

Duše modlitby

Tak ako sa Ježiš Kristus často utiahol do samoty, aby hovoril so svojím Otcom – Bohom, aj my potrebujeme každý deň niekoľko chvíľ venovaných rozhovoru s Bohom. Tieto chvíle ticha sú priestorom, kde sa rozvíja a rastie naše priateľstvo s Ježišom Kristom prostredníctvom jednoduchého rozhovoru, v ktorom mu otvárame svoju dušu dokorán.

27.07.2025

Všetci si vnútri v srdci uchovávame sériu nezabudnuteľných spomienok ako niečo intímne a blízke. Hoci čas plynie a možno prestaneme hľadiť dovnútra, sú tam – a vyplávajú na povrch v najmenej očakávanom okamihu.

Možno medzi týmito spomienkami máme šťastie nájsť chvíle dôvery matky, brata alebo starej mamy, ktorí sa s nami podelili o časť svojho osobného pokladu. Možno to bolo práve vtedy, keď sme sa po prvý raz obrátili na Boha slovami, ktoré nám oni požičali. Alebo to bolo až o niekoľko rokov neskôr, keď nám priateľ alebo nečakaná situácia otvorili dvere k osobnému rozhovoru s Bohom.

.....

Súvislý článok: Formačné kresťanské prostriedky pre mládež

.....

Nech už to bolo akokoľvek, nebolo to azda prekvapujúce, keď sme si po prvýkrát uvedomili, že je možné hovoriť s Bohom osobne? A ešte viac... že ho môžeme *počúvať*! Možno sme si vtedy pomysleli, že takýto osobný a blízky vzťah s Bohom je vyhradený len pre „VIP osoby“ – pre ľudí osobitnej kategórie v Cirkvi – hoci nám tvrdili opak... možno si to ešte stále myslíme.

A predsa nás táto možnosť priťahovala – veď nemôže byť priateľstvo, ako je to jeho. Veď práve on má najväčší záujem udržať tento vzťah. A len Boh môže naplniť túžbu nášho srdca po plnosti.

Evanjelium nám hovorí, že raz apoštoli – azda priťahovaní spôsobom, akým sa ich Učiteľ modlil – poprosili Ježiša: „Nauč nás modliť sa“^[1]. Nie je ťažké si predstaviť, že

keď prvýkrát počuli Otčenáš, nadchli sa možnosťou obracať sa k svojmu Bohu Otcovi s takou dôverou – keď predtým sa necítili ani hodní vysloviť jeho meno pre hlbokú úctu, akú dobrí Židia cítili k Bohu.

Zdieľať život s Kristom

O stáročia neskôr, na začiatku Diela, svätý Josemaría rovnako porušoval zaužívané predstavy, keď podľa evanjelia pripomínal povolanie ku kontemplatívne životu prostredníctvom každodenného života. Tak otváral horizonty tým, ktorí sa približovali k jeho apoštolátu, a naplňal nadšením prvých zo sv. Rafaela pozvaním byť dušami modlitby: „Keď som ti daroval knihu Život Krista (špan. *Historia de Jesús*), napísal som ti do nej toto venovanie: „Hľadaj Krista, nájdi Krista, miluj Krista.“ Sú to tri úplne jasné stupne. Snažil si sa dosiahnuť aspoň ten prvý?“^[2]. Mnohí

prijali toto pozvanie a kráčali cestou svojho kresťanského života uprostred sveta, usilujúc sa zostať neustále v rozhovore s Pánom.

Odvtedy sa mnohí ľudia priblížili k duchu Diela, priťahovaní týmto posolstvom, túžiac dať každému okamihu svojho života ten najplnší zmysel – prežívať ho s Bohom. Ľudia každého stavu, s hlbokou túžbou po plnom a autentickom živote – mnohí už od mladosti^[3] – prichádzajú k prostriedkom kresťanskej formácie, ktoré ponúka Dielo, hľadajúc vedenie a výživu pre svoj vnútorný život.

„Dobré využitie prostriedkov diela sv. Rafaela im poskytuje solídnu náuku, učia sa byť dušami modlitby, žiť v Božej prítomnosti uprostred každodenných činností, dávať svojmu (duševnému či manuálnemu) pracovnému úsiliu kresťanský zmysel a mať ducha obety“^[4].

Tak sa počas dňa snažíme zdieľať s Pánom to, čo máme pred sebou: svoje povinnosti, svoje projekty a starosti, ponúkajúc mu, čo máme, a prosiac ho, aby osvietil naše konanie svojou inšpiráciou a pomocou^[5], aby sme mohli byť zároveň svedkami Kristovho svetla medzi ľuďmi okolo nás.

