



Modlitba

PRO UNA VENOU MÁMU

*Modlitební průvodce pro ženy, které chtějí žít s Bohem, ale
uprostřed každodenního shonu na modlitbu nemají čas*



www.mamavkristu.cz



OBSAH

1. Úvod	3
2. Moje svědectví	4
3. Co nám ve skutečnosti brání se modlit?	6
4. Jak začít, pokračovat a nepřestat	11
5. Modlitby pro různé situace	15
6. Biblické verše jako kotva v modlitbě	18
7. Jak zapojit děti do modlitby	20
8. Závěr	21





1. Úvod

Milá mámo,

vím, jaké to je – probudíš se a ještě než otevřeš oči, už slyšíš: „Mami, udělej mi kakao!“ nebo “Já jsem se počůral!” Den se rozběhne a když večer padáš do postele říkáš si, že to s tou modlitbou zase dneska nevyšlo.

Přitom uprostřed toho všeho toužíš po chvíli klidu, po Božím doteku, po povzbuzení. Ale pak si sedneš třeba jednou za den ke kávě a místo Bible si otevřeš Instagram...

Možná jsi sama sebe přesvědčila, že nemáš čas se modlit.

A přece tě chci povzbudit: modlitba nemá být položka ve tvém seznamu úkolů. Modlitba je dýchání duše a nemusí být dlouhá, složitá nebo dokonale formulovaná. Může být šeptem v autě, když vezeš děti na kroužek, může to být tichý povzdech v kuchyni, může to být vděčnost v srdci, když koukáš na tvé spící dítě.

Tento průvodce je tu, aby ti pomohl objevit, jak modlitba může změnit tvůj vztah s Bohem.



Božena



2. Moje svědectví



Bylo období, kdy jsem byla fyzicky i psychicky dost na dně. Tři děti předškolního věku, kolotoč doma, pořád jen povinnosti. Namlouvala jsem si, že modlitba je luxus, který si nemůžu dovolit a taky jsem sama sebe přesvědčila, že na modlitbu musí být klid a ticho. A to já jsem za celý den neměla, takže jsem se opravdu modlit nemohla, že...

Jenže čím víc jsem ji odsouvala, tím víc jsem cítila prázdno a naštvání. Na koho? Na Boha. Že mě zahlcuje. Že mi nakládá. Že se přece chci modlit, když vím, že “by se to mělo” a “je to pro mě dobré”... Ale já pro to neměla ideální podmínky!

Oči mi otevřel až jeden kněz, který mi řekl, že Bůh ode mě v mojí situaci nečeká hodinové kontemplace. Řekl mi: “Tak třeba u skládání prádla řekni: Pane, tohle je pro tebe!”

Cože? A to je modlitba? Boha zajímá moje prádlo? A tak jsem se rozhodla, že se budu modlit nějak – i kdyby to mělo být jen „Pane, pomoz mi.“ nebo “Pane, tady jsem!” A pak...





2. Moje svědectví



Začaly se dít zázraky? Ne. Jsem od té doby naprosto klidná maminka, všechno stíhám a pořád se usmívám? Ne. Ale nejsem v tom už sama. Už nemám pocit, že jdu v neděli do kostela navštívit nějakého vzdáleného strýčka, ke kterému všichni chováme úctu, ale vlastně se ho trochu bojíme a nevíme co si s ním povídat. Bůh je se mnou celý den. On byl vždycky, ale já jsem ho do běžných dní nepouštěla a schovávala si ho až “na neděli”. Až si umyju vlasy, vezmu šaty a budu se snažit, aby se děti alespoň jednu hodinu za celý týden nešťouchaly. A pak se zase uctivě rozloučit a šup domů.

Naučila jsem se, že Bůh slyší i ty nejkratší modlitby a že Mu na mně záleží i v mých nedokonalých dnech, protože takové jsou konec konců všechny dny. Už nečekám až se změní okolnosti nebo já, mluvím s Bohem navzdory všemu vnějšímu i sobě a nechávám se pomalu měnit Jeho silou.



3. Co nám ve skutečnosti brání v tom se modlit?

Modlitba je cestou blíž k Bohu. Ale co nám vlastně brání v tom, vstupovat do dialogu s Bohem? Zejména je to mylný postoj lidského srdce, který nám říká, že se musí nejprve stát “něco”, aby...

...abychom se přiblížily k Bohu, abychom s ním začaly rozvíjet vztah, abychom se mohly začít modlit.

To naše “něco” může mít různý původ:

Vnější důvody:

Budu se modlit až...

