-li, můžete se pomodlit breviář společně s rádiem Proglas, a to ranní a večerní chvály. Ranní chvály ve všední den v 6.05, v sobotu a v neděli v 6.35. K večerním chválám se můžete připojit každý den krátce ve 21.05.

U Terezičky pondělí–sobota v 6.15 h ranní chvály.

Podrobný popis uspořádání – [ordinárium (PDF, 160 KB)](https://farnost-krpole.cz/files/liturgie/dmc_usp.pdf" \t "_blank)

Vysvětlivky k – [DMC (PDF, 133 KB)](https://farnost-krpole.cz/files/liturgie/dmc_vysv.pdf)

Pro ty, kteří chtějí používat elektronickou verzi modlitby breviáře, jsou připraveny na webových stránkách projektu *EBreviar* dvě verze:

* *on-line* verze na [www.breviar.cz](http://www.breviar.cz)
* *off-line* verzi si můžete stáhnout z [www.breviar.cz, sekce download](http://www.breviar.sk/cz/download/default.htm).

Mobilní verze

* pro android na Google play ([ZDE](https://play.google.com/store/apps/details?id=sk.breviar.android&hl=cs))
* pro iOS na Apple store ([ZDE](https://apps.apple.com/cz/app/brevi%C3%A1%C5%99/id818790371?l=cs))