Snažíme sa byť vedomí, že Boh nás má vždy na zreteli, a odpovedať na jeho lásku tým, že mu mnohokrát denne ďakujeme, prosíme o odpustenie, keď naňho zabudneme alebo na to, kto sme pre neho – takto pestujeme vedomie Božej prítomnosti.

Skutočný rozhovor

Tak ako sa aj samotný Ježiš Kristus často utiahol do samoty, aby hovoril so svojím Otcom – Bohom, aj my potrebujeme „*niekoľko chvíľ, ktoré každodenne venujeme výlučne stretnutiu s Bohom: chvíle rozhovoru*

bez hluku slov, pred Svätostánkom, vždy keď je to možné, aby sme Pánovi prejavili vďačnosť za to, že nás tam čaká — taký sám! — už dvadsať storočí“^[6].

Tieto chvíle ticha sú priestorom, kde sa rozvíja a rastie naše priateľstvo s Ježišom Kristom prostredníctvom jednoduchého rozhovoru, v ktorom mu otvárame svoju dušu dokorán, bez strachu, vedomí si toho, že stojíme pred tým, kto nás najviac a najlepšie miluje, a že On je už v našom vnútri, aby nás neustále posilňoval, osvecoval a vlieval svoju milosť.

V týchto chvíľach modlitby môžeme zakúsiť blízkosť Ježiša Krista a objaviť, že to je On sám, kto chce stále viac naplňovať naše srdce, aby doň vylial všetku svoju lásku a rozšíril ho tak, že sa doň zmestí mnoho ľudí.

Žiaľ, vieme, že modliť sa nie je vždy ľahké – či sme ešte len na začiatku cesty, alebo sme už prešli istý kus –, vždy v sebe nosíme túžbu naučiť sa modliť. Možno nám pomôže, ak sa na chvíľu zastavíme a zamyslíme sa nad tým, ako sa modlíme, alebo ako by sme si želali, aby naše rozhovory s Bohom vyzerali.

Dobrým východiskom môže byť zamyslieť sa nad tým, čo v tej chvíli najviac zamestnáva naše srdce. Hovoríme tak o svojom živote: čo nás teší, čo nás trápi, čo práve riešime. Niekedy sa môže stať, že nás niečo vnútorne zožiera, a predsa s ním hovoríme „o vtáčikoch a kvietkoch“ – možno preto, že nám chýba dôvera, že Bohu naozaj záleží na všetkom, čo sa nás týka, alebo sa bojíme postaviť čelom k zložitosti vlastného života.

Možno nevieme, ako s Pánom hovoriť o týchto veciach. Pomôže nám uvedomiť si, že Boh je *vždy na našej*

strane a že mu vždy záleží na tom, čo prežívame. Preto mu môžeme jednoducho povedať: *Pane, toto ma trápi – čo s tým spravíme? Kde si v tom ty?* Alebo mu porozprávať, čo sme prežili, aké drobné ťažkosti sme stretli a ako sme ich zvládli, a zároveň sa ho opýtať, čo nám na to hovorí on, čo nám chce povedať ohľadom toho, čo je pred nami – a snažiť sa pozerať na všetko jeho očami.

Pán k nám hovorí prostredníctvom Svätého písma, učenia pastierov Cirkvi a svätých, ale aj prostredníctvom udalostí každého dňa. Preto je pri každej modlitbe dôležité byť pozorný, otvorený počúvať Boha a vnímať jeho pôsobenie v našom živote – pripravený „skomplikovať si“ život tým, že budeme hľadať, ako čeliť realite kresťanským spôsobom, verní svojej identite Božích detí.

V evanjeliu nás Pán pozýva byť odvážnymi a smelými – a modlitba je dobrým miestom na začatie tejto premeny zmýšľania a cítenia. Hovorí sa tu o „*boji modlitby*“ (KKC, č. 2726), pretože v týchto chvíľach – s Božou milosťou – sa môžeme odvážiť počúvať, objavovať a prenikať hlbšie do Božieho srdca, kde nájdeme jeho túžby pre nás a s nami. A to nie teoreticky či abstraktne, ale reálne – záväzne –, keď sa s ním rozhodneme bojovať v niektorom konkrétnom bode, o ktorom vieme, že ho máme zmeniť, niečo malé, čo od nás očakáva alebo o čom vieme, že nám to prospeje – alebo tým, ktorí sú okolo nás. Vedomí si toho, že ako Otec je s nami, dáva nám silu a hľadá na nás s pochopením a láskou.

