

# MODLITBA *ako životný štýl*

ŽIVOT V SPOJENÍ S BOHOM



*Zavolaj mi!  
Som stále na príjme.  
S láskou tvoj Otec*

PRAKTICKÝ ŠTUDIJNÝ SPRIEVODCA



„A keď ste synmi,  
poslal nám Boh do srdca  
Ducha svojho Syna, ktorý volá:  
„Abba, Otče.““

LIST GALAŤANOM 4,6

09:30



**Annika & Fabian**  
Autori online



Ahoj, Anniko a Fabián. Čo bude témou tohtoročného Modlitebného týždňa mládeže?

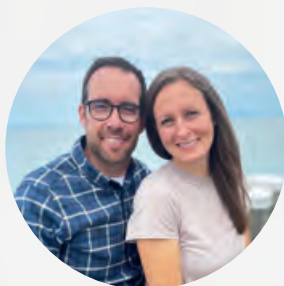
8:14 ✓✓

Ahoj! Tu máte **OBSAH**.

O autoroch	04
Úvod	05
Ako z týchto prednášok získať čo najviac	06
<b>01</b> Boh, ktorého uctievam	08
<b>02</b> Prečo sa modliť?	18
<b>03</b> Modlitba ako vnútorný postoj	28
<b>04</b> Keď sa mi nechce	38
<b>05</b> Keď Boh mlčí	48
<b>06</b> „Za všetko vzdávajte vďaku“ – Naozaj?	58
<b>07</b> Ako sa modliť	68
<b>08</b> Ježišova modlitba	78
Odporúčaný materiál	88
Zhrnutie	89
Tiráž	90
Poznámky	91

9:30

## O autoroch



Ahoj! Voláme sa **Annika a Fabian Looser Grönroos** a žijeme vo Švajčiarsku. Veľkou srdcovkou však pre nás navždy zostane Fínsko, pretože práve tam Annika strávila väčšinu svojho detstva a dospelovania. V oboch krajinách chodíme radi do prírody – vo Fínsku milujeme nekonečnú modrú oblohu, vo Švajčiarsku mohutné hory. Či v práci s mladými ľuďmi, pármami alebo rodinami, či doma v našej Nemec-ko-Švajčiarskej únii alebo kdekoľvek na svete, vždy nám urobí radosť poriadny táborák s príjemnými ľuďmi, dobré jedlo a oslava Pána Boha piesňami.

Máme dve úžasné deti – Carin (12) a Niklasa (10). Svojou energiou a radosťou nás motivujú, aby sme sa na svet a svoju vieru pozerali z ich perspektívy. Vďaka tomu, že môžeme byť rodičmi, naše srdcia každým dňom rastú a dozrievajú.

Určite by sme neboli tam, kde sme dnes, nebyť nášho nebeského Otca, ktorý je nám vždy po boku. Práve v ňom je naša identita. Boh nám dáva korene a krídla. Vedomie, že je vždy s nami, že všetko nakoniec bude mať zmysel a že náš život je v jeho rukách – bez ohľadu na to, či sa nám práve darí alebo nie – je pre nás cennejšie ako čokoľvek na svete. V posledných týždňoch sa stal jedným z našich obľúbených textov verš z knihy Žalmy 16,8: „Pána mám vždy pred očami; a pretože je po mojej pravicí, nezakolíšem sa.“ (SSV)



# Úvod



**K**aždá veľká cesta sa začína nadšením a očakávaním, ktoré sprevádza aj trocha nervozity. V týchto prednáškach sa ponoríme do témy modlitby – a môžeme vás uistiť, že to bude dobrodružná cesta! Ale skôr než začneme, pripomeňme si jedno zaslúbenie.

*„Proste a dostanete, hľadajte a nájdete, klopte a otvorí sa vám. Veď každý, kto prosí, dostáva, kto hľadá, nachádza, a tomu, kto klope, sa otvorí.*

*Kto z vás je taký človek, že by dal synovi kameň, keď si prosí chlieb, alebo že by mu dal hada, keď si prosí rybu? Keď teda vy, hoci ste zlí, viete dávať dobré dary svojim deťom, o čo skôr dá dobré dary váš nebeský Otec tým, čo ho prosia!“*

Matúš 7,7–11

Boh nechce, aby sme k nemu prichádzali s hanbou, ani aby sme sa pred ním cítili ako žobráci. Naopak, chce, aby sme k nemu prichádzali ako synovia a dcéry, ktorí majú neobmedzený prístup k svojmu milujúcemu Rodičovi. Ak je váš vzťah s rodičmi zdravý, bezpečný a nie príliš komplikovaný, potom viete, že rodičia vás milujú. Viete to napríklad vďaka tomu, že sú vám stále k dispozícii a dobre sa o vás starajú. Ak je váš vzťah s rodičmi komplikovanejší, chcem vám povedať, že Boh je Otcom všetkých otcov – v ňom smiete mať to, čo ste túžili mať vo svojej rodine. Ako sme čítali, k Bohu môžete prísť vždy s istotou, že dostanete, o čo *prosíte*. Hľadajte a *nájdete*. On vám *otvorí* tie správne dvere!

Nech vás *Boh* bohato požehná. Veď vás miluje!

*Annika Fabian*

Annika a Fabian



## MODLITBA

Najdôležitejšie, čo môžete počas tohto modlitebného týždňa urobiť, je – jednoducho sa modliť! Modlite sa, aby ste mohli vidieť Boha takého, aký skutočne je. Modlite sa, aby Boh pripravil vaše srdcia na vnímanie jeho prítomnosti. Modlite sa, aby sa vám pri čítaní nasledujúcich kapitol Boh osobne prihovril. Modlite sa, aby vám Boh dal v živote príležitosti rásť a stále viac sa podobať na jeho obraz. Proste Svätého Ducha, aby vám ukázal, čo sa potrebujete naučiť a možno i zmeniť vo svojom živote, aby sa modlitba stala (alebo naďalej zostala) vaším životným štýlom.

Začnite si písať modlitebný denník. Poctivo si zaznamenávajte, kde sa na svojej modlitebnej ceste nachádzate a ako by ste chceli, aby vám Boh pomohol rásť. Premýšľajte o konkrétnych krokoch, ktoré ako Ježišovi učeníci môžete podniknúť. Povedzte o tom Bohu. Počas tejto, dúfajme, že život meniacej skúsenosti, používajte modlitebný denník na *komunikáciu* s Bohom. Keď sa časom k nemu vrátite, uvidíte, ako ste s Božou pomocou porástli.

V každej kapitole nájdete aj rubriku *Modlitba dňa*, ktorá vám pomôže zamerať svoju modlitbu na danú tému. Táto krátka modlitba vás chce inšpirovať a otvoriť Duchu Svätému, ktorý chce v každom z vás jedinečným spôsobom pôsobiť. V tejto rubrike je aj priestor pre vašu vlastnú modlitbu.



## ICEBREAKER A OSOBNÁ VÝZVA

Ak chcete z týchto prednášok vyťažiť čo najviac, nevynechajte rubriky Icebreaker a Osobná výzva, ktoré sú súčasťou každej kapitoly. *Icebreaker* je skvelý spôsob, ako začať každé stretnutie. Táto časť vám pomôže uvedomiť si, ako na tom ste v súvislosti s danou témou. Najlepšie je realizovať ju v skupine, ktorá vždy rozšíri váš pohľad na vec a umožní vám učiť sa od ostatných.

*Osobná výzva* vás inšpiruje na zamyslenie a vyzýva na činy. Prosím, prijmite tieto výzvy! Náš svet sa stane lepším miestom len vtedy, ak sa budeme o modlitbe nielen *učiť*, ale aj sa skutočne modliť.



## OTÁZKY

Otázky, ktoré uzatvárajú každú kapitolu, môžete použiť na osobné zamyslenie aj na diskusiu v skupine. Dúfame, že vás povzbudia, aby ste si kládli vlastné otázky. Ak budete prednášky čítať v skupine, správajte sa k ostatným úctivo a s láskou. Aktívne počúvajte a svoje názory vyjadrujte ohľaduplne.



## SKUPINOVÁ AKTIVITA

Ak sa budete stretávať v skupine, prežijete viac požehnaní. Tieto prednášky sú ideálne na použitie v skupine alebo ako materiál na modlitebný týždeň mládeže. Všetky skupinové aktivity, ktoré nájdete na nasledujúcich stránkach, sú navrhnuté tak, aby vám pomohli *spolu* zažívať modlitbu.



## NA ZAMYSLENIE

Každú kapitolu sme ukončili krátkym výrokom, citátom alebo otázkou, ktoré vám chcú poskytnúť ďalší námet na premýšľanie. Ich cieľom je pomôcť vám ešte chvíľu zotrvať pri danej téme, aby ste si mohli sami pre seba zhrnúť všetko, čo bolo v danej kapitole vyjadrené. Chceli by sme vás povzbudiť, aby ste si pestovali túžbu a zvyk obnovovať s Božou pomocou svoju myseľ a srdce (Rim 12,2; 1Tes 5,21). Na vašich myšlienkach totiž veľmi záleží – ony rozhodujú o tom, čo potom urobíte.

V tejto časti si tiež môžete zapísať svoje záverečné myšlienky a nápady a určiť ďalší postup vrátane námetov na modlitbu.

# BOH, KTORÉHO UCTIEVAM

„Ten, kto nemiluje, nepozná Boha, pretože Boh je láska. Božia láska k nám sa prejavila v tom, že Boh poslal na svet svojho jednorodného Syna, aby sme skrze neho mali život.“

PRVÝ JÁNOV LIST 4, 8, 9



## KAPITOLA



**ICEBREAKER**

**ZAMYSLETE SA CHVIĽ U NAD PREDOŠLÝM TÝŽDŇOM. SPOMEŇTE SI, ČO STE ROBILI A KOHO STE STRETLI.**

**KEDY STE SA POČAS MINULÉHO TÝŽDŇA STRETLI S LÁSKOU?**

**LÁSKU SOM STRETOL/A, KEĎ...**

Pondelok

Utorok

Streda

Štvrtok

Piatok

Sobota

Nedela

**POZNÁMKA:**

*Ak ste v skupine, každý nech uvedie len jednu situáciu ako príklad.*

## Experiment, ktorý vám vyrazí dych

Veselá, jednoduchá a zábavná – taká je *Kniha džungle* od Disneyho. Rozpráva známy príbeh chlapca Mauglího, ktorý zostal ako bábätko opustený v džungli. Našťastie, ako vieme, divoké zvieratá sa ho ujmu a vychovávajú ho, akoby bol jedným z nich. Možno ste nevedeli, že podobný príbeh sa stal minimálne dvakrát aj v skutočnom živote. Faraón Psammetichus, ktorý žil v 7. storočí pred našim letopočtom, tak veľmi túžil zistiť, akým jazykom by hovorili deti, keby vyrastali úplne oddelené od spoločnosti, že vymyslel tzv. „zakázaný experiment“: jednému pastierovi prikázal, aby sa v izolovanej samote staral o dve novorodeniatka bez toho, aby s nimi čo len slovo prehovoril.<sup>1</sup> O 1 700 rokov neskôr podobný experiment údajne uskutočnil aj kráľ Fridrich II.<sup>2</sup> Okrem iného chcel zistiť, ako znie prapôvodný jazyk ľudstva. Vzal preto matkám ich bábätká a dal ich do starostlivosti opatrovatelkám s presnými inštrukciami, ako sa majú o deti starať. Dôraz kládol na to, aby sa o deti príliš nestarali, a hlavne, aby sa s nimi vôbec nerozprávali. Kráľ však nezískal odpovede na svoje otázky. Podľa historicky nie celkom vierohodnej správy totiž žiadne dieťa tento krutý experiment neprežilo.

Väčšina ľudí si podvedome uvedomuje, že pre zdravý vývoj a šťastný život potrebujeme spoločnosť, lásku, náklonnosť, kontakt s inými ľuďmi a dotyk. Nedávny výskum tzv. teórie vzťahovej väzby (attachment style theory) ukázal, že žiadne dieťa nemožno rozmazať príliš veľkými dávkami láskyplného záujmu. Je to práve naopak – láskyplné prostredie poskytuje dieťaťu dobrý základ pre slobodný, samostatný a úspešný život.

*„Láska tvorí základ samotného prežitia ľudstva.“<sup>3</sup>*

Martin Luther King, Jr.

## Moja predstava o Bohu

Ellen G. Whiteová začína svoju známu sériu kníh „Drama vekov“ slovami: „Boh je láska“. Piata a posledná kniha tejto série sa končí rovnakými slovami. Boh je láska. Ak by ste si pozorne prečítali Bibliu od začiatku do konca a pridali k tomu štúdium celých svetových dejín, verím, že by ste dospeli k rovnakému záveru. Čo však, keď niekedy nevidíme tohto Boha lásky?

**„VÄČŠINA ĽUDÍ SI PODVEDOME  
UVEDOMUJE, ŽE K ZDRAVÉMU  
VÝVOJU A ŽIVOTNÉMU ŠŤASTIU  
POTREBUJEME SPOLOČENSTVO,  
LÁSKU, NÁKLONNOSŤ, SPOJE-  
NIE S DRUHÝMI A DOTYK.“**



## AKO BY SI OPÍŠAL/A BOHA JEDNOU VETOU?



A large area of dotted lines for writing a response to the question 'AKO BY SI OPÍŠAL/A BOHA JEDNOU VETOU?'.

Čím to je, že niekedy nedokážeme vnímať Boha ako lásku? Čo nám bráni spoznať ho takého, aký skutočne je?

**Nepochopenie č. 1: Boh od nás žiada príliš veľa**

Biblia rozpráva príbeh o bohatom mladom mužovi, ktorý vyhľadal Ježiša. Keď ho našiel, padol na kolena a vykrikol: „Učiteľ dobrý, čo mám robiť, aby som sa stal dedičom večného života?“ (Mk 10,17). Vo svojej odpovedi Ježiš najprv povie niečo dôležité o tom, kto je, a potom sa zameria na Desatoro – a pridá k nemu jedno „nové“ prikázanie. Mladý muž na to povedal: „Učiteľ, toto všetko som zachovával od svojej mladosti“ (Mk 10,20). Nie je zaujímavé,



**„SPÁSA JE ZADARMO. ALE  
NASLEDOVANIE VÁS BUDE  
STÁŤ ŽIVOT.“**

Dietrich Bonhoeffer

a zároveň veľmi smutné, že človek môže dodržiavať všetky prikázania, a predsa sa vo svojom vnútri umárať otázkou: „Čo musím *robiť*, aby som sa ‚dostal do neba?‘“ Zdá sa, že bez ohľadu na to, koľko toho *urobíte*, istotu o Božom prijatí tým nikdy nezískate!

Ale hlavná pointa príbehu ešte len príde – a to vo chvíli, keď Ježiš akoby mimochodom povie: „Jedno ti chýba. Choď, predaj všetko, čo máš, daj chudobným a budeš mať poklad v nebi. Potom príď a nasleduj ma!“ (Mk 10,21) Hm. „Všetko predaj a potom nasledovať Ježiša.“ Ježiš žiada naozaj veľa. Nasledovať ho naozaj *niečo* stojí.