- tady bude ticho
- dodělám tuhle práci
- umyji nádobí
- budou děti u babičky
- si chvíli odpočinu
- zkontroluji instagram / facebook / mail



3. Co nám ve skutečnosti brání v tom se modlit?

Vnitřní důvody:

Budu se modlit až...

- přestanu křičet na děti
- přestanu závidět kamarádce, že má nový a hezký dům
- začnu mít ráda naši sousedku
- se mi v neděli opravdově bude chtít do kostela
- se budu cítit spokojená sama se sebou

Jaká přesvědčení brání tobě přijmout bezpodmínečnou boží lásku?





3. Co nám ve skutečnosti brání v tom se modlit?

Pro nás ženy je někdy opravdu složité uvěřit tomu, že nás někdo miluje, zvláště pokud je to bezpodmínečně, protože vidíme hlavně vlastní chyby a někdy si můžeme myslet, že dokud tyto nedostatky neodstraníme, nejsme takové lásky hodny a tím pádem nemůžeme takto nedokonalé k našemu nebeskému Otci přistupovat. Ale to je mýlka. Takové uvažování mají lidé, nikoliv Bůh.

Jakobychom neustále zapomínaly na to, že Bůh nás miluje, všem chybám navzdory. Má to být rezignace na vlastní chování? Určitě ne! Ale tvoje momentální chyby ti nemají zabránit k přístupu k boží milosti.

Modlitba je rozhovor. Není to monolog ani odříkaná básnička. Je to způsob komunikace s někým, kdo s námi touží po blízkém vztahu. Ale jak můžeme mít s někým blízký a hluboký vztah, když s ním strávíme sotva hodinku času jednou týdně navíc rozptylované tím, že děti mají zrovna špatný den a neustále se při mši pošťuchují? Taky znám ten pocit, kdy z kostela odcházím víc našťvaná než povzbuzená.





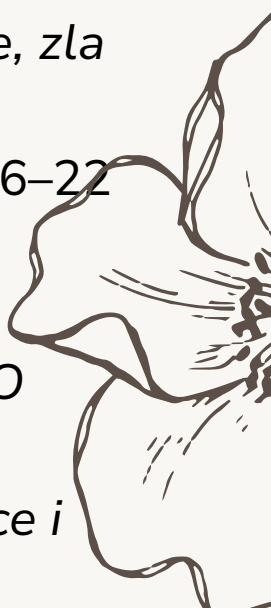
3. Co nám ve skutečnosti brání v tom se modlit?

Bible nás povzbuzuje:



Vždycky se radujte. Neustále se modlete. Za všech okolností buďte vděční, neboť to je Boží vůle pro vás v Kristu Ježíši. Ducha neuhašujte. Proroctvími nepohrdejte. Všechno prověřujte; dobrého se držte, zla v každé podobě se varujte.

1 Tesalonickým 5,16–22



O nic nemějte starost, ale za všechno se modlete. O své potřeby prostě s vděčností Boha, a Boží pokoj přesahující všechno chápání bude střežit vaše srdce i mysl v Kristu Ježíši.

Filipským 4: 6-7



3. Co nám ve skutečnosti brání v tom se modlit?



Základem je tedy přijmout fakt, že k Bohu můžeme v modlitbě přistupovat ať už jsme my nebo naše okolí zoufale nedokonalé. V tom je ostatně podstata Kristovy oběti za nás.



Kristus zemřel za bezbožné ještě v době, kdy jsme byli bezmocní. Sotva kdo zemře za spravedlivého, i když za dobrého člověka by se snad někdo zemřít odhodlal. Bůh ale dokazuje svou lásku k nám: Kristus zemřel za nás, když jsme ještě byli hříšníci.

(Římanům: 5:6-8)



Modlitba není o dokonalé formě, ale o upřímnosti a taky o návyku. Jak se tedy modlit denně nebo i několikrát denně, když opravdu ale opravdu nemáte čas? Modlitební průvodce, který vám předkládám, nabízí na tuhle otázku hned několik odpovědí. Nechte se inspirovat. Cílem není “všechno splnit”, ale začít ve svém každodenním životě dělat malé změny, které časem vedou k něčemu mnohem většímu. Tyhle změny se nedějí přes noc, věřte procesu, i když se vám nechce, jste unavené nebo Boha ve svém životě zrovna vůbec necítíte.





4. Jak začít, pokračovat a nepřestat

Možná máš pocit, že k opravdové modlitbě potřebuješ klidnou místnost, zapálenou svíčku a půl hodiny času. Není to tak. Bůh slyší i tvoje myšlenky, nepotřebuje, abys ho zavírala do škatulky: jen v tichu a klidu. Moje rada zní: začni už ráno. Ještě ani nemusíš otevřít oči a můžeš Bohu poděkovat. Za sebe, za nový den. Není samozřejmostí se ráno probudit.

