

16. Život modlitby (KKC, čl. 2697 -2699)

Modlitba je „vzpomínkou na Boha“. Je to časté **probouzení paměti srdce**, kdy si konkrétně uvědomím, že mě má Bůh rád a já na tuto lásku zareaguji.

Modlitba musí **vycházet z mého srdce**, a potom mě oživuje v každé chvíli.

Pro křesťanský život je důležité vyhradit si pro intenzivní křesťanskou modlitbu čas.

Ráno vstanu a daruji Bohu celý den. Poprosím ho o požehnání a pozvu do všech událostí, setkání, úkolů, radostí, ale také nesnází a křížů. Poděkuji mu. *Je dobré hned při procitnutí, první myšlenky věnovat Bohu, pozdravit ho, ale skutečná modlitba má probíhat, až se obleču, skutečně probudím a pak se začnu skutečně modlit.*

Také **během dne** naváži s Bohem kontakt. Snažím se den prožít v Boží přítomnosti.

Večer vložím vše do Božích rukou, prosím za odpuštění, děkuji za vše dobré i za náročné události, vzdávám mu chválu. *Večerní modlitba není postelová, usínací, ale večerní.*

Nemodlí pouze duše, ale celý člověk, tedy i tělo. Proto je dobré si uvědomit, co dělá moje tělo, když se modlím. *Jestli klečím, sedím, stojím nebo dokonce ležím. Je rozdíl, když stojím nebo klečím před křížem nebo rozžatou svící nebo před rozestlanou postelí. Moje modlitba srdce má ovládat tělo, utvářet jeho držení, protože i tělo se má modlit.*

Církevní tradice předkládá věřícím jednak **pravidelně opakované modlitby** (např. modlitba breviáře), **modlitby vlastními slovy**, **modlitbu skrze Bibli** nebo **liturgické texty** (misál) nebo **rozjímání nad duchovním textem**. Také liturgický rok a jeho svátky a doby nám dávají základní rytmus v životě modlitby křesťanů.

Modlitba vlastními slovy má tu výhodu, že je bližší životu, osobnější, z počátku opravdová a zdá se nám zbožnější a upřímnější. Má však také nevýhody: pokud se neživí, snadno upadá. Je chudá na myšlenky, stále dokola opakuji několik slov, která mě přestanou bavit. Často modlitba pak sklouzá k tomu, že pouze prosím nebo si ztěžuji.

Je dobré střídat různé formy modlitby, nezůstávat pouze u jedné.

Doporučuje se ranní a večerní modlitbu vykonávat zčásti vlastními slovy a zčásti používat naučené modlitby (duchovní texty, Bible, naučené modlitby...).