Dietrich Bonhoeffer to výstižne zhrnul slovami: „Spása je zadarmo. Ale nasledovanie vás bude stáť život.“<sup>4</sup>

Ak si myslíte, že Ježiš žiada príliš veľa, prečítajte si nasledujúci životný príbeh Stevena Olina. Steve sa narodil v židovskej rodine v Brooklyne v štáte New York. Bol obdarený veľkým športovým talentom – keby chcel, mohol hrať *baseball* za slávnych Yankees. On sa však vydal iným smerom. Začal podnikať a celkom sa mu darilo. Boh mu poskytol mnoho príležitostí. Mal všetko, na čo si len pomyslel! Potom však nastal zlom – a Steve začal trpieť veľkými záchvatmi paniky, z ktorých sa snažil dostať kokaínom a večierkami. Manželstvo sa mu rozpadlo a podnikanie skrachovalo. Prišiel o všetko.<sup>5</sup>



V jednom konkrétnom okamihu sa Steve dostal na úplné dno. Predstavte si: o dva týždne mal zaplatiť nájom, ale nemal peniaze. Vedel, že o niekoľko dní skončí na ulici. O jeho predošlom úspechu kedysi písali na titulných stranách časopisov, ale teraz o neho pre jeho povest' nikto nemal záujem. Kto by chcel zamestnať chlapa, ktorý namiesto práce flámuje a berie drogy? Raz o tretej ráno Steve padol na kolená a volal k Bohu: „Otče, prečo si ma opustil?“ Zo svojho nešťastia obvinil Boha, hoci vedel, že za všetko si mohol sám. V tú noc sa mu Boh prihovoral a Steve prijal Ješuu HaMašijah – Ježiša Krista – za svojho Pána a Spasiteľa. Prvýkrát po desiatich rokoch spal pokojne až do rána. Vedel, že skončí na ulici, ale od Boha nič nečakal. Chcel len nejako prežiť. Dva dni pred tým, ako mal zaplatiť nájomné, sa stalo niečo nečakané: zavola mu neznámy človek a ponúkol mu prácu v oceľarskom priemysle. Steve neváhal a podpísal niekoľkomiliónovú zmluvu s ročným platom 500 000 dolárov. Opäť mohol začať pracovať a profesionálne rásť! Steve Olin ukončil svoje svedectvo slovami: „Uveril som satanovmu klamstvu, že peniaze, moc a sláva môžu urobiť človeka šťastným. Ale bez Boha vo svojom živote to nedokážete. Bez Krista... nikdy nebudete môcť spočinúť v pokoji.“<sup>6</sup>

**„BOHA NEMUSÍME  
PRESVIEDČAŤ.  
ON STOJÍ NA NAŠEJ  
STRANE ÚPLNE OD  
ZAČIATKU.“**

Všetko, čo od nás Boh chce, je naše srdce. Boh ho chce naplniť trvalým pokojom a útechou – bez ohľadu na okolnosti a na to, či sme bohatí alebo chudobní. Boh nám sľubuje, že akákoľvek obeť, ktorú pre neho na tejto zemi prinesieme, stojí za to, pretože nás privedie k slobode. Rozmýšľali ste niekedy nad tým, čo by sa stalo s bohatým mládencom, keby na Ježišovu výzvu pritakal? Možno by mu Ježiš vrátil jeho bohatstvo, možno nie. V každom prípade, ak by sa rozhodol nasledovať Ježiša, bolo by to najlepšie rozhodnutie, aké v živote urobil!

## Nepochopenie č. 2: Bohu je to jedno

Nositel' Nobelovej ceny a človek, ktorý prežil holokaust, Elie Wiesel, raz povedal: „Opakom lásky nie je nenávisť, ale ľahostajnosť.“<sup>7</sup> Niekedy sa zdá, akoby sa Boh staral a zaujímal o všetkých ostatných, len o nás nie. Inokedy nás zranenia, ktoré počas života na tejto zemi utrpíme, vedú k presvedčeniu, že Boh je niekto neprístupný, bezcitný a krutý. Naša bolesť sa stáva okuliarmi, cez ktoré sa pozeráme na svet.

Aj v Ježišovej dobe sa ľudia pozerali na Boha spôsobmi, ktoré neboli správne. Preto pri istej príležitosti Ježiš povedal nasledujúce podobenstvo.

*„V jednom meste bol sudca, ktorý sa nebál Boha, ani človeka sa nehanbil. V tom meste bola aj vdova, ktorá k nemu chodila s prosbou: ‚Zastaň sa ma proti môjmu protivníkovi!‘ On síce dlho nechcel, no potom si povedal: ‚Čo sa aj Boha nebojím a človeka sa nehanbím, zastanem sa tej vdovy, keď ma už toľko unúva. Nech ma napokon nedokaličí.‘“ (Lk 18,2–5)*





Ježiš tým chcel povedať toto: Ak aj zlý človek nakoniec podľahne spravodlivej túžbe, o čo viac sa zastane práva náš nebeský *Otec*? Ak aj nespravodlivý človek môže konať správne, prečo by tak nekonal sám *Boh*? Boha nemusíme presviedčať. On je od začiatku na našej strane. A keď nás bolesti tohto života zrazia na kolená, On je s nami a naše slzy zberá do nádoby (Ž 56,9). Žiadna slza sa neskotúľa po našom líci bez toho, aby si to Boh nevšimol.

### Nepochopenie č. 3: Boh nie je fér

Pri čítaní známeho podobenstva o talentoch z 25. kapitoly Matúšovho evanjelia nám môže napadnúť otázka: „Je Boh naozaj spravodlivý?“ Prvý sluha dostal päť talentov, druhý dva a tretí len jeden. Keď si to spočítame, zistíme, že ide o obrovské sumy peňazí. Aj „len“ jeden talent je veľa peňazí. Podľa Mt 20,2 je denná mzda robotníka jeden denár – a jeden talent je šesťtisíc denárov! To znamená, že aj tretiemu sluhovi bola zverená veľká suma peňazí. Ak si príbeh prečítate pozorne, všimnete si, že bohatý človek, ktorý dočasne zveril svoj majetok sluhom, sa s každým z nich *osobne* dohodol. A nakoniec je jasné, že v príbehu nejde o porovnávanie – čo dostali ostatní dvaja sluhovia a ako s majetkom naložili, je úplne vedľajšie. Príbeh je o otázke: „Čo ste urobili s tým, čo vám bolo zverené?“

Prví dvaja sluhovia si vyhrnú rukávy a zverené talenty sa im podarí zdvojnásobiť. Tretí sluha svojmu pánovi povie: „Pane, poznal som ťa ako tvrdého človeka, ktorý žne, kde nezasial, a zbiera, kde nerozsypan. Bál som sa, a preto som šiel a tvoj talent skryl do zeme. Tu máš, čo je tvoje.“ (Mt 25,24.25) „Si tvrdý človek...“ Naozaj? Všetky indície v podobenstve nám hovoria opak – bohatý človek je nesmierne štedrý a dôveruje všetkým svojim sluhom. Nemá preto potrebu obhajovať sa. Dal príležitosť *všetkým* a zasial aj tam, kde nikdy nebude žať. Boh nie je vypočítavý – Boh miluje štedrou láskou.

### Život plný lásky

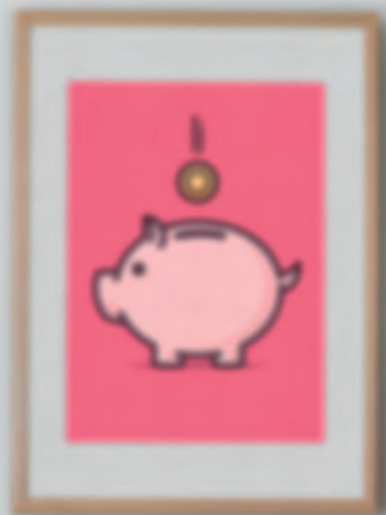
Leonardo da Vinci vraj raz povedal, že „život bez lásky nie je žiaden život“. Na to, aby sme žili a žili *dobre*, potrebujeme lásku. Keď Boh definuje sám seba, hovorí: „Ja som láska.“ Nehovorí „ja *mám* lásku“, ale „ja *som* láska“.

Každý môže povedať „milujem ťa“. Ale tieto slová musíme dokázať *skutkami*. *Milovať* je totiž sloveso, slovo, ktoré označuje *činnosť*. Ježišov život na zemi a jeho smrť na golgotskom kríži dokazujú, že to, čo o sebe Boh tvrdí, je pravda. Boh je láska.

„Božia láska k nám sa prejavila v tom, že Boh poslal na svet svojho jednorodeného Syna, aby sme skrze neho mali život.“

1Jn 4,9

„ČO SI TY UROBIL  
S TÝM, ČO BOLO  
ZVERENÉ TEBE?“



# MODLITBA DŇA



## **Drahý Otče,**

svojou myslou nie som schopný plne pochopiť Tvoju veľkosť a moc.  
Ale to, že si láska, sa ma niekde vo vnútri hlboko dotýka.

Ďakujem Ti za to, kto si.

V Tvojej láske môžem bezpečne spočinúť  
a potom smelo vykročiť do života s istotou, že Ty si so mnou.

Tvoja bezpodmienečná láska je mojou jedinou nádejou  
a liekom na moje zranené srdce.

Prosím, nech stále viac odzrkadľujem Tvoj obraz;  
nech sa prehĺbuje môj vzťah s Tebou.

Prosím, požehnaj ma v mojom úsilí prinášať Tvoju lásku do tohto sveta.  
Odovzdávam Ti svoje srdce.

Amen.

**Moja  
modlitba**





# OTÁZKY

1. V ktorých oblastiach je pre teba ťažké vidieť, že Boh je láska? Prečo?
2. Aké „karikatúry“ Boha ti prichádzajú na um? (Boh ako hlupák; Boh ako „Veľký brat“, ktorý ťa neustále pozoruje; Boh ako bezmocný dedko na obláčiku atď.)
3. Kde vo svojom živote osobne vnímaš Božiu lásku?
4. Ktorí ľudia alebo situácie ti pomohli získať jasnejšiu predstavu o Bohu ako o láske?
5. Prečo sa podľa teba láska prebúdzá láskou (pozri 1Jn 4,19)?

A large rectangular area of dotted paper for writing answers to the questions above.



SKUPINOVÁ  
AKTIVITA

**Pomôcky:** veľký flipchartový papier, farebné lepiace papieriky, fixky

1. Na flipchartový papier napíšte: „Vnímam Boha ako lásku, keď...“
2. Rozdajte lepiace papieriky a vyzvite každého, aby na svoj papier doplnil vetu.
3. Nalepte svoje papiere na flipchart.
4. Podelte sa o svoje skúsenosti. Na záver sa pomodlite „popcornovú modlitbu“\*.

**\*Popcornová modlitba:** Tak ako kukuričné zrnká po zahriatí pukajú a stávajú sa našou obľúbenou pochúťkou, aj popcornová modlitba pozostáva z krátkych „výstrelov“ jednotlivých slov alebo krátkych myšlienok. Modlitbu môžete začať napríklad slovami: „Drahý Bože, ďakujem Ti, že si láska! Tvoju lásku vidíme...“ Každý potom pridá k modlitbe jedno slovo alebo krátku vetu. Modlitbu ukončíte v správnom okamihu slovom „amen“. Iné pravidlá pre túto modlitbu neexistujú.



OSOBNÁ VÝZVA

Rozmýšľali ste niekedy nad tým, ako vlastne milovať Boha? Inými slovami, čo musíme robiť, aby sme s ním mali správny vzťah?

Vráťte sa k poslednej otázke na predchádzajúcej strane. Tam nájdete odpoveď: *Láska prebúdzá lásku*. Keď dovolím Bohu, aby ma miloval, v mojom srdci sa prebudí skutočná láska k Bohu.

A teraz výzva: skúste dnes nájsť *tri* spôsoby, ako vás Boh miluje!

1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_





## NA ZAMYSLENIE

*„Bez viery nie je možné zapáčiť sa Bohu. Veď kto pristupuje k Bohu, musí veriť, že Boh je a že odmeňuje tých, čo ho hľadajú“*

Heb 11,6

V týchto prednáškach budeme premýšľať o modlitbe. Nemôžem však chváliť Boha z celého srdca, ak mu nerozumiem, ak mu nedôverujem alebo ak nemám istotu, že mu ide o moje dobro.

Takže skôr, ako budeme pokračovať, povedzte Bohu o tom, čo voči nemu cítite (nebojte sa byť úprimní, pretože on aj tak vie, čo je vo vašom vnútri).

Dovoľte Bohu nahliadnuť do svojich otázok, sklamaní a bolesti... Povedzte mu o tom, čo vás mrzí. Nič pred ním netajte. Boh nechce, aby sme pred ním nosili masku. Náš vzťah s Bohom je skutočný a spoľahlivý – preto vydrží vo všetkých našich neistotách a starostiach.

.....



Prečo sa modliť?



KLÚČOVÝ  
VERŠ

„Raz sa Ježiš na niektorom mieste modlil. Keď skončil, povedal mu jeden z jeho učeníkov: Pane, nauč nás modliť sa, ako Ján naučil svojich učeníkov.“

LUKÁŠ 11,1



Kapitola 2




Chat Now

ICEBREAKER


https://bit.ly/WOP24downloads

1. Ak Boh všetko vie, aký zmysel má modliť sa?

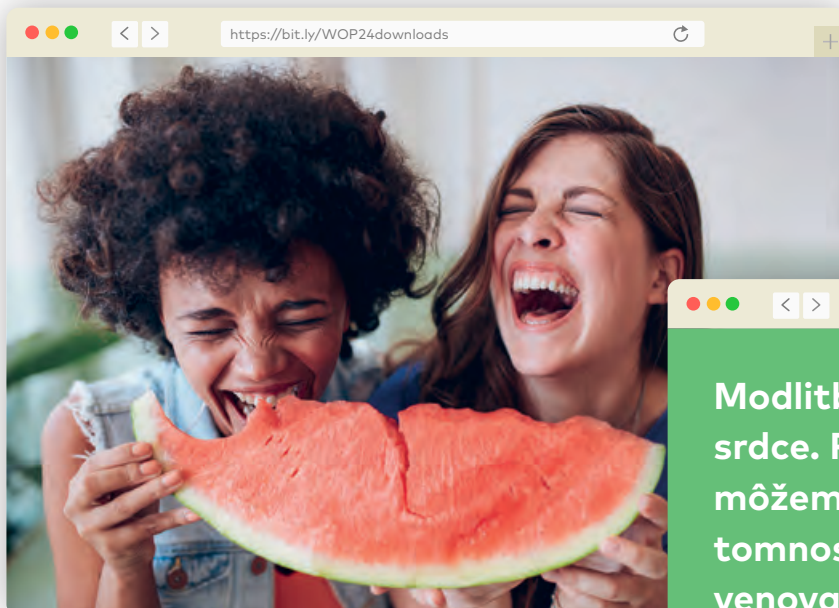


[A large rectangular area with a light green dotted grid for writing.]

2. Ak je Boh zvrchovaný nad celým svetom, prečo sa vôbec modliť?



[A large rectangular area with a light green dotted grid for writing.]



**Modlitba okysličuje moje srdce. Prostredníctvom nej môžem vstúpiť do Božej prítomnosti. Modliť sa znamená venovať plnú pozornosť svojmu najlepšiemu Priateľovi. Modlitba je osobné stretnutie so samotným Bohom.**

### Načo?

Aké rozprávky a príbehy na dobrú noc ste mali radi? Naše deti milujú, keď spomíname, ako bolo v minulosti – a tak im rozprávame o tom, čo sme spolu robili, keď boli malé. Pozeráme si pritom staré fotografie a videokazety. Vlastne sa z toho stala malá tradícia, ktorou začíname každú sobotu. Príbehy, fotografie a videá sa už niekoľkokrát opakovali, ale našim deťom to nevádi. Prečo? Pretože sa na to pozeráme nie kvôli lekciám z histórie, ale preto, že tým vyjadrujeme lásku a porozumenie. A to nás spája a posilňuje naše rodinné putá.

Niektoré veci v živote stačí urobiť len raz. Napríklad keď chcem niekam poslať peniaze, jednoducho svojou bankovou aplikáciou naskenujem QR kód a potvrdím platbu. Tým je to vybavené a môžem to pustiť z hlavy – tento účet nemusím platiť druhýkrát! Vo vzťahoch to však funguje inak. Tam to nikdy nie je úplne hotové. Preto si stále znovu hovoríme „milujem ťa“, trávime spolu čas, zdôverujeme sa a odovzdávame jeden druhému, otvárame svoje srdcia druhým, odpúšťame... Vzťahy si nikdy nemôžeme „odškrtnúť“ zo zoznamu úloh. Sú o neustálom opakovaní tých istých činností alebo slov.