Môže nám pomôcť pozrieť sa na príklad našej Matky: keď evanjelium hovorí, že „*zachovávala všetky tieto slová vo svojom srdci a premýšľala o nich*“^[7], znamená to, že bola

zvyknutá uvažovať nad tým, čo sa jej
prihodilo – čo to znamená, ako ju to
môže priblížiť k Bohu, čo od nej žiada
cez okolnosti, v ktorých sa nachádza.
Môžeme sa teda od nej naučiť
pestovať tento postoj vnímavosti –
neustáleho počúvania, objavovania
zmyslu vecí, spôsobu, ako
spolupracovať na Božích plánoch – a
to všetko s aktívnym načúvaním a
hlbokou túžbou využiť každú
príležitosť milovať, povedať Bohu
„áno“ s dôverou.

Čas načúvať Bohu

Často sa stáva, že ľahko vnímame
Božiu prítomnosť, napríklad pri
veľmi pozitívnej skúsenosti alebo v
momentoch meditácie. Inokedy je
však pre nás ťažké „počúvať Boha“.
Čo robiť v takých chvíľach? Prvá vec
je zamyslieť sa, prečo nám vtedy
načúvanie Bohu robí problém. Môže
to byť z rôznych dôvodov – zhonu,
nahromadených povinností, istého

zanedbania atď. – že nám chýba správna vnútorná dispozícia na to, aby sme sa Bohu otvorili.

Tento vnútorný stav sa môže prejavíť aj v našich vzťahoch s ostatnými, napríklad ťažkosťou načúvať druhým. Preto sa môžeme spýtať: Ako sa snažím načúvať tým, ktorí sú mi nablízku? Nemôže to byť tak, že túžim počúvať Boha, keď v skutočnosti momentálne nie som schopný načúvať ani ľuďom? Pápež Lev XIV nás v tomto povzbudzuje: Je dôležité, aby sme sa všetci čoraz viac učili počúvať, aby sme vstúpili do dialógu.

Najprv s Pánom: vždy počúvať Božie slovo. Potom aj s ostatnými: vedieť budovať mosty, vedieť počúvať bez toho, aby sme súdili, neuzatvárať sa, nemyslieť si, že len my máme celú pravdu a že nám už nikto nemá čo povedať^[8].

To je dobrá cesta, ako si zvykať na počúvanie: neuzatvárať sa do seba a svojich predstáv, neprepadnúť vnútornému hluku, ktorý vzniká buď z nadmernej aktivity, alebo z presýtenia podnetmi, ktoré denne dostávame cez sociálne siete, hudbu, hry a podobne.

Ak túžime po živote modlitby, je potrebné vychovávať a trénovať svoje vonkajšie aj vnútorné zmysly, aby sa prebudili a priviedli nás k jednote s Bohom. Pomáha k tomu aj pestovanie vnútorného ticha cez dobré čítanie (duchovné i literárne), kontempláciu prírody, objavovanie krásy v maličkostiach a snaha nevyplniť si každý okamih aktivitou.

Duch Svätý prebýva v nás – a preto potrebujeme nachádzať spôsoby, ako vnútri svojej duše prijímať jeho vnuknutia a načúvať Božiemu hlasu.

Predstavme si, že už robíme tieto kroky... Ako potom môžeme počúvať,

čo nám chce Boh povedať? Hoci Boh hovorí ako chce a kedy chce, z našej strany existuje základný prostriedok: *Božie slovo!* Je to výsadný spôsob, ako spoznať Božiu vôľu. Čítať jeho „závet“, ktorý nám zanechal prostredníctvom evanjelistov, je základné učenie Cirkvi, lebo „čo iné je Sväté písmo, ak nie list všemohúceho Boha svojmu stvoreniu?“^[9].

Niet lepšieho sprievodcu pre modlitbu a život ako Život Ježiša Krista. „*Keď otvoríš sväté Evanjelium – radil svätý Josemaría –, myslí na to, že všetko, čo tam čítaš, (...) máš nielenže poznať, ale to aj žiť. Všetko, čo sa tam hovorí, tam bolo kúsok po kúsok dané preto, aby si to prispôbil konkrétnym podmienkam tvojho života. (...) Vo svätom texte nájdeš Ježišov život — mal by si tam však nájsť aj svoj vlastný*“^[10].