Já sama říkám v duchu trochu delší a upravenou verzi židovské modlitby **Modeh Ani** (Vzdávám díky). Originál zní takto:

Vzdávám Tobě díky, Králi živý a věčný, žes mi vrátil mou duši ve Své milosti, Tvá věrnost je neskonalá.

Pro začátek úplně postačí jedna věta formulovaná vlastními slovy. Osvědčilo se mi říkat každé ráno to stejné, ale je na tobě jak ranní modlitbu pojmeš.

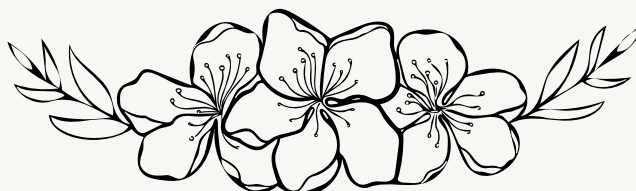


4. Jak začít, pokračovat a nepřestat

Cestou přišel do jedné vesnice, kde ho k sobě přijala jistá žena jménem Marta. Její sestra Marie se posadila k Pánovým nohám a poslouchala jeho slova. Marta však byla zaneprázdněna spoustou práce. Nakonec za ním přišla a řekla: „Pane, tebe nezajímá, že má sestra nechala všechnu práci na mně? Řekni jí přece, ať mi pomůže!“

Pán jí odpověděl: „Marto, Marto, staráš se a trápíš se mnoha věcmi. Jen jedno je však potřeba. Marie si vybrala správně a to jí nikdo nevezme.

Lukáš 10:38-42



Opravdu musíme být Marta nebo Marie? Co kdybychom mohly být tak trochu obě? Jako Marta, která se stará o to, co budou její blízcí jíst a co si vezmou na sebe ale i jako Marie, která si uvědomuje, že potřebuje Ježíše a Slovo a dokáže tuhle skutečnost do svých činností promítnout.



4. Jak začít, pokračovat a nepřestat

Aby se modlitba stala tvou součástí, je potřeba, aby byla jednoduchá a odrážela běžné denní situace.

Příklady takových střelných modliteb:

„Pane, dej mi sílu na dnešní den.“

„Bože, děkuji Ti za to, že jsi tady se mnou.“

„Pane, prosím, ved' mě, ať jedním s láskou.“

Praktické tipy:

- Spoj modlitbu s běžnou činností (mytí nádobí, chůze, vaření).
- Modli se v duchu, ale i nahlas.
- Používej modlitbu jako reakci na situaci (např. „Pane, dej mi trpělivost“ když se sourozenci dohadují).

Zkus si pro začátek udělat kostru dne:

Ranní: „Pane, tento den je Tvůj. Ved' mě.“

V poledne: „Děkuji Ti, že jsi stále se mnou.“

Večer: „Odevzdávám Ti všechny své dnešní starosti.“





4. Jak začít, pokračovat a nepřestat

Potom přidávej modlitbu kdykoliv mezi tím:

- “Pane, pomoz mi tohle dodělat, i když se mi nechce”
- “Ježíši, potřebuji, abys teď byl se mnou”
- “Bože, tohle teď udělám pro tebe”

Skvělé je také integrovat do svého dne modlitbu před jídlem. K tomu můžeš krásně zapojit děti. O modlení s dětmi bude ještě řeč.



5. Modlitby pro různé situace

Každý den přináší jiné výzvy. Proto je užitečné mít připravený „modlitební šuplík“ kam sáhneš, když nemáš inspiraci, náladu nebo spěcháš. Nemusí to být zrovna následující věty, můžeš se inspirovat v knihách nebo na internetu, každopádně je dobré být připravena na dny, kdy to drhne a pokračovat v modlitbách i když to zrovna ten den nejde úplně z nitra tvojí duše. **Rozhodnutí být věrná Bohu je důležitější než tvoje momentální špatná nálada.**

Modlitba ráno:

„Pane, děkuji Ti za nový den. Dej mi moudrost v mých rozhodnutích, trpělivost v jednání a radost v srdci.“

Modlitba večer:

„Otče, děkuji Ti za dnešní chvíle, za radosti i zkoušky. Odpusť mi, kde jsem selhala, a obnov mou sílu pro zítřek.“

Za děti:

„Pane, žehnej mým dětem. Chraň je, ved' je a dej jim lásku k Tobě.“





5. Modlitby pro různé situace



Za manžela:

„Bože, dej mému muži sílu, radost a moudrost. Pomoz mu být oporou rodiny.“

Při únavě:

„Pane, jsem unavená. Dej mi odpočinek ve Tvém náručí.“

Při obavách:

„Bože, svěřuji Ti své strachy. Vím, že máš vše pod kontrolou.“

Za domácnost a pokoj:

„Pane, naplň náš domov Tvým pokojem, aby v něm přebývala láska a radost.“

Když mám pocit, že nic nestíhám:

“Bože, pomoz mi dnes rozlišit, co je opravdu důležité, a zbytek svěřit do Tvých rukou.”