Modlitba je ako vzťah. Nemodlíme sa preto, aby sme Boha zasobovali informáciami, ale aby sme s ním vstúpili do vzťahu. Ellen G. Whiteová napísala:

*„Modlitba je ako dýchanie duše. Je to tajomstvo duchovnej sily. Modlitba sa nedá nahradiť žiadnym iným Božím darom. Bez modlitby nie je možné udržať si zdravie svojej duše. Modlitba povznáša naše srdcia priamo k Prameňu života a posilňuje našu náboženskú skúsenosť.“<sup>1</sup>*

Modlitba okysličuje moje srdce. Prostredníctvom nej môžem vstúpiť do Božej prítomnosti. Modliť sa znamená venovať plnú pozornosť svojmu najlepšiemu Priateľovi. Modlitba je osobné stretnutie so samotným Bohom.

Spomeňte si na chvíľu vo svojom živote, keď ste cítili, že ste niekomu veľmi blízko (či už to bol Boh alebo niekto iný). Je táto spomienka niečím výnimočná? Prečo?





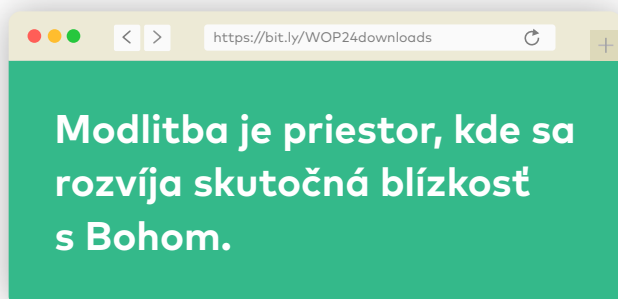
Presne to znamená modlitba. Modlitba prehlbuje náš vzťah s Bohom. Je to obojstranná komunikácia, v ktorej je priestor na skutočnú blízkosť s Bohom.

### Môže modlitba niečo zmeniť?

Myslíte si, že je možné nejakým spôsobom ovplyvniť Boha? Alebo inak: Môžeme s Bohom nejakým spôsobom *manipulovať*? Pokúsím sa povedať to pekne: Môžeme Boha o niečom *presvedčiť*? Čo si myslíte?



A large dotted grid area for writing or reflection, with a pencil icon in the top left corner.



Život je krehký. Na celom svete nás ohrozujú vojny, pandémie, prírodné katastrofy a hospodárske krízy. Na osobnej úrovni trpíme chorobami, bolesťou, stratou alebo osamelosťou. Biblia hovorí, že Boh je zvrchovaný. Toto možno trochu zvláštne slovo súvisí s Božou veľkosťou a s tým, že Boh je úplne nezávislý a slobodný. Nikto a nič nemôže prekaziť jeho plány a zámery, dokonca ani hriech. Čokoľvek Boh chce urobiť, jednoducho urobí.

„Náš Boh je na nebesiach, všetko robí podľa svojej vôle.“

Žalmy 115,3

Pred štyrmi rokmi NASA vytvorila krátke video o veľkosti našej Mliečnej cesty.



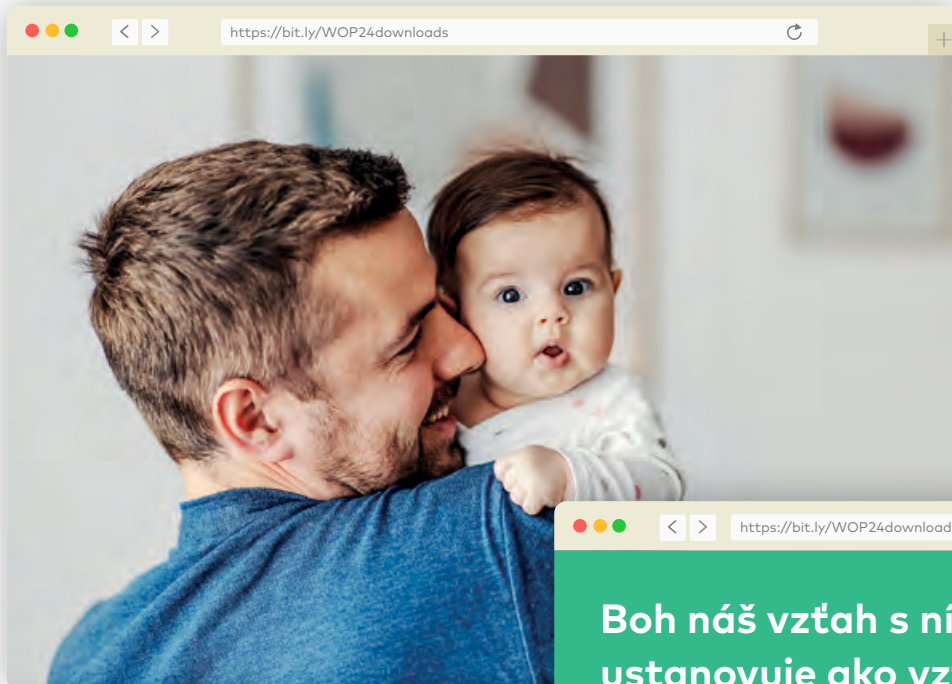
Ak vás to zaujíma, pozrite si ho tu:  
<https://bit.ly/NASAMilkyWay>

Obrovské vzdialenosti v našej galaxii dramaticky presahujú možnosti ľudskej predstavivosti. Technológie, ktoré máme v súčasnosti k dispozícii, nám umožňujú pozrieť sa z našej Zeme do vyše 50 biliónov rôznych galaxií. Ak je známy vesmír taký nepredstaviteľne veľký, aký veľký musí byť Boh, ktorý ho stvoril?

My ľudia máme tendenciu preceňovať sa až do takej miery, že si niekedy myslíme, že si môžeme Boha nejako získať a stať sa mu rovnými. Ale vzhľadom na Božiu veľkosť bude pre nás pravdepodobne vhodnejšie, ak voči nemu zaujmeme postoj úcty (o tom budeme hovoriť v tretej kapitole).

Je však jedna oblasť, do ktorej nezasahuje ani náš veľký a zvrchovaný Boh. Je to naša slobodná vôľa. Sloboda je jednou z najväčších hodnôt v celom vesmíre a Boh ju udeľuje každej živej bytosti. Samotný fakt, že Boh vôbec stvoril svet na tomto princípe slobody, o ňom veľa vypovedá. Slobodu totiž môžem dať niekomu inému len vtedy, ak som si absolútne istý tým, čo robím. Sloboda totiž so sebou nesie riziko. Odstraňuje všetky záruky a istoty – takže aj láska môže potom byť opätovaná, ale aj slobodne odmietnutá. Áno, Božia veľkosť, ktorú môžeme aspoň trochu zahliadnuť pri pohľade na veľkosť vesmíru, nás ohromuje. Ale až keď zažijeme úplnú slobodu Božej lásky, s ktorou tento obrovský Boh prístupuje ku každému z nás, naše srdce prepukne skutočnou chválou.

Prečo sa teda modliť, keď Boh je zvrchovaný? Ako sme povedali v prvej kapitole, Boha netreba presvedčať. On už je na našej strane a chce pre nás to najlepšie. Neustále sa snaží uskutočňovať dobré



**Boh náš vzťah s ním ustanovuje ako vzťah medzi otcom a dieťaťom. Tým nás stavia do svojej vrelosti, ochrany, starostlivosti, záujmu a blízkosti.**

úmysly, ktoré s nami má. Je zaujímavé, že Boh sa o nás napriek svojej veľkosti zaujíma (pozri Ž 8,4), chce sa s nami *rozprávať a spojiť* sa s nami ako so svojimi *deťmi*. Preto keď sa modlíme, Boh nás *počuje*. Modlitba nikdy nezostane bez účinku! Zároveň sme však len ľudské bytosti, ktoré sa pohybujú v obmedzenej, trojrozmernej realite. Niektoré veci preto prirodzene presahujú naše chápanie. Ako napríklad to, že Boh je Trojica – teda traja v jednom, alebo že Ježiš je Boh a zároveň človek. Alebo fakt, že modlitba skutočne niečo mení, hoci Boh je zvrchovaný a drží svet pevne vo svojich rukách. To pre nás zostane tajomstvom, ktoré nikdy úplne nepochopíme.

### Ježišov kurz modlitby

Keď sa začneme modliť, prvé, čo nám pravdepodobne napadne, je zoznam všetkého, o čo by sme mohli prosiť. Na našich prosbách nie je nič zlé, ale modlitba je oveľa viac než len akýsi „svätý automat na priania“. V evanjeliách sa dočítame, že aj Ježiš sa modlil. Keď sa raz po modlitbe vrátil k svojim učeníkom, jeden z nich ho požiadal: „Pane, nauč nás modliť sa“ (por. Lk 11,1). Učeníkov zaujal Ježišov spôsob modlitby a chceli vedieť viac. Ježiš na ich prosbu okamžite zareagoval a vyslovil modlitbu, ktorú dnes nazývame „Otče náš“.

#### „Otče náš, ktorý si na nebesiach“ (Mt 6,9).

Ježišova modlitba sa začína oslovením – *Otče*. Boh ustanovuje náš vzťah k nemu ako vzťah medzi otcom a dieťaťom. Tým nás pozýva do svojho tepla, ochrany, starostlivosti, záujmu a blízkosti. Začiatok tejto modlitby naznačuje, že v modlitbe ide o prehlbovanie vzťahu; o skutočný rozhovor medzi dvoma ľuďmi, nielen o náš „nákupný“ zoznam.

#### „Posväť sa meno tvoje“ (Mt 6,9).

Prvá prosba tejto modlitby vyjadruje hlbokú túžbu prejaviť Bohu úctu a česť. Boh je svätý. Nie je jedným z mnohých, ale Jediným nad všetkými. Tá istá túžba sa odráža v základe prvých troch prikázaní Desatora.

#### „Príď kráľovstvo tvoje“ (Mt 6,10).

Život na tejto planéte už dávno nie je taký, aký ho Boh pôvodne zamýšľal. Táto druhá prosba preto vyjadruje túžbu po návrate Bohom zamýšľaného sveta. Modliť sa ju znamená prosiť Boha, aby si nás použil na uskutočnenie svojej vôle a budovanie svojho kráľovstva.

#### „Buď vôľa tvoja ako v nebi, tak i na zemi“ (Mt 6,10).

Ježiš sa v Getsemanskej záhrade modlil tú istú modlitbu: „Nie ako ja chcem, ale ako ty chceš!“ (Mt 26,39.42) V tejto prosbe sa skrýva hlboká túžba odhaľovať skryté Božie plány, hodnoty a princípy vo svojom živote i na celom svete.

#### „Chlieb náš každodenný daj nám dnes“ (Mt 6,11).

Prvá polovica modlitby Otče náš je úplne zameraná na Boha a jeho zábery. Sme vyzvaní chváliť a uctievať Boha a podriať sa jeho vôli.

Takto sa začína modlitba – osobné prosby sú až druhým krokom, ktorý však neurobíme bez prvého.

Druhá polovica modlitby Otče náš sa začína osobnou prosbou o každodenný chlieb. Ale nejde len o jedlo – ide o uvedomenie si, že *všetko*, čo potrebujeme pre život, pochádza od Boha. Prosiť o každodenný chlieb znamená aj pripomínať si, že nič nie je samozrejmé a že máme pestovať vďačnosť za všetko, čo máme.

*„A odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame svojim vinníkom“ (Mt 6, 12).*

Táto prosba sa týka nášho vzťahu s Bohom a s druhými ľuďmi. Vyznanie našich vín sa tu spája s odpustením druhým ľuďom. Je to pre nás nevyhnutné. Ak chceme, aby medzi nami a Bohom bolo všetko v poriadku, nie je možné, aby sme v sebe pestovali krivdy voči iným. Podobne to Ježiš vysvetľuje v jednom podobenstve: *„Ty zlý sluha, odpustil som ti celý dlh, pretože si ma prosil. Nemal si sa teda aj ty zľutovať nad svojim spolusluhom, ako som sa ja zľutoval nad tebou?“ (Mt 18,32.33).*

*„A neuved' nás do pokušenia, ale zbav nás zlého“ (Mt 6, 13).*

Nie je to Boh, kto nás pokúša (por. Jn 1, 13). V tejto prosbe sa prosebník obrazne zavesí na Boha a prosí ho o záchranu pred zlom i o pomoc pri odolávaní rôznym pokušeniam. Kresťan je úplne závislý od Boha;

od neho očakáva každodennú podporu a duchovnú posilu.

Ak sa chcete ešte hlbšie ponoriť do jednotlivých častí modlitby Otče náš, naskenujte si tento QR kód, kde nájdete ďalšie námety na osobné zamyslenie (v angl.).



**Úvaha o modlitbe Otče náš**

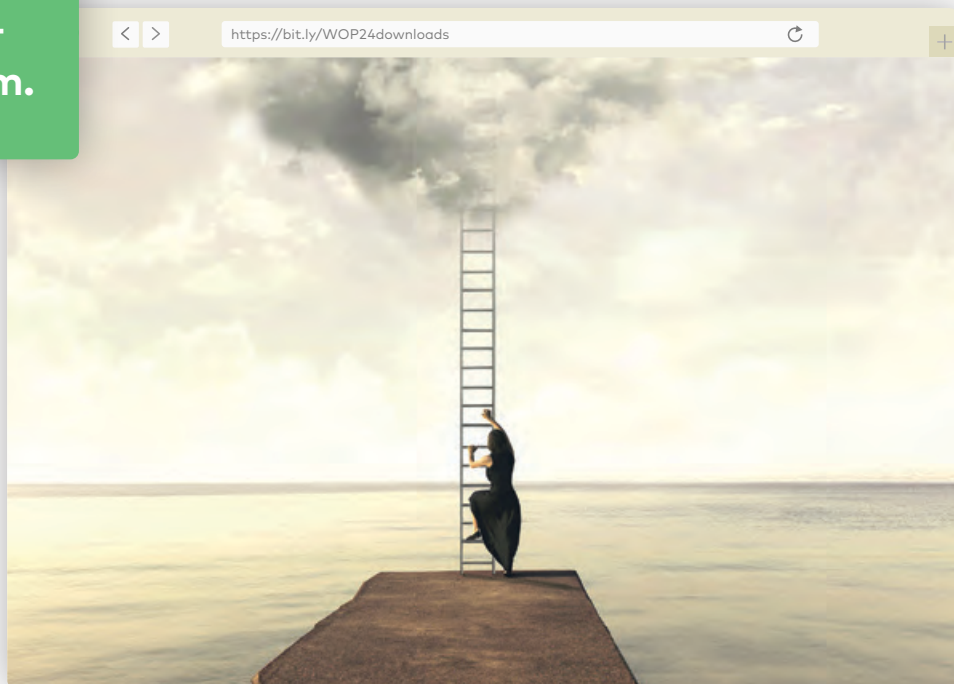
<https://bit.ly/WOP24downloads>

### Modlitba ako životný štýl

Modlitba nie je povinnosť, ktorú musíme ako Ježišovi učeníci plniť. Modliť sa znamená snažiť sa spojiť s naším nebeským Otcom. Tak ako si Izraeliti na púšti nemohli nazbierať mannu do zásoby, ale museli si ju každý deň (okrem soboty) zbierať čerstvú, tak aj náš život s Bohom závisí od toho, či do svojho každodenného života začleníme pravidelné duchovné návyky – napríklad modlitbu.

Úspešní ľudia sa svojimi zvykmi často odlišujú od svojho okolia. To isté platí aj o ľuďoch, ktorí patria Ježišovi – od ostatných sa niečím líšia. Určite nie tým, že by boli nejako „svätejší“ alebo lepší než ostatní, ale jednoducho tým, že žijú inak. Kresťania sa snažia žiť život, ktorý je svedectvom o každodennom hľadaní a praktickom nasledovaní Boha.