Ak prichádzame k modlitbe s túžbou prehĺbiť priateľstvo s Ježišom Kristom, nič nám nepomôže tak ako čítanie a rozjímanie nad Evanjeliom – aby sme ho poznali, zhovárali sa s ním a stotožňovali sa s ním.

Podľa stavu našej duše je prirodzené, že spôsob modlitby môžeme a máme obmieňať, najmä ak sa nám zdá ťažká, jednotvárna, keď sa ťažšie sústreďujeme alebo keď chceme vnútorný nepokoj pretaviť do modlitby.

Niekedy nám pomôže zotrvať v postoji adorácie, poďakovať za množstvo darov, prečítať si článok alebo knihu na duchovnú tému, ktorá nás oslovuje, vychutnávať si niektorú ústnu modlitbu ako Otčenáš, prosiť za to, čo nás trápi alebo čo potrebujeme – alebo jednoducho byť v tichu s tým, o kom vieme, že nás miluje^[11], hľadiť na svätostánok – aby videl, že ho

hľadáme –, a dať mu tým najavo, ako veľmi ho milujeme, a že ho neopúšťame pri prvej ťažkosti. V každom prípade nás Pán pozýva nezastať na mieste, neuspokojiť sa s málom, lebo túži po väčšej dôvernosti s nami; modlitba má byť niečo živé.

Práve v apoštoláte svätého Rafaela máme prostriedok, ktorý nám má pomáhať učiť sa byť dušami modlitby: meditácie. Tieto chvíle modlitby vedené kňazom, na ktoré môžeme chodiť týždenne, nám môžu pomôcť pri osobnej modlitbe, otvárať nové horizonty, učiť sa vnikať do scén evanjelia atď., hoci nikdy nenahradia osobné úsilie – pretože modlitba je napokon vzťah z tváre do tváre v tichu našej duše.

Modlitba, životná nevyhnutnosť

Spomedzi všetkých prostriedkov formácie v Diele je osobná modlitba kľúčom k tomu, aby všetko, čo

dostávame, preniklo do našej duše: v nej sa zastavujeme, aby sme sa s Pánom rozprávali o tom, čo sme počuli na krúžku, aby sme to vedeli aplikovať do svojho života; v nej si pripravujeme duchovné vedenie a vraciame sa k radám, ktoré sme dostali, aby sa stali našimi; z nej vychádza túžba odpovedať Pánovi veľkodušnosťou – cez zbierky, cez darovanie svojho času pri návštevách chudobných či pri katechéze; tam sa rodí aj túžba privádzať k nemu ďalších ľudí.

Tak sa modlitba postupne stáva životnou nevyhnutnosťou – ako prejav priateľstva s Ježišom Kristom –, až do tej miery, že keď ju zanedbáme, všetko ostatné sa rozpadá. V modlitbe sa totiž obnovuje poslanie, ktoré nám Pán zveril, a preto je modlitba motorom nášho života. Keď sa necháme viesť Ním, pomáha nám rásť až k tomu, že sa premieňame na „*Kristov list*“ (2

Kor 3,3) – jeden druhému, ako povedal pápež Lev XIV.

A skutočne je to tak: tým viac sme schopní ohlasovať evanjelium, čím viac sa necháme dobyť a premieňať ním, keď dovolíme Duchu Svätému, aby nás očisťoval až do hĺbky, robil naše slová jednoduchými a pravdivými, naše túžby úprimnými a čistými, naše skutky veľkodušnými.

[12]

.....

[1] Porov. Lk 11,1.

[2] Sv. Josemaría, *Cesta*, č. 382.

[3] Porov. František, Generálna audiencia, 13-06-2018.

[4] Sv Josemaría, *List* °7, č. 5.

[5] Tradičná modlitba čerpaná z kolektívnej modlitby štvrtkovej omše

po Popolcovej strede; sv. Josemaría ju zahrnul do modlitby Diela Preces.

[6] Sv. Josemaría, *Íst' s Kristom*, č.119.

[7] Lk 2,19.

[8] Lev XIV, Homília, 11-05-2025.

[9] Gregor Veľký, List Teodorovi, vládcovho lekára, Ep. V, 46 (CCL 140, 339).

[10] Sv. Josemaría, *Vyhňa*, č. 754.

[11] Porov. sv. Tereza od Ježiša.

[12] Lev XIV, Homília na Eucharistickom slávení a prevzatí Rímskej Katedry ako biskup Ríma, 25-05-2025.

.....