5. Modlitby pro různé situace



Když se cítím sama

“Pane, připomeň mi, že nikdy nejsem sama — Tvá přítomnost je mým domovem.”

Když se mi nedaří být trpělivá

“Bože, naplň mě Tvým pokojem a láskou, ať moje slova i činy dnes přinášejí život, ne zranění.”

Když jsem nemocná

“Bože, pomoz mi přijmout tuto chvíli a spoléhat na Tebe. Uzdrav mě podle své vůle a dej mi sílu znovu tu být pro mé blízké.”

Když se bojím o své děti

“Otče, Ty znáš mé děti lépe než já. Chraň je, veď je a dej mi důvěru, že jsi jim stále nablízku.”

6. Biblické verše jako kotva v modlitbě

Boží slovo je mocné. Když se modlíme podle Písma, naše modlitby získávají pevný základ.

Vezmi verš a proměň ho v osobní modlitbu.



Pojďte ke mně, všichni
upracovaní a obtěžkaní, a já
vám dám odpočinout.
(Matouš 11,28)

Všechnu svou starost svěřte
jemu, vždyť jemu na vás záleží.
(1. Petrův 5,7)

Hospodin je můj pastýř, nic mi
neschází.
(Žalm 23,1)



Pane Ježíši, přicházím k Tobě
se svou únavou a prosím o
Tvůj pokoj.

Pane, nesu k Tobě všechno, co
mě tíží. Dávám Ti své obavy,
únavu i nejistotu. Děkuji Ti, že
Ti na mně záleží a že se o mě
staráš lépe, než bych kdy
dokázala já sama.

Pane, ve Tvé péči mám
všechno, co potřebuji. Uč mě
důvěřovat, že mě vedeš
správnou cestou a že mi nikdy
nebude chybět Tvá láska a
ochrana.



7. Jak zapojit děti do modlitby

Děti se učí nejlépe příkladem. Když tě uvidí modlit se, vezmou modlitbu jako přirozenou součást života. Doma praktikujeme i rodinnou modlitbu vždy večer před spaním. Taky máme každý “svého nevěřícího” a modlíme se za to, aby tento konkrétní člověk poznal Boha. Každá rodina je unikátní a tak musíte objevit vlastní způsob, jak se společně modlit a být s Bohem.

Jednoduché způsoby jak děti zapojit:

- Modlit se s nimi před jídlem i před spaním.

TIP: Máme vyzkoušeno: Modlitby u stolu

- Modlit se v autě.
- Poděkovat Bohu za konkrétní věci z jejich dne.
- Nechat je, aby samy vyslovily, co mají na srdci.

Krátké dětské modlitby:

- „Děkuji, Bože, za babičku a dědečka“
- „Prosím, Pane, ochraňuj mě v noci.“
- „Pane Ježíši, mám Tě rád.“

TIP: Polštářek s modlitbou je hezký způsob jak se mohou děti modlit třeba až v postýlce.



A co tradiční modlitby?

Možná tě napadá, proč nezmiňuji modlení tradičních modliteb jako “Otčenáš” nebo “Zdrávas”.

Nezapomněla jsem na ně, mají samozřejmě svoje místo i v mém životě, ale během hektických dní s dětmi se mi osvědčilo být s Bohem stále ve spojení pomocí krátkých modliteb vlastními slovy.

Tenhle průvodce si klade za cíl přiblížit tě přirozeně trvalému spojení s Bohem nezávisle na tradičních modlitbách, i když ty mají v životě věřícího také svoje místo.





8. Závěr



Začni tam, kde jsi. Nepotřebuješ dokonalá slova ani hodiny času. Stačí otevřené srdce a vytrvalost.

Potřebujete však vytrvalost, abyste vykonali Boží vůli, a tak dosáhli zaslíbení.

Židům 10:36

Děkuji, že jsi dočetla až sem. Věřím, že jsi v průvodci pro sebe našla alespoň pár myšlenek nebo trochu inspirace.

Budu moc ráda, když se se mnou podělíš o vlastní zkušenost s modlitbou nebo mi napíšeš jestli ti průvodce pomohl.

mamavkristu@gmail.com