**Modliť sa znamená  
snažiť sa spojiť s naším  
nebeským Otcom.**





# MODLITBA DŇA



**Drahý Otče,**

*„každý, kto prosí, dostane,  
kto hľadá, nájde,  
a kto klope, tomu otvorí“  
(Lk 11,10).*

Ďakujem Ti za toto zaslúbenie.  
Chcem, aby mi modlitba otvárala dvere,  
ktoré vedú do Tvojej prítomnosti.

Odovzdávam Ti svoje srdce.  
Amen.

**Moja  
modlitba**





# OTÁZKY

1. **Čo pre mňa znamená vedomie, že Boh je zvrchovaný? Ako to ovplyvňuje moju modlitbu?**
2. **Je niečo, o čom s Bohom nerád hovorím? Čo mi bráni pozvať Boha aj do týchto oblastí môjho života?**
3. **Ako sa môže stať modlitba „dýchaním duše“ aj pre mňa?**
4. **Je niečo, čo sa môžem o modlitbe naučiť od Ježiša?**
5. **Buď k sebe úplne úprimný: Prečo sa vlastne modlíš?**

A large rectangular area of dot grid paper for writing answers to the questions listed above.









## NA ZAMYSLENIE

*„Blízkosť so sebou prináša riziko dobrovoľnej zraniteľnosti.“*

Neznámy autor

Prečo zohrávajú blízkosť a intimita dôležitú úlohu v našom modlitebnom živote?

Čo vás motivuje k tomu, aby ste sa usilovali o blízky vzťah s Bohom?

A large rectangular area filled with a light gray dot grid pattern, intended for handwritten notes or reflections.

# Modlitba ako vhýstorný postoj,

Kapitola 3



KLÚČOVÝ  
VERŠ

„Podťte, skloňme  
sa, v úcte sa  
pokloňme,  
pokľaknime  
pred  
Hospodinom,  
svojím Tvorcom.“

ŽALMY 95,6





„Hľadáme ho v modlitbe, pretože ho máme radi a chceme mu byť nablízku.“

### Keď nás poháňa láska

Láska prebúda lásku. Boha uctieваме práve preto, že je láska. Preto ho hľadáme, preto chceme byť ako on. Presne podľa tohto princípu žije malý Murtaza Ahmadi. Keď mal v roku 2016 päť rokov, jeho fotografia obletela celý svet. Na fotografii má Murtaza na sebe dres svojho idola Lionela Messiho – len namiesto trička má na sebe ako dres igelitovú tašku. Jeho rodina je príliš chudobná na to, aby mu kúpila skutočný futbalový dres. Jeho starší brat však vymyslel geniálne riešenie. Do modro-bielej igelitovej tašky vystrihol otvory na ruky a hlavu a napísal na ňu „Messi 10“. Voilà: futbalový dres pre mladšieho brata je na svete!

To však nie je koniec príbehu. Hneď ako sa Messi, svetoznámy futbalista z Argentíny, dozvedel o svojom malom fanúšikovi z Afganistanu, poslal mu svoj podpísaný dres spolu s jednou loptou. Keď potom o rok neskôr hrala FC Barcelona v katarskej Dauhe, Murtaza sa so svojím hrdinom osobne stretol. Mal tú česť sprevádzať Messiho na ihrisko počas otváracieho ceremoniálu. Murtaza bol ako vo sne – držal Messiho za ruku, túžil sa k nemu a snažil sa byť s ním čo najdlhšie. A len čo sa zápas skončil, Murtaza sa okamžite rozbehol za Messim.



Zábery ich dojímavého stretnutia si môžete pozrieť tu:  
<http://bit.ly/Murtaza-Messi>

Skúsme sa inšpirovať malým Murtazom. Tak ako on túžil byť so svojím futbalovým hrdinom, pretože ho miluje a chcel by byť ako on, aj my túžime byť s Bohom. Hľadáme ho v modlitbe, pretože ho milujeme a chceme mu byť nablízku.



### Nechajte Boha bojovať

Keď máme nejaký problém, každý z nás sa pravdepodobne začne modliť intenzívnejšie ako zvyčajne. Ak je nám naozaj ťažko, množstvo našich modlitieb vysielaných do neba sa nedá spočítať. Ak sa situácia nezlepšuje, vydržíme takto k Bohu volať celé mesiace. „Zachráň“, „zbav“, „uzdrav“, „príd“ alebo „zasiahni“ – tieto slová sa ako refrén opakujú v našich úzkostlivých prosbách. A nerobíme to tak len my – rovnako k Bohu volali mnohé biblické postavy.

Jošafát vládol nad Judskom v čase rozdeleného izraelského kráľovstva. Jedného dňa mu ktosi oznámil: „K našej krajine sa blížia nepriatelia – Moabčania a Amončania!“ Ako Jošafát zareagoval? Niektorí králi z biblických príbehov by zavolali proroka, iní by zburcovali svojich spojencov – a mnohí by sa obrátili k Bohu, podobne ako Jošafát.



*„Jošafát sa prelakol, dopytoval sa Hospodina a po celom Judsku vyhlásil pôst.“*

Druhá kniha kroník 20,3

Jošafát si uvedomoval vážnosť situácie, bál sa a obrátil sa k Hospodinovi. A hoci dnes žijeme v inej dobe a čelíme iným hrozbám, od Jošafáta sa môžeme veľa naučiť o vnútorných postojoch modliaceho sa človeka. Môj postoj by ma mal viesť k tomu, aby som hľadal Boha. Mal by som sa sústrediť na *hľadanie* Boha, nie na daný problém. Kráľ potom povedal:

*„Hospodin, Bože našich otcov, či nie si Bohom na nebi a či nevládneš nad kráľovstvami všetkých národov? V tvojej ruke je moc a sila, nikto ti nemôže vzdorovať.“*

Druhá kniha kroník 20,6

Jošafát si pripomína, kto je Boh, a uvažuje o jeho veľkosti. To isté platí aj dnes – výzvy, ktorým čelím, nikdy nie sú väčšie ako Boh, z ktorého ruky ma nemôže nič vytrhnúť. V tomto presvedčení nachádzam pokoj. Viem, že nech príde čokoľvek, Boha – na rozdiel odo mňa – žiadna situácia neprekvapí. Nikto a nič nemôže narušiť jeho cestu, po ktorej ma vedie. Boh je tiež Bohom, ktorý z našich starých zranení a bezradností vytvára nové a nečakané zázraky. Keď sa z tejto perspektívy pozerám na to, čoho sa bojím, často sa stane, že hoci moje okolnosti zostávajú rovnako ťažké, môj pohľad na ne sa úplne zmení. Verím totiž v Boha, ktorý ma jednoducho nikdy neopustí. Ak chcete zistiť, ako skončil kráľ Jošafát, v Druhej knihe kroník si prečítajte si 20. kapitolu.

Ale aj keby ste ju neprečítali, pravdepodobne tušíte, ako sa všetko skončí. Boh povie svojmu ľudu, že nie oni, ale on sám bude za nich bojovať. A tento Boží sľub platí aj dnes – Boh za mňa bojuje v škole, v práci alebo v mojej vlastnej rodine. Aj vo chvíľach, keď ma život položí na lopatky alebo keď sa hanbím za svoje vlastné zlyhania, Boh chce, aby za mňa mohol bojovať.

### Modli sa a pracuj

Martin Luther King povedal: „Nikdy nedovoľte, aby modlitba nahradila vašu prácu a premýšľanie.“<sup>1</sup> Tým chcel povedať, že tí, ktorí sa modlia, musia sa aj snažiť! Modlitba nemôže existovať len ako niečo abstraktné, ako niečo, čo sa netýka nášho praktického života. To znamená, že my sme Božími nástrojmi v tomto svete; Boh si nás veľmi často používa na to, aby prejavil druhým lásku a záujem.

*„Výzvy, ktorým čelím, nikdy nie sú väčšie ako Boh, z ktorého ruky ma nemôže nič vytrhnúť.“*

Nehemiáš bol vysokopostaveným úradníkom na perzskom dvore. Bol Žid a chýbal mu vzdialený Jeruzalem. Jeho milované mesto zostalo po násilnom perzskom dobytí a vyhnaní polovice obyvateľov zničené, vydrancované a bezbranné. Veľmi ho to trápilo. Dokonca aj samotný perzský kráľ si všimol, že Nehemiáš nie je v poriadku: „Prečo máš smutnú tvár? Veď nie si chorý. Nie je to nič iné ako smútok v srdci“ (Neh 2,2). Nehemiáš si pred kráľom vylial srdce a kráľ mu dovolil vrátiť sa do Jeruzalema a obnoviť hradby. Nehemiášovi sa to naozaj podarilo, hoci jeho nepriatelia sa všemožne snažili zabrániť mu to.





Keď bola rekonštrukcia mestských hradieb približne v polovici, v rozprávani narazíme na tento verš: „Modlili sme sa k svojmu Bohu a na obranu pred nimi sme vo dne i v noci stavali proti nim stráž“ (Neh 4,3). Židia robili tri veci: stavali hradby, modlili sa a zároveň stavali stráže na obranu proti nepriateľom. Nieкто by možno povedal, že pozvať stráže do zbrane po tom, čo žiadali Boha o ochranu, svedčí o ich malej viere. Ale v príbehu nevidíme ani náznak kritiky tohto ich správania. Niekedy je správne nechať veciam po modlitbe voľný priebeh, ako to urobil Jošafát – inokedy je úplne namieste modliť sa a *konať* (viac o tejto dileme môžete hovoriť v diskusných otázkach).

### Modlitba podľa prstov na ruke

*„Podťe, skloňme sa, v úcte sa pokloňme, pokľaknime pred Hospodinom, svojím Tvorcom.*

*Veď on je náš Boh,  
my sme ľud jeho pastvy, ovce,  
čo jeho ruka vedie.“*

Žalmy 95,6.7

„Podťe, skloňme sa, v úcte sa pokloňme, pokľaknime pred Hospodinom, svojím Tvorcom.“ Znie to ako výzva na chválu a uctievanie. Spomeňte si na malého Murtaza a na to, ako mu žiarili oči, keď mohol byť so svojím hrdinom Messim.

*„My sme Božími nástrojmi v tomto svete; Boh si nás veľmi často používa na to, aby prejavil druhým lásku a záujem.“*

Potom si položte otázku: S akým postojom pristupujem k modlitbe?



Keď sa modlíme, otvárame sa Bohu. Chceme byť s ním, chváliť ho, vzdávať mu slávu, ďakovať mu, vyznávať svoje viny a prosiť o odpustenie. Chceme ho prosiť, aby menil nás aj naše priority – skrátka, chceme mu dať priestor vo svojom živote. V modlitbe vylievame Bohu svoje srdce a hovoríme mu, čo potrebujeme a po čom túžime.

Poznáte „modlitebnú ruku“? Je to pomôcka, ktorá nám chce pomôcť vnášať do nášho stíšenia rôzne druhy modlitby.

#### **Chvála** (palec)

„Zvelebovať budem Hospodina v každom čase, ústami ho budem ustavične chváliť.“ (Ž 34,2)

„Hospodin, preto ťa budem chváliť medzi národmi a ospevovať tvoje meno žalmami.“ (2Sam 22,50)

#### **Vďakyvzdanie** (ukazovák)

„No vďaka Bohu, ktorý nám dáva víťazstvo skrze nášho Pána Ježiša Krista!“ (1Kor 15,57)

„Predstúpme vďačne pred jeho tvár, zvučne ho velebme žalmami!“ (Ž 95,2)

#### **Vyznanie vín a pokánie** (prostredník)

„Môj ľud, po mne pomenovaný, sa pokorí, bude sa ku mne utiekať a odvráti sa od svojich zlých ciest, vypočujem ho z nebies, odpustím mu hriech a jeho zem uzdravím.“ (2Krn 7,14)

„Kto tají svoje previnenia, nebude mať úspech, kto ich však vyzná a zanechá, dosiahne milosrdenstvo.“ (Prís 28,13)

#### **Prihovorné modlitby** (prstenník)

„Predovšetkým teda žiadam, aby sa konali prosby, modlitby, prihovorné modlitby, vďaky za všetkých ľudí...“ (1Tim 2,1)

„Ďakujeme Bohu za vás všetkých vždy, keď si na vás spomíname vo svojich modlitbách.“ (1Tes 1,2)

#### **Osobné prosby** (malíček)

„A všetko, o čo budete s vierou prosiť v modlitbe, dostanete.“ (Mt 21,22)

„Pre nič nebuďte ustarostení, ale vo všetkom s vďakou predkladajte Bohu svoje žiadosti vo svojich modlitbách a prosbách.“ (Flp 4,6)

Kľúčom k modlitbe je vždy váš osobný prístup. Táto „modlitebná ruka“ vám však môže pomôcť zefektívniť váš čas s Bohom; je to pomôcka, ktorá vás môže pri modlitbe viesť a pomôcť vám sústrediť sa.



Prvky modlitby na stiahnutie:  
<https://bit.ly/WOP24downloads>



# MODLITBA DŇA



## Drahý Otče,

chválím Ťa, pretože

.....

.....

.....

.....

Sú veci, za ktoré som Ti ešte nikdy nepoďakoval/a. Chcel/a by som to teraz napraviť:

.....

.....

.....

.....

Pane, Ty poznáš aj veci v mojom živote, za ktoré sa hanbím:

.....

.....

.....

.....

Vieš o všetkých mojich zlyhaniach:

.....

.....

.....

.....

Všetky tieto bolestné spomienky Ti teraz predkladám.  
Kladiem ich pod Tvoj kríž a prosím o odpustenie.

Pane, v týchto dňoch mám najväčší strach z

.....

.....

.....

Ďakujem Ti za Tvoju dobrotu a odpustenie!  
Ďakujem Ti, že môžem byť Tvojím dieťaťom, aj keď  
sa mi nie vždy darí.

Ty to už vieš – ale ešte raz Ti za to ďakujem –  
že Ti dnes môžem povedať, čo potrebujem, a zveriť  
sa do Tvojej starostlivosti.

Nechcem sa modliť len za seba, ale aj za

Prosím, požehnaj

.....

.....

Prosím, pomôž, aby sa náš vzťah ďalej prehlboval.  
Chcem byť v Tvojej blízkosti.

Prosím, pokračujme v rozhovore, hoci už teraz po-  
viem „amen“.

Odovzdávam Ti svoje srdce.

Amen





# OTÁZKY

1. **Sú pri modlitbe dôležitejšie pohnútky alebo slová, ktoré používame? Prečo?**
2. **Čo sa mi na Bohu páči? Ako to ovplyvňuje môj postoj, keď sa modlím?**
3. **Ako zistiť, kedy mám nechať Boha bojovať za mňa a kedy si mám po modlitbe sám vyhrnúť rukávy?**
4. **Čo pre mňa znamená, že Boh zápasí za mňa? (Pre inšpiráciu si môžete prečítať Zach 4,6 a Iz 30,15. Napadajú vám ďalšie vhodné verše?)**
5. **Poznáte nejaké povzbudivé citáty o modlitbe? Nám sa páči tento: „Keď je život príliš ťažký a zdá sa ti, že už nevydržíš... kľakni si.“ (Neznámy autor)**

A large rectangular area with a light beige background and a fine grid of small dots, intended for writing answers to the questions above.





Vyrobte kartičky so slovami: „Si nesmierne vzácný/a a nekončne milovaný/á“ (alebo si vymyslíte vlastné slová s podobným významom).

Rozdajte tieto kartičky ľuďom alebo ich nalepte na zrkadlá na toaletách v škole alebo v práci.

Modlite sa za ľudí, ktorí kartičky uvidia alebo si ich dokonca vezmú. Proste za to, aby získali istotu Božej lásky.



## OSOBNÁ VÝZVA

Začnite si písať denník vďačnosti!

