

## **Sedem rád k modlitbe svätého ruženca od kňaza Floriana Kolfhausa**

Bratislava 21. október 2020 (TK KBS)

Počas októbra, mesiaca venovaného modlitbe svätého ruženca, mnoho katolíkov znovu objavuje duchovnú silu tejto obľúbenej mariánskej modlitby. Dokonca aj pápež František vyzval veriacich celého sveta, aby sa modlili ruženec každý deň, a na príhovor Panny Márie a svätého Michala archanjela vyprosovali ochranu Cirkvi pred diablom v tejto ťažkej dobe.

„Ak chceme duchovne čo najviac načerpať z tejto krásnej modlitby, uvádzame sedem praktických rád prevzatých z knihy **„Ruženec: teológia na kolenách“**, ktorú vydal kňaz, spisovateľ a pracovník vatikánskeho štátneho sekretariátu Mons. Florian Kolfhaus“, uvádza na svojej stránke Spoločnosť Božieho Slova.

### **Praktické rady pri modlitbe svätého ruženca**

#### **1. Nájdime si čas**

Napriek každodennej vyťažnosti je dobré vyhradiť si denne od 20 do 30 minút na modlitbu svätého ruženca. Stretnutie s Ježišom a Máriou v modlitbe je tak isto dôležité ako aj ostatné naplánované činnosti. Tento čas vyhradený na modlitbu, je v konečnom dôsledku časom vyhradeným pre mňa samotného, v ktorom sa nežiada odo mňa nič iné, len aby som ho venoval láske.

Pre začiatočníkov je dobré, ak si vyhradia aspoň dva či tri dni v týždni na modlitbu ruženca. Takto si môžu postupne zvykať na pravidelnosť a postupne pridávať aj ďalšie dni, až kým sa ruženec nebudú modliť každý deň.

#### **2. Je to čas pre Ježiša a jeho matku Máriu**

Od zamilovaných ľudí sa môžeme naučiť ako sa modliť. Keď sú spolu na večeri pri romantickom svite sviec, nik z nich nepozera na hodiny a nie je mu dlho. Ide tu jednoducho o to, dokázať tráviť čas s druhou osobou. Nejde tu o podanie nejakého výkonu. Centrom modlitby svätého ruženca je Ježiš Kristus. Pri modlitbe kontemplujeme tajomstvá jeho života. Panne Márii nejde o nič iné, ako nás priviesť bližšie k jej Synovi. Naša pozornosť je upriamená na neho a nie na nás. Chceme ho potešiť tým, že mu venujeme náš čas.

#### **3. Čas aj na prestávky**

Svätý Ignác z Loyoly odporúča v takzvanej „tretej metóde modlitby“, spojiť modlitbu s našim dychom. Ak sa modlím sám, môžem medzi jednotlivými tajomstvami urobiť krátku prestávku a uvedomiť si, že Ježiš a jeho Matka sa pozerajú na mňa s láskou a radosťou. V tejto prestávke sa môžem dva až trikrát hlbšie nadýchnuť a vydýchnuť a potom zas pokračovať v ústnej modlitbe.

#### **4. Čas pre milujúce pohľady**

Pred každým desiatkom ruženca by sme sa v mysli mali zamerať na konkrétne tajomstvo, ktoré ideme meditovať. Ak opakujeme dané tajomstvo v každom Zdravase, a nie iba na začiatku, pomáha nám to koncentrovať sa na to, čo je podstatné. Takto máme stále

pred našim duchovným zrakom Ježiša a Pannu Máriu, a zároveň vnímame na sebe ich láskavý pohľad.

### **5. Čas radostného stretnutia**

Jedným z prvých a dôležitejších krokov k vnútornej modlitbe je nielen venovanie sa premýšľaniu a meditácii, ale aj uvedomenie si, komu je venovaná naša modlitba. Ježiš, na ktorého sa obraciame, nás miluje svojou božskou, nekonečnou láskou. Všetko, čo v tajomstvách jeho života meditujeme, urobil z lásky k nám. Teraz sa teší sa z našej pozornosti a prítomnosti. To nás môže naplňovať radosťou, podobne ako sa tešíme zo stretnutia s človekom, na ktorom nám záleží.

### **6. Čas na zatvorenie očí a premietanie**

Niektorí ľudia si zatvárajú oči, aby sa mohli lepšie sústrediť a modliť. Niekedy stačí iba upriamiť zrak na jedno miesto a vyhnúť sa obzeraniu do strán. V každom prípade je však dôležité, aby oči srdca zostali stále otvorené.

S modlitbou svätého ruženca je to ako s pozeraním filmu v kine. Pozeráme na obrazy, ktoré sa premietajú pred našimi očami. Pri tomto vnútornom pozeraní môže byť vhodné položiť si otázky, súvisiace s daným tajomstvom: Kto, čo, ako, kedy, kde? Napr. Ako chápem narodenie Ježiša Krista, jeho ukrižovanie, zmŕtvychvstanie... Niekedy – akoby som mal fotoaparát s objektívom na zväčšenie – si môžem priblížiť detaily scény, ktorá sa odohráva. Môžem vidieť Kristovu ruku, prebodnutú kľincami; slzy v očiach apoštola Jána, zatiaľ čo Pán vystupuje do neba...

### **7. Čas pre hlavu, ústa a srdce**

Mysľou sa sústreďujeme na dané tajomstvo a ústami vyslovujeme slová modlitby. To najdôležitejšie pri modlitbe je však naše srdce. Svätá Terézia z Avily to vysvetľuje jednoducho: „Nemysli veľa, ale veľa miluj!“ Autor týchto siedmich rád spomína na istú pani, ktorá mu pri jednej príležitosti povedala, že sa nedokáže modliť ruženec každý deň. Jediné, čo dokáže, je, že si v srdci povie: „Ježišu, Mária, milujem vás!“ Toto by malo byť aj ovocím modlitby svätého ruženca.

Zdroj: Spoločnosť Božieho Slova

Preložil a upravil P. Peter Dušička SVD

( TK KBS, ver, pdu, ml; pz )