

Nedělní ráno. Vybíhám z domu. Do začátku mše svaté zbývá několik minut. Stáhám, ale jen tak tak. Usedám do lavice. Hlavou mi běží řada myšlenek. Najednou zazní varhany. Úvodní píseň, znamení kříže. A já si teprve uvědomuji, že začíná bohoslužba...

Myslím, že podobnou situaci zažila spousta z nás. Jde to ale i jinak. Jak? Na to jsme se zeptali P. Radka Tichého.

• Otče Radku, jak se připravit na mši svatou, abych ji opravdu prožila a ne jen přečkala?

Nejlepší přípravou je uvědomit si, že nic většího než mši svatou v daném dni neprožijeme: vždyť se při ní osobně a konkrétně setkáváme s Pánem Ježíšem. On za námi přichází, mluví k nám úplně stejně, jako mluvil k lidem kdysi v Galileji a Jeruzalémě, a když jdeme k přijímání, dotýká se nás tak, jak se dotýkal lidí tehdy.

Nezbytnou přípravou je také přijít do kostela včas, mít chvíli na ztišení a vydechnutí od běžného života. Je možné se samozřejmě připravit se také tím, že si člověk předem přečte biblické texty nebo modlitby, které při mši zazní, a bude se nad nimi modlit a rozjímat. Tyto texty a modlitby lze najít buď v knížce „Misál na každý den“, nebo na internetu, např. na stránkách

Neděle. Zase nestíhám!

www.liturgie.cz nebo www.katolik.cz nebo www.vira.cz. Pro mobil s androidem je možné stáhnout si aplikaci „Misál“, kde jsou off-line všechna čtení i modlitby ke mši.

• Existuje nějaká „přípravná“ modlitba na mši svatou?

Církev říká, že nejlepší modlitbou, která nás připravuje na mši, je modlitba breviáře. Pro ty, kdo se breviář nemodlí, bych doporučil tu modlitbu, která pak při samotné mši zazní jako vstupní modlitba. Kromě toho existují přípravné modlitby svatých před mši svatou, např. svatého Ambrože nebo svatého Tomáše Akvinského, které také lze najít v misálku nebo na netu.

• Poradíte, jak se rychle vnitřně zklidnit, když mám v hlavě spoustu různých myšlenek a starostí?

Tato věc není automatická a je třeba se k ní vychovávat systematicky. Jestliže jako poslední věc před usnutím koukáme na mobil v posteli a pak zas jako první věc po probuzení kontrolujeme facebook, jde nám vnitřní ztišení k modlitbě nebo bohoslužbě velmi těžko. Důležitý je zde čas příchodu do kostela, může to být třeba i o 15 minut dříve. Všechny starosti a myšlenky je dobré v této chvíli odevzdávat Bohu a krátkou opakovanou ústní modlitbou (např. Ježíši, důvěřuji ti; Ježíši, mám tě ráda; Ježíši, těším se na tebe apod.) si pomoci ke zklidnění. Souvisí s tím také to, že po mši je dobré „nevystřelit“ hned z kostela, ale zůstat chvíli v tiché modlitbě poděkování – také tím se učíme zklidnění. A konečně si můžeme uvědomit, že pokud máme otevřené srdce, i když se nesoustředíme nebo nám myšlenky lítají – Pánu Ježíši to nezabrání, aby se nás dotýkal a žehnal nám.

• Co je eucharistický půst a jak dlouho se má držet?

Eucharistický půst je projevem naší úcty k eucharistii. Když jdeme k přijímání, víme, že nejíme obyčejný chleba, ale Kristovo tělo. Na tuto velkou věc se připravujeme mimo jiné také tím, že hodinu před přijímáním nic nejíme a nepijeme (výjimku tvoří léky

a voda). Kdysi lidé drželi takový půst od půlnoci až do mše svaté, dnes je předepsána právě jedna hodina.

Za odpovědi děkuje Petra

K zamyšlení:

- Proč a kvůli komu chodíš na mši svatou? Ze zvyku, kvůli rodičům, kamarádům, abys zahнала nudu?
- Přicházíš na bohoslužbu s nějakými otázkami, na které hledáš odpověď? S konkrétními problémy trápeními, které chceš Bohu nabídnout, odevzdat? S radostmi, za které chceš poděkovat?

Modlitba před mši svatou inspirovaná sv. Ambrožem

Páne Ježíši Kriste, s úctou a bázní přistupuji k slavení mše svaté. Mé srdce i tělo je poskvěmeno mnoha hříchy, nebyl jsem náležitě opatrný ve svých skutcích, myšlenkách a slovech. Proto tě, milosrdný Bože, prosím o odpuštění. Přicházím k tobě jako ke zdroji milosrdenství, spěchám pod tvou ochranu, abych byl uzdraven. Víím, že bez tvého milosrdenství neobstojím a ukazují se studem své rány, ale důvěřuji ve tvou lásku, která je bez mezí. Shlédní na mě, Pane Ježíši Kriste, věčný Králi, který jsi byl jako Bůh a Člověk za člověka (za mě) ukřižován. Vyslyš mě, který v tebe skládá svou důvěru, smiluj se nade mnou. Dopřej mi, aby nedělní slavnost a svátost tvého Těla a Krve, ke které chci přistoupit, i když jsem toho nehoden, byla pro mě odpuštěním mých hříchů, dokonalým očistěním vin, obnovením dobrých tužeb, podporou spásných skutků, ve kterých máš zálibu. Prosím o ochranu mé duše i těla před nástrahami mých nepřátel. Amen

Modlitba inspirovaná vstupními obřady

Vyznávám se ti, Bože, že často hřeším myšlením, slovy i skutky a nedělám, co mám dělat. Je to moje vina, kterou s pokorou přináším dnes na oltář. Smiluj se nade mnou a odpusť mi má provinění. Panno Maria, andělé i všichni svatí, přimlouvejte se za mě, aby má modlitba byla vyslyšena. Amen