Skúste si aspoň dva týždne každý večer pred spaním zapísať päť vecí, za ktoré ste v ten deň vďační. Ďakujte za ne Bohu!

Keď budeme pravidelne naplňovať svoje srdce vďačnosťou, nezostane v ňom priestor pre strach, závisť alebo hnev.

A large rectangular area with a light gray dotted grid pattern, intended for writing a gratitude journal entry.





## NA ZAMYSLENIE

*„Služby zákazníkom (tzv. customer service) nie je len pracovné oddelenie, je to postoj!“<sup>2</sup>*

hovorí nemecký podnikateľ a autor Carsten K. Rath.

Myslíte si, že by sme mohli povedať, že modlitba nie je len jedna z mnohých kresťanských aktivít, ktorú by sme si mohli „odškrtnúť“ v zozname, ale že je to trvalý vnútorný postoj veriaceho človeka? Čím sa ním stáva?

A large rectangular area filled with a light green dotted grid pattern, intended for handwritten notes or reflections.



# KEĎ SA MI NECHCE



KLÚČOVÝ  
VERŠ

„PRI PLNEJ OSTRÁŽITOSTI SI STRÁŽ SRDCE,  
LEBO Z NEHO VYCHÁDZA ŽIVOT.“

PRÍSLOVIA 4,23

ICEBREAKER

ČO BY STE UROBILI AKO PRVÉ,  
KEBY STE ZDEDILI OBROVSKÉ BOHATSTVO?

NAPADNE VÁM NEJAKÝ DÔVOD, PREČO BY NIEKTO TAKÉTO  
DEDIČSTVO ODMIETOL PRIJAŤ?

„JEDINÝ ČLOVEK, KTORÝ  
SA ODVÁŽI VOJSŤ DO  
KRÁĽOVEJ SPÁLNE  
O TRETEJ HODINE  
RÁNO A POŽIADAŤ HO  
O POHÁR VODY,  
JE JEHO DIEŤA.“  
PRESNE TAKÝ  
PRÍSTUP K BOHU  
MÁME AJ MY!

### Ako (ne)premeškať príležitosť

Vedeli ste, že mnoho ľudí po celom svete si nikdy nepríde prevziať peniaze, ktoré vyhrali v lotérii? Napríklad v roku 2021 zostalo v Nemecku nevyzdvihnutých 11,3 milióna eur.<sup>1</sup> Prečo? Niektorí ľudia pravdepodobne zabudnú skontrolovať, či vyhrali, a iní svoj tiket niekde zapotrošia.

Možno sa niečo podobné stáva aj nám v súvislosti s modlitbou. Namiesto toho, aby sme ju vnímali ako obrovský dar a príležitosť, niekedy ju vnímame skôr ako povinnosť, ktorú si musíme ísť „vzdvihnúť“. Americký teológ a spisovateľ Timothy Keller raz na Twitteri napísal: „Jediný človek, ktorý sa odváži vojsť do kráľovej spálne o tretej hodine ráno a požiadať ho o pohár vody, je jeho dieťa.“<sup>2</sup> Presne taký prístup k Bohu máme aj my! Samozrejme, Boh nespí, to je len prirovnanie. Ale Boh je najväčšia a najmocnejšia bytosť v celom vesmíre – a my s ním môžeme hovoriť 24 hodín denne, sedem dní v týždni! Je to ako výhra v lotérii. S ničím na svete sa to nedá porovnať.

Pamätáte sa na príbeh v Biblii, keď sa Ježiš po modlitbe vrátil k učeníkom? Je zaujímavé, že učeníci sa ho nespýtajú: „A teraz sa musíme modliť aj my?“ Namiesto toho ho poprosia: „Ježiš, prosíme, *nauč* to aj nás. *Chceme* sa modliť ako ty!“ Nie je to otravná povinnosť, ale hlboká túžba. Ježiš nás oslobodzuje – v jeho prítomnosti je nám dobre. Jeho jarmo totiž netlačí a jeho bremeno neťaží (Mt 11,30).

### Keď sa modlitba stane bičom

Každý veriaci asi pozná pocit, keď si hovorí: „Mal by som sa modliť častejšie, ideálne každý deň!“ Na tejto myšlienke nie je samo osebe nič zlé – až na to, že veľmi nepomáha. Možno aj to, že nežijeme v raji a náš život je poznačený hriechom, nás často vedie k myšlienke: „Ak sa budem poriadne snažiť, určite sa mi to tentoraz podarí.“ To však zaváňa samospravodlivosťou, podľa ktorej naše dobro závisí od nášho vlastného morálneho či iného výkonu. Ježiš nám ponúka lepšie riešenie:





# BOH CHCE, ABY SOM SA STAL JEHO DIETĀŤOM A ABY TAK MÔJ ŽIVOT VYRÁSTOL A PRAMENIL Z NEHO.

„... *bezo mňa nemôžete nič urobiť.*“

Ján 15,5

Ježiš v tomto texte používa známy obraz z prírody. Hovorí, že bez spojenia s kmeňom (teda s ním) nemôžu ratolesti prinášať ovocie; hrozno na nich vyrastie len ak sú spojené s kmeňom.

Posolstvo evanjelia prináša veľkú úľavu v tom, že sa *nemusím* zo všetkých síl snažiť zachrániť sám seba – už len preto, že to nikdy *nedokážem*. Boh chce, aby som sa stal jeho dieťaťom, aby môj život rástol a pramenil z neho.

Je modlitba dobrý zvyk? Zrejme sa zhodneme na tom, že áno! Keď sa však modlitba zmení na ťaživú povinnosť, ľahko zabudnem, *prečo* som sa vlastne chcel modliť. Skúsme teda frázu „mal by som sa modliť častejšie“ nahradiť otázkami:

- ✓ Čo ma vedie k modlitbe?
- ✓ Po čom skutočne túžim?
- ✓ Je niečo, čo mi teraz vo vzťahu s Bohom veľmi chýba?

## Keď nadšenie nestačí

Poznáte to: životné zmeny a nové začiatky často začíname s veľkou pompéznosťou a nadšením – napríklad keď si dáme za cieľ viac cvičiť. Skôr či neskôr však motivácia postupne vprchá. Ktosi raz Annike povedal, že práve vtedy, keď motiváciu najviac potrebujeme, nám zvyčajne chýba – preto je chybou spoliehať sa na ňu. Skúsme preto nájsť aj *niečo iné*, čo nám pomôže vydržať.

„*Motivácia vás naštartuje.*

*Zvyk vám pomôže udržať sa na nohách.*“<sup>3</sup>

Jim Ryun

Motivácia je skvelá – bez nej by sme nikdy nezačali. Spolu s ňou sa však od začiatku potrebujeme učiť aj dobré návyky, ktoré nám pomôžu, aby sa naša snaha nevyparila ako para nad hrncom. Porozmýšľajte preto, *kedy* počas dňa by vám najviac vyhovovalo modliť sa. Potom sa rozhodnite, *kde* sa vám najlepšie modlí. Pravdepodobne sa to nestáva len mne, že pri večernej modlitbe zaspím alebo si pred modlitbou neodložim telefón, ktorý ma potom vyrušuje. Čo tak modliť sa napríklad v pohodlnom kresle pri okne alebo niekde v prírode? Je nevyhnutné začleniť modlitbu do rutiny našich bežných dní, aby sme sa nemuseli sami seba stále pýtať: „Chce sa mi teraz modliť alebo nechce?“

Mimochodom, je normálne, že niekedy máme pocit, akoby naše modlitby nevystúpili vyššie ako k stropu. Modlíme sa a modlíme, a nič sa nedeje – a tak sa nám už nechce modliť. Kto by sa vydržal modliť, keď všetko svedčí o tom, že modlitba jednoducho „nefunguje“? (Ak vám to znie povedome, vydržte do piatej kapitoly, kde vám to povieme z našej vlastnej skúsenosti).

# JE NEVYHNUTNÉ ZAČLENÍŤ MODLITBU DO RUŽINY NAŠICH BEŽNÝCH DNÍ, ABY SME SA NEMUSELI SAMI SEBA STÁLE PÝTAŤ: „CHCE SA MI TERAZ MODLIŤ ALEBO NECHCE?“



## Keď potrebujete zmenu

Premýšľajte o tom, čo by vám pomohlo tešiť sa na modlitbu. Mne pomáha uvedomiť si, že modlitba je môj osobný čas s Bohom. Som pozvaný naplno stráviť ničím nerušený čas v jeho prítomnosti. Tento vzácny okamih môžem využiť na to, aby som Bohu povedal všetko, čo cítim. Boh nás chce povzbudiť a obdarovať svojou láskou, ba čo viac, je stále s nami – tak to využime!

*„V tvojom strede je Hospodin,  
tvoj Boh, hrdina, čo zachraňuje,  
radostne nad tebou jasá,  
svojou láskou ťa tíši,  
zvučne nad tebou plesá.“*

Sofoniáš 3,17

Možno potrebujete svoj modlitebný život trochu osviežiť. Skúste sa napríklad spojiť na sociálnych sieťach s niekoľkými ľuďmi, ktorí sú pre vás v tejto oblasti inšpiráciou. Prečítajte si nejakú knihu o modlitbe. Začnite si písať modlitebný denník – zapisujte si svoje prosby a to, ako na ne Boh odpovedal. Skúste sa začať modliť novým spôsobom – napríklad na prechádzke! Ak sa vaše srdce modlitbe bráni, prečítajte si modlitbu niekoho iného (pozri nižšie) alebo poproste dobrého priateľa, aby sa modlil s vami a za vás.

## Dávaj pozor na svoje srdce

*„Pri plnej ostražitosti si stráž srdce,  
lebo z neho vychádza život.“*

Príslovia 4,23

Pamätáte si ešte citát Ellen G. Whiteovej, ktorý sme uviedli v prvej kapitole?

*„Modlitba je ako dýchanie duše. Je to tajomstvo duchovnej sily. Modlitba sa nedá nahradiť žiadnym iným Božím darom. Bez modlitby nie je možné udržať si zdravie svojej duše. Modlitba povznáša naše srdcia priamo k Prameňu života a posilňuje našu náboženskú skúsenosť. Ak sa zabudnete modliť alebo sa budete modliť len vtedy, keď sa vám to bude hodiť, stratíte kontakt s Bohom. Vaše duchovné schopnosti stratia svoju vitalitu a vaša náboženská skúsenosť stratí zdravie a silu.“<sup>4</sup>*

Ak modlitba prináša do môjho života toľko požehnaní a ak tak veľmi prospieva môjmu srdcu a môjmu vzťahu s Bohom – na čo čakám? Čo mi bráni modliť sa?



### Keď nemám čas

Žijeme rušný život. Neustále sme pod tlakom. Zdá sa, že stres sa stal našim najvernejším spoločníkom. Možno sa pýtate: „Kde nájsť čas na modlitbu?“ Ale úprimne – ako bude vyzeráť náš vzťah s Bohom, ak si preňho v živote nevyhradíme potrebný priestor?

*„Zajtra mám toľko práce, že aspoň prvé tri hodiny budem musieť stráviť na modlitbe.“<sup>45</sup>*

Martin Luther

V Božom kráľovstve fungujú veci naopak (hoci z Božej perspektívy sme to pravdepodobne my, kto to má naopak). Aj keby som pracoval, čo mi sily stačia, aj keby som vynaložil maximum, nikdy neurobím ani zlomok toho, čo môže urobiť Boh za zlomok sekundy. Naopak, ak svojomu telu doprajem odpočinok a pokoj, ktorý potrebuje, a ak budem žiť nielen zo svojej sily, ale aj zo spojenia s Bohom, bude sa mi žiť lepšie a paradoxne urobím oveľa viac.

### Modlitby na cestu

Z času na čas príde chvíľa, keď – bez ohľadu na naše vedomosti, postoje a motiváciu – jednoducho nemáme silu hovoriť s Bohom. V takej chvíli sa nebojte – Boh je s vami, aj keď možno v srdci cítite, akoby ste umierali od smádu na púšti. Určite poznáte známy 23. žalm, v ktorom sa hovorí: „*Hoc by som šiel temným údolím, nebudem sa báť zlého. Veď ty si so mnou, tvoj prút a tvoja palica sú mi útechou*“ (Ž 23,4).

Keď sa dostanete do takejto púšte a z vašich vyprahnutých úst nevyjde k nebu ani hlások, skúste sa modliť modlitbu niekoho iného. Ako príklad uvádzame niekoľko modlitieb zo žalmov, ktoré sa v takýchto situáciách ľuďom osvedčili už tisíce rokov:



#### Modlitby za pochodu

<https://bit.ly/WOP24downloads>



**AJ KEBY SOM PRACOVAL, ČO MI SILY  
STAČIA, AJ KEBY SOM VYNALOŽIL  
MAXIMUM, NIKDY NEUROBÍM ANI ZLOMOK  
TOHO, ČO MÔŽE UROBIŤ BOH  
ZA ZLOMOK SEKUNDY.**



# MODLITBA DŇA



**Drahý Otče,**

chcem sa Ťa držať,  
ale Ty sám vieš,  
aká slabá je moja motivácia a sila.

Ďakujem, že si so mnou  
a že mi nikdy neodoprieš svoju starostlivosť.

Odovzďavam Ti svoje srdce.  
Amen

**Moja  
modlitba**





# OTÁZKY

1. **Prečo je také ľahké „zabiť“ polhodinu na Tiktoku alebo Instagrame, ale také ťažké stráviť päť minút na modlitbe?**
2. **Strácame niečo, ak sa nemodlíme?**
3. **Čo by ste povedali: je modliť sa ľahké alebo ťažké? Prečo?**
4. **Čo vám pomohlo dostať sa z vašej púšte a ukončiť obdobie duchovnej prázdnoty?**
5. **Čo považujete za svoj najlepší modlitebný zvyk?**

A large area of dotted lines for writing answers to the questions.









## NA ZAMYSLENIE

*„Riadi modlitba tvoj život alebo čaká v kufri  
ako náhradná pneumatika?“<sup>6</sup>*

Corrie Ten Boom



KAPITOLA 5

# KEĎ BOH MLČÍ



KLÚČOVÝ  
VERŠ

„STAČÍ TI MOJA MILOŠŤ, LEBO SILA SA  
DOKONALE PREJAVUJE V SLABOSTI.“

DRUHÝ LIST KORINŤANOM 12,9



## ICEBREAKER

PREDSTAVTE SI, ŽE VO VEKU 90 ROKOV DOSTANETE  
MOŽNOSŤ PRIAŤ SI PÄŤ VECÍ, KTORÉ SA VÁM SPLNIA  
(V RÁMCI REÁLNYCH MOŽNOSTÍ TOHTO SVETA). ČO BY  
STE SI NAPÍSA LI DO SVOJHO „ZOZNAMU ŽELANÍ“?

Grid for writing answers to the first question.

KEBY STE ROVNAKŮ PRÍLEŽITOSŤ DOSTALI DNES,  
BOLI BY VAŠE ŽELANIA INÉ?

Grid for writing answers to the second question.



„PREČO NÁS TAK VEĽMI BOLÍ, KEĎ  
BOH POVIE „NIE“ ALEBO MLČÍ? AJ  
TAKÉTO NEPRÍJEMNÉ SKÚSENOSTI  
SÚ SÚČASŤOU NÁŠHO ŽIVOTA  
S BOHOM A MY MUSÍME ODOLAŤ  
POKUŠENIU IGNOROVAŤ ICH,  
ZOVŠEOBECŇOVAŤ ALEBO  
POTLÁČAŤ.“



### Až do morku kostí

O sile modlitby píše veľa kresťanských autorov. Keby sme všetky tieto knihy uložili do jednej police, nedovideli by sme na koniec. Čo by sa však stalo, keby sme zhromaždili menej populárne príbehy o modlitbách, ktoré zostali nevypočuté? Prečo nás tak veľmi bolí, keď Boh povie „nie“ alebo mlčí? Aj takéto nepríjemné skúsenosti sú súčasťou nášho života s Bohom a my musíme odolať pokušeniu ignorovať ich, zovšeobecňovať alebo potláčať. Hoci to nie je ľahké, musíme sa snažiť vyrovnať s Božím mlčaním.

Nevypočuté modlitby nás asi najviac bolia preto, že otrasú našou dôverou v Boha. Pýtame sa: Bože, si tam? A si naozaj dobrý? Prečo nič neurobiš? Tieto otázky nás privádzajú priamo k základnej otázke o utrpení (tzv. teodicea): Ako môže dobrý Boh dopustiť, aby bolo na svete toľko zla? Ja verím, že Boh je tu a je láska. Na druhej strane, pre hriech už nežijeme v raji, ale na území nepriateľa. Život na tejto planéte je a bol vždy nespravodlivý. Dokonca ani prírodné zdroje či iné možnosti zďaleka nie sú spravodlivo rozdelené. Aj ľudskému utrpeniu veľmi často chýba nejaký zmysel. Taký je svet, v ktorom žijeme.

Spomínate si na Murtaza, malého futbalového fanúšika? Jeho veľký sen stretnúť sa s Messim sa mu splnil, ale len na chvíľu. Murtaza sa potom vrátil k svojej rodine do Afganistanu, kde žiť a bývať vôbec nie je jednoduché. Život ľudí tam poznačila vojna, vyhnanstvo a strach. Mnohí Afganci si mysleli, že Messi dal Murtazovej rodine veľkú sumu peňazí, ale boli to len fámy. Murtaza žije v stálom nebezpečenstve a dúfa, že situácia jeho rodiny a celej krajiny bude jedného dňa lepšia. Život nie je ľahký a ani taká hviezda, akou je Lionel Messi, nedokáže zmeniť chod sveta.

Utrpenie, zlo, nespravodlivosť – keby to bolo všetko, čo na tomto svete existuje, nezostalo by nám nič iné, než žiť v nekonečnom kolotoči beznádeje. Našťastie náš príbeh pokračuje a má šťastný koniec – a to len vďaka smrti a vzkrieseniu Ježiša Krista. Boh sa nikdy nevzdal sveta, aj keď niekedy koná svoje dielo skryte. Božia láska neustále preniká aj na nepriateľské územia, zasahuje a uzdravuje ďalšie ľudské srdcia.

### Boh očakáva dôveru

Boh to mohol vyriešiť inak. Mohol nám svoju existenciu a svoju lásku, milosť a starostlivosť dať celkom jasne najavo, aby sme o ňom

nepochybovali. On to však takto neurobil. Namiesto nespochybniteľných dôkazov si Boh zvolil dôveru.

*„Viera je podstatou toho, v čo dúfame, a zdôvodnením toho, čo nevidíme.“*

List Hebrejom 11,1

To znamená, že mám možnosť veriť a dôverovať Bohu s tým, že zatiaľ mi mnohé veci nebudú dávať zmysel. To sa ľahko povie, ale ťažšie urobiť! Boh od nás určite nežiada málo. Rozhodol sa však dať nám slobodnú vôľu, ktorá nám umožňuje robiť to, čo sa nám páči. Nechce nami manipulovať, aj keď by to mohlo byť pre dobro veci. Boh si tento nestabilný, krehký spôsob vzťahu s nami zvolil preto, že si je absolútne istý sám sebou. Celkom bezpečne vie, že jedného dňa, na konci všetkých vekov, všetci pochopia, že je milujúci a spravodlivý.

Niekedy si možno pomyslíme: O koľko ľahšie by bolo žiť v biblickej dobe! Keby sme mohli na vlastné oči vidieť, ako Ježiš koná mocné zázraky – uverili by sme tomu! V Biblii však nečítame len o mnohých zázrakoch (ako bolo napríklad slávne vyslobodenie Daniela a jeho priateľov z ohnivej pece alebo vypočutá modlitba neplodnej Anny), ale aj o prípadoch, keď sa žiadny zázrak nestal. Môžeme si pripomenúť krutú mučenícku smrť Jána Krstiteľa alebo ukameňovanie Štefana. Dokonca aj apoštol Pavol trikrát volal k Bohu o pomoc a Boh mu povedal „nie“ (pozri 2Kor 12,8).

*„Stačí ti moja milosť, lebo sila sa dokonale prejavuje v slabosti.“*

Druhý list Korinťanom 12,9

Boh mohol povedať: „Stačí, keď odo mňa dostaneš pozitívne odpovede na svoje prosby!“ Ale namiesto toho povedal: „Stačí ti moja milosť.“ Keď vieme, že Boh je s nami, že sa o nás stará a že s nami neprestajne koná svoje dielo, nepotrebujeme vedieť nič iné.

*„Nemusíte zakaždým obhajovať svoj názor. Niekedy to za vás urobí čas.“<sup>1</sup>*

Pripísané Tobymu Macovi

### **Keď Boha skúšame**

Ján Krstiteľ je vo väzení za to, že pokarhal miestneho vládcu Herodesa. Hoci Ján predtým Ježiša nielen pokrstil (Mt 3,13–17), ale aj sám zvestoval, kto Ježiš je (Jn 1,29–34), teraz ho v tmavej väzenskej cele nahľadávajú pochybnosti. Posiela preto svojich učeníkov k Ježišovi s otázkou:

**„UTRPENIE, ZLO,  
NESPRAVODLIVOSŤ  
KEBY TO BOLO  
VŠETKO, ČO NA  
TOMTO SVETE  
EXISTUJE,  
NEZOSTALO BY NÁM  
NIČ INÉ, NEŽ ŽIŤ  
V NEKONEČNOM  
KOLOTOČI  
BEZNÁDEJE.  
NAŠŤASTIE NÁŠ  
PRÍBEH POKRAČUJE  
A MÁ ŠŤASTNÝ  
KONIEC A TO LEN  
VĎAKA SMRTI  
A VZKRIESENIU  
JEŽIŠA KRISTA.“**







**"Even If" by MercyMe**<https://bit.ly/WOP24downloads>

See on YouTube:

<https://bit.ly/YouTube-Even-If>

Čím vás oslovili tieto texty?

**"Praise You in This Storm"****by Casting Crowns**<https://bit.ly/WOP24downloads>

See on YouTube:

<https://bit.ly/YouTube-Praise-you-in-this-storm>

Čo vás oslovilo v texte tejto piesne?

**Časom do seba všetko zapadne***Rozhodol som sa, že Ti budem dôverovať aj vtedy, keď Ti nerozumiem.*

Počas písania týchto prednášok som (Fabian) dostal mozgovú mŕtvicu. Deň sa začal ako každý iný... ale skôr, ako som si to uvedomil, skončil som v nemocnici na neurologickom oddelení. Denne sme sa modlili za Božiu ochranu, a napriek tomu som teraz vážne chorý a nie je isté, či sa niekedy úplne zotavím. Bolo by ľahké za všetko obviňovať Boha a vyčítať mu, že ma opustil. Ja som sa však rozhodol dôverovať mu. Zatiaľ neviem, ako to bude pokračovať a čo má Boh v pláne. Ale hlboko v mojom srdci zostáva pevná istota, že on môže z mojej choroby vykreslať nevýslovné požehnanie. Viem, že Boh je tu bez ohľadu na to, ako to bude s mojím zdravím. A viem aj to, že Boh ani teraz neprestáva uskutočňovať dobré úmysly, ktoré má so mnou.

Keď som (Annika) končila strednú školu, priala som si ísť na rok niekam na misiu. Ale žiadny z mojich plánov nevyšiel. Úplne ma to frustrovalo, najmä preto, že som plánovací typ. Tak som sa rozhodla,

## „BOH NA MODLITBU VŽDY ODPOVIE.“



že ten voľný rok strávim aspoň v krajine mojej mamy, vo Švajčiarsku. Na jednej strane som sa tešila na to, čo nové ma čaká, no zároveň vo mne pretrvávalo sklamanie, že Boh mi nepomohol. Veď som pred ním chcela celý rok pracovať na misii – a on neurobil nič, aby ma nejakto podporil! Ale Boh to mal vymyslené oveľa lepšie, ako som si v tej chvíli vedela predstaviť. Boh vedel, že vo Švajčiarsku stretnem svojho budúceho manžela, že spolu založíme rodinu a spolu budeme pracovať v Božom diele nielen jeden rok, ale celý život. Boh vždy odpovedá na modlitby.

*„Neexistuje nezodpovedaná modlitba. Boh počuje volanie tvojho srdca a odpovedá na tvoje potreby spôsobom, ktorý zďaleka presahuje tvoju múdrosť.“*<sup>43</sup>

Timothy Keller

Boh počuje túžby tvojho srdca a odpovedá na tvoje potreby spôsobmi, ktoré presahujú tvoju múdrosť.

# MODLITBA DŇA



**Drahý Otče,**

dnes sa chcem modliť slovami, ktoré sú staré tisíce rokov a preverené predchádzajúcimi generáciami mojich bratov a sestier vo viere.

*„Pre nič nebudte ustarostení,  
ale vo všetkom s vďakou  
predkladajte Bohu svoje žiadosti  
vo svojich modlitbách a prosbách.  
A pokoj Boží, ktorý prevyšuje každý rozum,  
uchráni vaše srdcia a vaše mysle v Kristovi Ježišovi.“*  
List Filipanom 4,6.7

Odovzdávam Ti svoje srdce.  
Amen

**Moja  
modlitba**





# OTÁZKY

1. **Prečo nás modlitby, na ktoré Boh neodpovedá, tak veľmi zraňujú?**
2. **Stalo sa vám, že ste si až po čase uvedomili, ako dobre Boh v skutočnosti veci zariadil?**
3. **Aké otázky vás trápia dodnes?**
4. **Prečo Boh obvykle uprednostní našu vieru a dôveru namiesto jasných odpovedí a nespochybniteľných dôkazov?**
5. **Nikto a nič nemôže prekaziť Božie plány, ako to dokazuje aj starozmluvný príbeh o Jozefovi (pozri 1Moj 37–50). Môže vám Jozefov príbeh pomôcť nájsť nové odpovede na vaše nezodpovedané modlitby?**

A large area of dotted lines for writing answers.









## NA ZAMYSLENIE

*„Pokazený príbeh môžete dať do poriadku jednoducho tak, že ho začleníte do celkového veľkého príbehu, ktorý ho presahuje. Žiadne ďalšie opravy nie sú potrebné.“*

Daniel Duda

Čo potrebuješ dať do poriadku vo svojom živote?

A large grid of small dots, intended for writing or reflection.



# „ZA VŠETKO VZDÁVAJTE VĎAKU“

naozaj?

KAPITOLA

6

KLÚČOVÝ  
VERŠ

*„Ustavične sa radujte.  
Neprestajne sa modlite.  
Za všetko  
vzdávajte vďaky,  
lebo to je Božia  
vôľa v Kristovi Ježišovi.“*

PRVÝ LIST TESALONIČANOM 5,16–18





ICEBREAKER

*Čo príjemného zžívate  
každý deň - a považujete  
to za samozrejmú?*

Grid of small red dots for writing.

*Za čo ste najviac vďační, že ste sa naučili?  
Aká bola tá vaša najťažšia životná lekcia?*

Grid of small red dots for writing.



### Vďačnosť v akcii

*„Napokon, bratia, upriamte svoju myseľ na všetko, čo je pravdivé, čestné, spravodlivé, čisté, láskyhodné a úctyhodné, to, čo je cnostné a chvályhodné.“*

List Filipanom 4,8

Našou prvou reakciou by mohla byť myšlienka: „Ach, to musí byť vyčerpávajúce!“ Ale keď vidíme, čo sa deje, keď sú tieto ušľachtilé vlastnosti uvedené do praxe, naše srdce sa podvoľuje a volá: Takto chcem žiť!

### Najvyššia cesta k šťastiu

Cieľom dnešnej kapitoly je poukázať na nekonečnú hodnotu *vďačnosti*. „Vďačnosť je najvyššia cesta k šťastiu. Súvisí s ňou množstvo vecí: úžas, uznanie alebo uvedomenie si, že aj negatívna skúsenosť môže priniesť niečo dobré,“<sup>1</sup> hovorí Sonja Lyubomirsky, americká profesorka psychológie, ktorá venovala veľkú časť svojho štúdia výskumu o tom, čo nás robí šťastnými.

*„Vďačnosť... nevidí iné veci, ale pozerá sa na veci inak.“*

Neznámy autor

Vďačnosť je postoj a životný štýl. Je to radosť, ktorú nosím stále so sebou. Vďačnosť neznamená, že všetko je dokonalé alebo že by som mal zbaliť všetky svoje sny a túžby a rezignovane prijať daný status quo. Vďačnosť znamená, že si hlboko vážim každú dobrú vec, ktorú v živote mám.

*Žijem, pretože ma tu Boh chcel mať.*

*Som jeho dielom.*

*Boh mi odpustil a bohato ma požehnal. Som spasený.*

*Všetko, čo som, všetko, čo mám,  
a všetko dobré, čo prežívam,  
pochádza od môjho nebeského Otca.*

*„Vďačnosť je najvyššia  
cesta k šťastiu.“*





„Naše srdce sa podvoľuje  
a volá: Takto chcem žiť!“

Psychológ Dirk Lehr uvádza ďalší dôvod, prečo vďačnosť tak veľmi prospieva. Vysvetľuje, že je rozdiel medzi uznaním či radosťou na jednej strane a vďačnosťou na druhej strane. Hoci sú to všetko pozitívne emócie, vďačnosť sa od ostatných dvoch líši tým, že niekomu *inému* alebo niečomu *inému* priznáva pozitívny prínos do nášho života.

### Mission Impossible

„Ustavične sa radujte. Neprestajne sa modlite.  
Za všetko vzdávajte vďaky, lebo to je Božia vôľa  
v Kristovi Ježišovi.“

Prvý list Tesaloničanom 5, 16–18

Niektoré prikázania je veľmi ťažké, dokonca nemožné dodržiavať. Ale možno to tak má byť. Možno nám tieto ťažké prikázania majú pomôcť uvedomiť si, že život jednoducho sami nevládneme. Preto potrebujeme Záchrancu, ktorý v nás prebýva prostredníctvom svojho Ducha.

Myslím si, že to platí aj o citovaných veršoch z Pavlovho Prvého listu Tesaloničanom. Po týchto troch takmer ľudsky nesplniteľných výzvach Pavol hneď ponúka riešenie: „Lebo to je Božia vôľa v Kristovi Ježišovi.“ Spojenie s Ježišom stavia Pavlove slová do úplne iného svetla. Keď je náš život skrytý v Ježišovi Kristovi, prirodzene rastieme v radosť, modlitbe i vďačnosti.

„Za všetko vzdávajte vďaku“ neznamená, že máme potláčať svoje pocity a predstierať radosť, keď práve prežívame smútok. Pavol píše svoje slová veriacim, ktorí smútiť za svojimi zosnulými priateľmi (1Tes 4, 13–18) a ktorí nedávno prežili veľmi ťažké obdobie (1Tes 3, 3.4). Vyzýva ich, aby sa *radovali* – základ ich šťastia totiž spočíva v ich viere a v tom, že patria Bohu. Majú teda na výber: buď svoju pozornosť sústredia na svoje trápenie a podľahnú sebalútosti, alebo sa obrátia k Bohu. Ich radosť a vďačnosť je do veľkej miery vecou ich postoja a rozhodnutia.

„Neprestajne sa modlite“ znamená, že modlitba by sa mala stať našou najvyššou prioritou. Každý, kto sa modlí, tým vyjadruje, že nechce žiť len z vlastnej sily a múdrosti. Uvedomuje si svoju závislosť od Boha – a rozhodne sa dôverovať mu. Nie je ľahké postaviť svoj život na modlitbe a dôvere. Napriek tomu v každom okamihu stačí tak málo – rozhodnúť sa pre to.



## Vďačnosť víťazi

Dve sestry vstupujú do svojho nového „domova“. Tušia, že odtiaľ pravdepodobne nikdy neodídu živé. Ich nová adresa je – koncentračný tábor Ravensbrück. Je to jedno z najstrašnejších a najhroznejších miest, aké kedy existovali. Sestry Betsie a Corrie pochádzajú z Holandska. Zatkli ich pre podozrenie, že ukrývali židovských utečencov (čo aj robili, ale šesť ľudí, ktorých ukrývali vo svojom dome, nacisti našťastie nikdy nenašli).

Corrie leží na posteli a uvažuje o svojom osude..., keď ju zrazu niečo uštipne. Vyskočí z postele, aby unikla pred blchami. Ale neskoro – sú všade. „Ako tu budeme žiť?“ zakričí celá nešťastná na svoju sestru. Betsie presne vie, ako sestru odpovedať. Spomenie si na to, čo ráno čítali v Biblii: „Za všetko vzdávajte vďaku!“

Corrie sa podráždene spýta: „Povedz mi, za čo by som mohla byť vďačná na tomto hroznom mieste?“ „Za to, že nás nerozdelili a môžeme tu byť spolu,“ odpovie Betsie. „Tak dobre, ďakujem Ti za to, Ježiš,“ povie Corrie. Betsie pokračuje: „A tiež za to, že sa nám podarilo sem prepašovať našu Bibliu. Vďaka tomu, že je tu tak málo miesta a postele sú natlačené na seba, veľa ďalších žien nás bude počuť, keď si budeme čítať z Biblie.“ Betsie sa skúmavo pozrie na Corrie a povzbudí ju, aby sa k nej pridala. „Dobre, dobre... Ďakujem Ti, Bože, za túto preplnenú a preludnenú ubytovňu, v ktorej sa nedá dýchať,“ hovorí Corrie. „Podakuj Bohu aj za blchy,“ ozve sa Betsie.

„Za blchy?! Betsie, tak to už preháňaš. Boh určite nechce, aby som bola vďačná za blchy. To nedáva zmysel,“ odsekne Corrie. „Za všetko vzdávajte vďaku,“ pripomenie opäť Betsie. „Nemáme ďakovať len vtedy, keď sa máme dobre. Boh nás doviedol na toto miesto – a blchy sem očividne z nejakého dôvodu patria.“

Keď večer zjedli polievku, Corrie a Betsie na svojom mieste pri zadnej stene obrovskej ubytovne začnú nesmelú čítať Bibliu. Vždy prečítajú niekoľko veršov v holandčine a preložia ich do nemčiny. Potom počujú, ako si ženy opakujú ich slová vo francúzštine, ruštine, poľštine a češtine. Je to ako šum nádeje a svetla tam, kde vládne tma a zúfalstvo. Dozorcovia sú v tábore všadeprítomní a sestry majú strach, že ich odhalia. Noc čo noc predčítavajú vo svojom tajnom čitateľskom krúžku, ale nič sa nedeje – až sa im zdá, akoby nad nimi Boh natiahol nadprirodzenú ochrannú sieť. Jedného dňa si Betsie z ničoho nič uvedomí, z čoho je ona pomyselná sieť vyrobená – z blch! Keďže dozorcovia sa báli, že chytia blchy, zďaleka sa ich ubytovni vyhýbali. Betsie o svojom objave povedala sestru a úsmevom vyjadrovala: „Ja som to vedela.“ Je dôvod, prečo ďakovať aj za blchy!

Ďakovať, keď sa nám darí, je ľahké. Ale ďakovať, keď to ide dolu kopcom, keď sa nič nedarí a bolí to... to je úplne iná liga! Mne pomáha uvedomiť si, že nepoznám všetky okolnosti. Sú súvislosti, ktoré v tej chvíli nevidím. Takže v danom momente mi pomáha jedine dôverovať. Dôverovať Bohu, že všetko má pod kontrolou, že nerobí chyby a dobre nás vedie.

Betsie Ten Boom zomrela v koncentračnom tábore Ravensbrück. Jej nezlomná nádej bola veľkou inšpiráciou pre Corrie, ktorej život sa stal neskôr pre mnohých požehnaním.

*„Ďakovať, keď sa nám darí, je ľahké. Ale ďakovať, keď to ide dolu kopcom, keď sa nič nedarí a bolí to... to je úplne iná liga!“*



*„Každá skúsenosť, ktorú nám Boh dáva...  
nás dokonale pripravuje  
na budúcnosť, ktorú vidí len on.“<sup>12</sup>*

Corrie Ten Boom





# MODLITBA DŇA



**Drahý Otče,**

Prosím Ťa, pomôž mi hľadiť na svet s vďačnosťou;  
prosím Ťa, aby si do môjho srdca zasial semienka vďaky.

Chcem byť vďačný za dobré veci v mojom živote  
a vidieť, že mi to všetko dáva Tvoja ruka.

A keď bude život ťažký a bude to bolieť,  
chcem si zvoliť vďačnosť,  
pretože viem, že si dobrý a nechceš mi ublížiť.

Odovzdávam Ti svoje srdce.  
Amen

**Moja  
modlitba**





# OTÁZKY

1. Za čo sa vám ďakuje ťažko?
2. Prečo podľa vás Jean-Baptiste Massieu nazval vďačnosť „pamäťou srdca“?
3. Prečo je vďačnosť nielen spontánna reakcia, ale aj postoj srdca?
4. Ako mení vďačnosť vašu vieru? A vašu lásku k Bohu?
5. Myslíte si, že je možné v každom okamihu rozhodnúť sa pre radosť, modlitbu a vďačnosť? Ak áno, ako?

A large rectangular area of dot grid paper for writing answers to the questions above.



## SKUPINOVÁ AKTIVITA

1. Stiahnite si stránku s otázkami, vystrihnite ich, preložte a vložte do nádoby/čapice.
2. Každý si vylosuje dva papieriky, nahlas prečíta otázky a odpovie na ne. Môžete urobiť toľko kôl, koľko chcete.

Otázky si stiahnite cez tento QR kód:



<https://bit.ly/WOP24downloads>



## OSOBNÁ VÝZVA

Počuli ste už anglické slovo „Godfidence“? Toto vymyslené slovo vzniklo spojením slov God (Boh) a confidence (dôvera). Vyjadruje presvedčenie, že Božie možnosti sú silnejšie ako moje nemožnosti.

Vytvorte si vlastné slová, ktoré by vystihovali váš vzťah s Bohom!

Grid of dotted lines for writing.





## NA ZAMYSLENIE

*„Ďakujte Hospodinovi, lebo je dobrý,  
lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.“*

Žalm 136,1

Trinásť rokov predtým, ako John Wesley, zakladateľ metodistického hnutia, uveril v Ježiša Krista, mal náhodný rozhovor s vrátnikom na svojej vysokej škole. Tých niekoľko viet zmenilo jeho život. Vtedy mu prvýkrát napadlo, že na kresťanstve predsa len niečo bude. Vrátnik mal len jeden kabát a celý deň nemal nič v ústach, napriek tomu bol Bohu hlboko vďačný. Wesleyho to zaujalo, a tak sa ho spýtal: „Ďakujete Bohu, aj keď si nemáte čo obliecť, nemáte čo jesť a nemáte si kde ľahnúť? Za čo ešte mu ďakujete?“ Vrátnik odpovedal: „Ďakujem mu za to, že mi dal život, že mi dal srdce plné lásky k nemu a že mi dal túžbu slúžiť mu.“<sup>3</sup>

Za čo Bohu ďakuješ ty?

A large rectangular area filled with a light gray dotted grid pattern, intended for writing a response to the question above.

# AKO SA MODLIŤ



KLÚČOVÝ  
VERŠ

„VO DNE MI HOSPODIN  
PREUKAZUJE MILOŠŤ, V NOCI  
JE MI JEHO PIESEŇ MODLITBOU  
K BOHU MÔJHO ŽIVOTA.“

ŽALMY 42,9



ICEBREAKER

**KEBY STE MOHLI NÁJST' NIEČO, ČO STE KEDYSI STRATILI,  
ČO BY TO BOLO?**

A large grid of small dots for writing answers to the question above.

**A KEBY STE MOHLI DOSTAŤ NIEČO, ČO STE NIKDY NEMALI,  
ČO BY STE SI VYBRALI?**

A large grid of small dots for writing answers to the question above.



„PRETO CHCEME BYŤ BOHU NABLÍZKU A ROZPRÁVAŤ SA S NÍM. ĽUDIA, KTORÍ SA MODLIA, ŽIJÚ TOTIŽ ZMYSLUPLNÝM ŽIVOTOM.“

### Po čom naozaj túžim?

Po čom najviac túžite vo svojom modlitebnom živote? V čom chcete rásť vo svojom vzťahu s Bohom? Nech túžite po čomkoľvek a nech vám vaše srdce hovorí čokoľvek, vedzte, že Boží zámer s vami siaha oveľa vyššie.

*„Lebo ako nebesá prevyšujú zem, tak prevyšujú moje cesty vaše cesty a moje myšlienky vaše myšlienky.“*

Izaiáš 55,9

Boha nemôže nič nepríjemne prevapíť. Je vždy aspoň o krok vpredu. Jeho myslenie a možnosti nás vždy prevyšujú. Tento mocný a múdry Boh stojí vždy na našej strane a má veľkolepý plán pre náš život a náš vzťah s ním.

### Aby mal život zmysel

Vianoce 1938. Nicholas Winton plánoval odísť z rodného Anglicka na lyžovačku do Švajčiarska, ale nakoniec prijal pozvanie navštíviť svojich priateľov v Prahe. Kedže sa schyluje k druhej svetovej vojne, počet židovských utečencov v Prahe rýchlo rastie. Aj Nicholas má židovských predkov. Uvedomuje si vážnosť celej situácie. Preto po návrate do Londýna začne konať. Podarí sa mu zachrániť pred holokaustom 669 detí židovského pôvodu. Dlhé roky o svojich hrdinských činoch nehovoril.

Až do roku 1988, keď jeho manželka náhodou našla na pôjde starý kufor plný dokumentov a zoznamov detí. Široká verejnosť sa konečne dozvedela o Nicholasových záchranných akciách. V roku

2003 vo veku 90 rokov kráľovná Alžbeta II. povýšila Nicholasa za jeho zásluhy do rytierskeho stavu.

Môžete si pozrieť moment, keď sa sir Nicholas Winton už ako starý pán prvýkrát stretol s niektorými zachránenými deťmi:



<https://bit.ly/NicholasWintonReunion>

Prečo Nicholas nikdy nikomu nepovedal o tom, ako pomáhal? Vedť to bola otázka života a smrti. Nicholasovi zrejme nešlo o slávu ani obdiv. Jednoducho sa snažil robiť to, čo je správne. „Bol to jeden z najpokornejších ľudí, akých som v živote stretla,“ povedala lady Milena Grenfellová-Bainesová, jedna zo 669 „Winstonových“ detí.

Ježiš vysvetlil, že keď pristupujeme k Bohu v modlitbe, mali by sme mať podobný postoj: mali by sme k nemu prichádzať s pokorou a v súkromí.

*„Ale keď sa ty modlíš, vojdí do svojej komôrky, zavri za sebou dvere a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti. A tvoj Otec, ktorý vidí aj to, čo je skryté, ti odplatí.“*

Matúš 6,6



Život sira Nicholasa mal jednoducho zmysel. Nikto ho nemusel nútiť, aby robil správne veci – robil ich z vlastnej vôle. Takýto postoj k životu nás provokuje a inšpiruje. Ak by sme totiž pristupovali k modlitbe s rovnakým postojom, znamenalo by to, že sa nemodlíme preto, že *musíme*, ale preto, že sme spoznali, kto je Boh, aký má k nám vzťah a ako veľmi mu na nás záleží. Preto chceme byť Bohu nablízku a rozprávať sa s ním. Ľudia, ktorí sa modlia, žijú totiž zmysluplným životom.

### ČO BY SI O SVOJOM ŽIVOTE S BOHOM POVEDAL TY?

(Nechaj sa inšpirovať Žalmom 42,12)



### Komunikácia bez príkras

Modlitba je rozhovor s Bohom. Keď sa z niečoho tešíme, často sa s Bohom rozprávame celkom spontánne; podobne aj vtedy, keď sa niečoho bojíme alebo prežívame smútok či bezmocnosť. Takáto nepripravená modlitba býva úprimná a plná našich emócií. Ale aj keď sa modlíme nie spontánne, ale „zo zvyku“, vždy by sme mali byť úprimní a otvorení. Rozhovor s Bohom sa netýka len našej hlavy, ale aj nášho srdca.

Dovoľte Bohu, aby vás videl bez príkras. Budte sami sebou. Pred Bohom nemusíte hrať divadlo (napokon, Boh by vás aj tak prekukol). Boh ťa stvoril vlastnými rukami – preto nie je možné nájsť na celom svete nikoho, kto by ti lepšie rozumel. Boh vie, čím všetkým si prešiel, a chápe, prečo si sa stal tým, kým si dnes. Boh vás miluje takých, akí ste – áno, miluje vás! Preto sa pri rozhovore s Bohom na nič nehrajte.

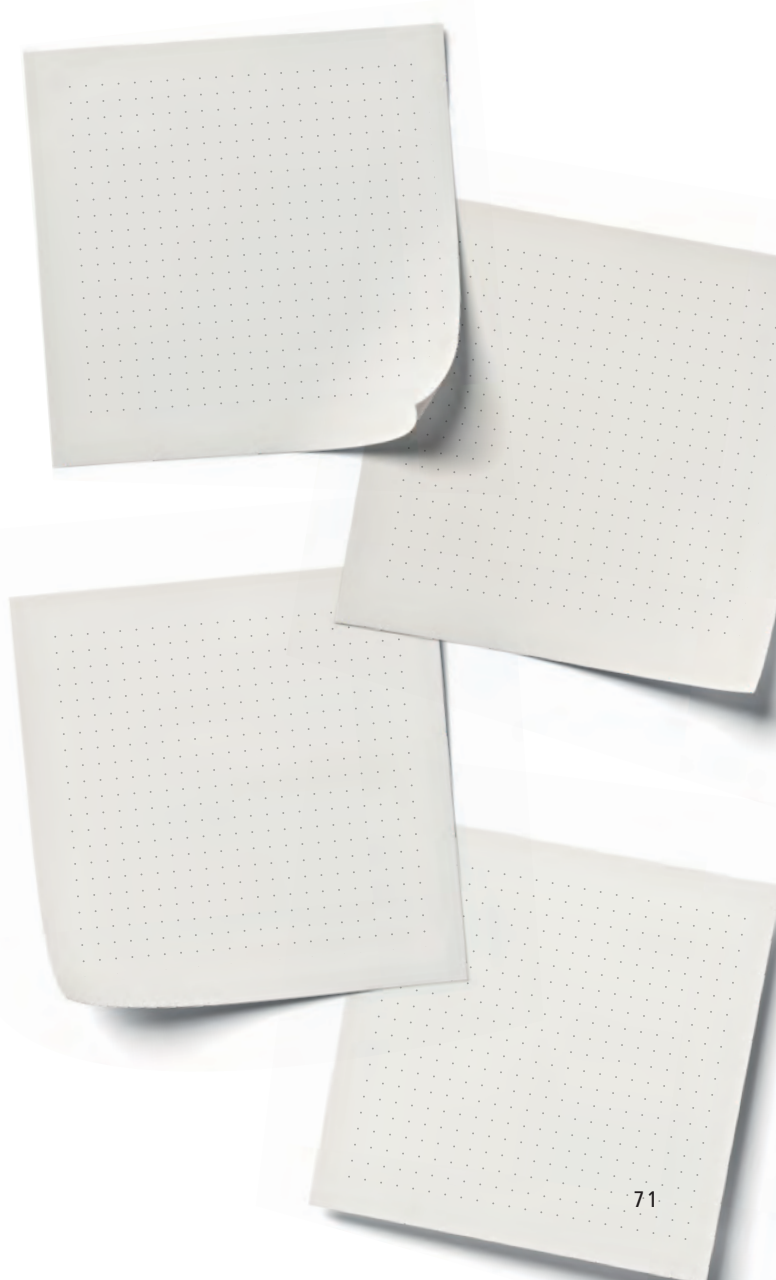
### Tvorivá modlitba

Už sme hovorili o modlitbe Otče náš (pozri kapitolu 2), o rôznych častiach modlitby (pozri „modlitebnú ruku“ v kapitole 3) a o postojoch k modlitbe (pozri kapitolu 3). Teraz je čas pozrieť sa na to, ako by modlitba *mohla vyzeráť*. Máme niekoľko kreatívnych nápadov:

### Pre tvoju osobnú modlitbu:

- ✓ Prelistuj si album zo svojho detstva (alebo si pozri fotografie v telefóne) a poďakuj Bohu za to, ako ťa doteraz viedol.
- ✓ Choď sa modliť vonku do prírody.
- ✓ Modli sa za rôzne skupiny ľudí (za svoje okolie, zbor, kolegov v práci, spolužiakov, vládu, za ľudí, ktorých si už dlho nevidel atď.)
- ✓ Prskavková chvála – zapál prskavku a kým zhorí, chváľ Boha za to, aký je!
- ✓ Skôr ako sa začneš modliť, 10 minút sed' úplne ticho.
- ✓ Prejdi si adresár v telefóne a vyber niekoľko ľudí, za ktorých sa budeš modliť.
- ✓ Vypočuj si pieseň o Bohu a z celého hrdla sa k nej pripoj.

Zapiš svoje predstavy o tvojom súkromnom čase vyhradenom pre modlitby:



**Pre skupiny:**

- **Veža z rúk:** Prvá osoba položí päšť so zdvihnutým palcom na stôl a povie jednu vlastnosť, pre ktorú Boha obdivuje. Druhá osoba dlaňou zovrie palec prvej osoby, tiež dá palec hore a opäť povie, čo sa jej na Bohu páči. Pokračujte, kým každý nepridá k veži aspoň jednu ruku. Potom odpočítajte od desať do nula a modlitbu ukončíte spoločným „Amen!“.
- **Uzavretý kruh:** Jedna osoba sa začne modliť za niekoho v skupine. Ten potom pokračuje a pomodlí sa za niekoho ďalšieho. Pokračujte dovtedy, kým sa za každého z prítomných niekto nepomodlí.
- **Modlím sa za teba:** Každý dostane prázdny papier, na ktorý môže napísať svoje meno a/alebo svoj námet na modlitbu. Papieriky pozbierajte, zamiešajte a rozdajte. Každý si vezme domov jeden papier a nasledujúcich sedem dní sa bude modliť za daného človeka a jeho námet. Týmto spôsobom sa do modlitby zapoja všetci – a každý tiež bude vedieť, že sa za neho niekto modlí.
- **Farebná vďačnosť:** Na stôl položte balíček lentiliiek a pohár vody. Nasleduje modlitba vďaky, pri ktorej si každý vezme jednu lentilku, poďakuje Bohu za jednu konkrétnu vec a vloží lentilku do pohára. Sledujte, ako sa voda krásne sfarbuje. Tešte sa z množstva dobrých vecí, ktoré máte vo vašich životoch.
- **Požehnaná pošta:** Každý napíše sám seba modlitebný list a vloží ho do obálky, na ktorú napíše svoju adresu. Jeden z vás obálky zozbiera a po dvoch mesiacoch ich pošle autorom.

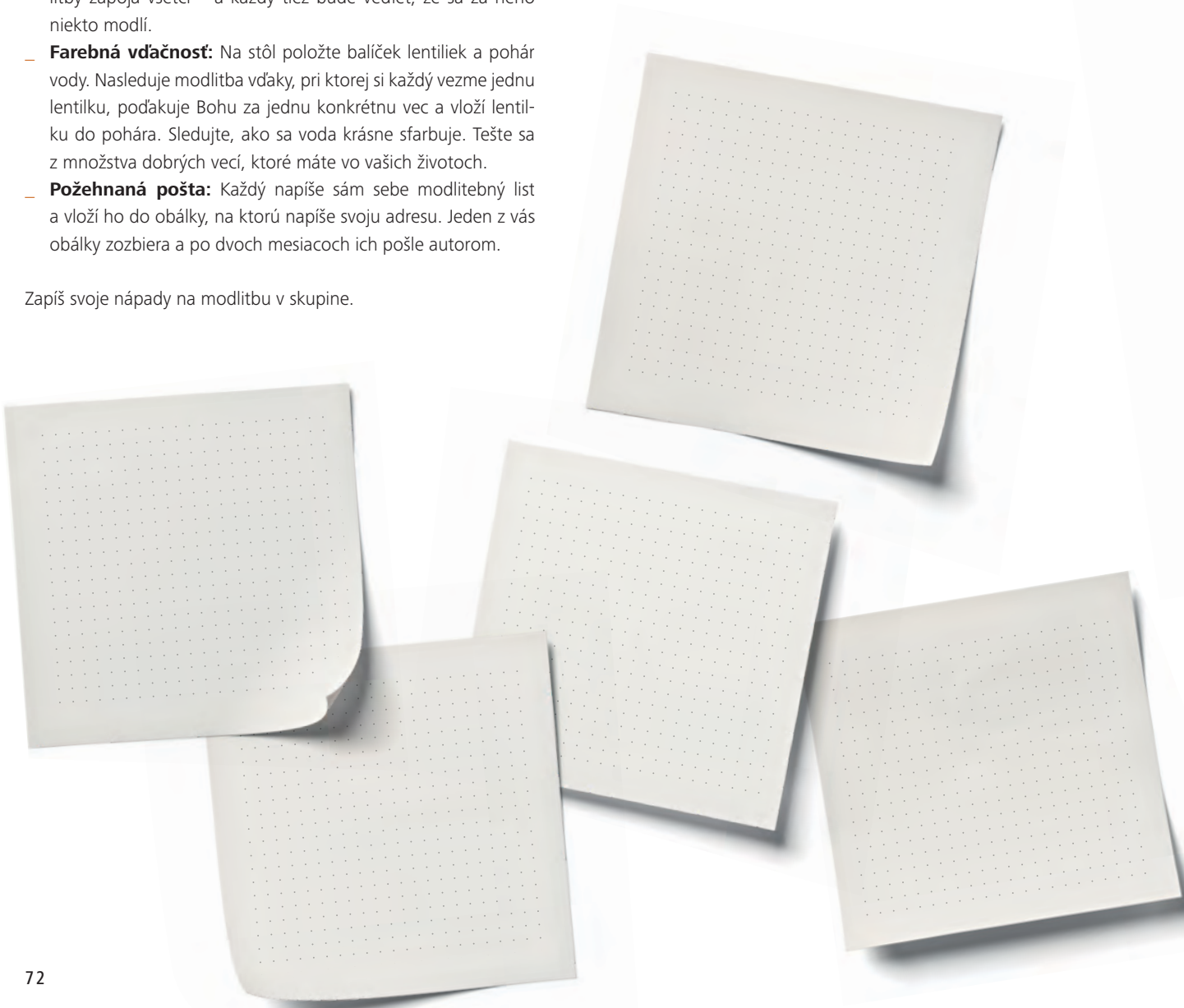
Zapíš svoje nápady na modlitbu v skupine.

**Naše skúsenosti s modlitbou**

V tejto podkapitole by sme sa s vami chceli podeliť o to, ako prežívame modlitbu my.

**Annika:** Trvalo mi až do dospelosti, kým sa vo mne modlitba skutočne zakorenila a stala sa mojou každodennou rutinou. Vtedy som si uvedomila, že čím dôležitejšia je pre mňa modlitba, tým jasnejšie vidím Boha vo svojom každodennom živote. Boh je vždy so mnou, ale čím viac som ochotná žiť s ním v spojení, tým viac ho vnímam.

**Fabian:** Každý pondelok ráno chodím na modlitebnú prechádzku. Predložím Bohu celý svoj týždeň, všetky plánované stretnutia, úlohy a výzvy, vrátane svojich cieľov a snov. Prechádzam aj okolo školy našich detí a modlím sa za ich učiteľov i jednotlivé predmety. Počas svojej prechádzky sa v modlitbe vedome rozhodujem, že nechcem žiť len z vlastných síl, ale chcem pozvať Boha do všetkých oblastí svojho života.







Annika: Keď sa mi niekedy nedarí naladiť na rovnakú vlnovú dĺžku s našim nebeským Otcom, modlím sa najkratšiu a najúprimnejšiu modlitbu, akú poznám: „Bože, prosím, nájdi ma dnes!“ A Boh vždy nejakým spôsobom odpovie.

Fabian: Dlhé roky som si písal malý modlitebný denník. Vo chvíli, keď som si doň napísal nejakú prosbu, vedome som prenechal danú situáciu Bohu s vedomím, že sa nemusím snažiť vyriešiť ju sám.

Annika: Mám veľmi pekný zápisník, do ktorého si zapisujem všetko, čo s Bohom prežívam. Nedávno som doň začala písať aj z druhej strany. Zo zadnej strany píšem všetko, čo ma rani. Nechcem držať bolesť v sebe, chcem o nej povedať Bohu, aby som dokázala ľahšie odpustiť.

Teraz by sme vás chceli pozvať do on-line spoločenstva, ktoré sme založili v súvislosti s modlitbou. Radi by sme od vás počuli, ako sa vám darí v modlitbovom živote a čo prežívate s Bohom! Pridajte sa k nám a k mnohým ďalším prostredníctvom tohto odkazu:



**Podelite sa o svoju modlitebnú skúsenosť.**

<https://bit.ly/WOP24downloads>

# MODLITBA DŇA



**Drahý Otče,**

Ty vieš,  
ako veľmi si želám rásť v modlitbe.  
Ty presne vieš, po čom túži moje srdce.  
Tvoje cesty a zámery  
zďaleka presahujú moje.

Ďakujem Ti, že s Tebou môžem snívať svoje veľké sny!

Som s Tebou veľmi rád/rada.

Odovzdávam Ti svoje srdce.  
Amen

Moja  
modlitba





# OTÁZKY

1. **Čo najkrajšie si pri modlitbe kedy zažil/a?**
2. **Keby si chcel/a zmeniť svoj modlitebný život, aký by bol tvoj prvý krok? A kedy by si tento ďalší krok mohol/a urobiť?**
3. **Čo to pre teba znamená, žiť život, ktorý dáva zmysel?**
4. **Ako môžeš všetky svoje emócie a všetko, kým si (inými slovami, celé tvoje srdce), prinášať do času, ktorý tráviš s Bohom?**
5. **Kto je v modlitbe tvojím vzorom?**

A large rectangular area with a light gray background and a fine grid of small dots, intended for writing answers to the questions above.



## SKUPINOVÁ AKTIVITA

**Pomôcky:** farebné lepiace papieriky a fixky.

Prečo si niekedy podvedome spájame modlitbu s niečím *nudným, ťažkým* alebo *jednotvárnym*?

Premýšľajte spoločne o tom, ako by ste mohli modlitbu urobiť „zlatým klincom“ svojich dní – a to v skupine aj osobne. Svoje nápady napíšte na papieriky, ktoré nalepíte v miestnosti, kde sa stretávate. Všetky nápady si odfoťte, aby ste si ich zapamätali.



## OSOBNÁ VÝZVA

Naše modlitby sa často veľmi podobajú – opakujeme tie isté frázy, začíname alebo končíme podobne... Čo je skvelé, pretože to znamená, že modlitba sa stáva zvykom!

Dnes však skúste niečo iné: modlite sa tak, ako ste sa ešte nikdy nemodlili!

A large area of dotted lines provided for writing or drawing.





## NA ZAMYSLENIE

*„Hľadal som Hospodina, odpovedal mi,  
vytrhol ma zo všetkých hrôz.“*

(Žalm 34,5)

Keby ste si dnes začali písať modlitebný denník, ako by ste ho pomenovali?  
Aké by boli prvé slová, ktoré by ste doň napísali?

A large area of dotted lines for writing reflections.



# Težišova

## MODLITBA



KLÚČOVÝ  
VERŠ

**„V TÝCH DŇOCH VYŠIEL NA VRCH MODLIŤ SA  
A CELÚ NOC ZOTRVAL V MODLITBÁCH K BOHU.“**

LUKÁŠ 6, 12



## ICEBREAKER

**KEBY SI MAL/A MOŽNOSŤ STRÁVIŤ S JEŽIŠOM  
POČAS JEHO ŽIVOTA NA ZEMI JEDEN DEŇ,  
PRI KTOREJ UDALOSTI Z JEHO ŽIVOTNÉHO  
PRÍBEHU BY SI CHCEL/A BYŤ A PREČO?**

A large grid of small dots, intended for writing answers to the question above. The grid is composed of many small, light-colored dots arranged in a regular pattern, covering most of the lower half of the page.



*„Dokonca ani Syn  
BOŽÍ SA NESPOLIEHAL  
LEN NA VLASTNÚ SILU.“*

### Byť ako Ježiš

Stretnúť sa s Ježišom a vidieť na vlastné oči *ako* žil – to by bolo niečo! Nepoznám žiadneho kresťana, ktorý by sa nechcel takto stretnúť s Ježišom.

V tejto kapitole otvoríme evanjeliá, aby sme sa pozreli, ako sa Ježiš modlil. Učiť sa od Ježiša a snažiť sa mu podobať je úloha, ktorú určite nespĺníme tak, že sa budeme zúfalo snažiť robiť všetko správne. Stačí, ak s Ježišom nadviažeme kontakt a budeme vyhľadávať jeho blízkosť.

Pozrime sa spolu, ako Ježiš žil, a nechajme sa inšpirovať blízkosťou, ktorú prežíval so svojím Otcom!

### Usilovať o Boží pohľad

*„Keď rozpustil zástupy, vystúpil na vrch do samoty modliť sa. Keď sa zvečeriло, bol tam sám.“*

Matúš 14,23

Udalosti, ktoré v Matúšovom evanjeliu predchádzajú tomuto veršu, naznačujú, že sa stane niečo pozoruhodné. Ján Krstiteľ bol popravený. Ježiš na to reaguje tak, že sa túži utiahnuť do samoty. Ale idú za ním zástupy, a tak sa rozhodne, že deň strávi s ľuďmi a bude uzdravovať chorých. Dokonca zázračne nasýti veľký zástup.

Ľudia žasnú nad tým, čo Ježiš urobil. Uvedomujú si, že človeka ako on musel poslať sám Boh, a tak ho chcú korunovať za kráľa (Jn 6,14–15). Ježiš už raz dostal ponuku, že môže získať všetky kráľovstvá sveta (Mt 4,8.9). Veľmi dobre vie, že to nie je jeho poslanie. Preto po tom, čo sa zástupy rozídu, túži byť konečne sám, aby sa mohol rozprávať so svojím Otcom.

*Ježišova modlitba* – Modlitba je dôležitá každý deň, ale na Ježišovi vidíme, že ak prežívame sklamanie, pokušenia či výzvy rôzneho druhu, o to dôležitejšie a naliehavejšie je modliť sa. Svedčí o tom aj to, že v Matúšovom evanjeliu sa Ježiš modlí len v spomínanom príbehu a v Getsemanskej záhrade.



## Čerpať v tichu

*„Nadránom, zavčasu, ešte za tmy vstal a vyšiel von. Odišiel na osamelé miesto a tam sa modlil.“*

Marek 1,35

Ježiš odchádza na tiché miesto, ďaleko od zvedavých pozorovateľov a učeníkov. Chce byť sám. Gréčtina tu používa nedokonavé sloveso, aby naznačila, že šlo o dlhú, vytrvalú modlitbu. Slávny kazateľ Charles Spurgeon raz povedal: „Je dobrým pravidlom ráno sa nepozrieť do tváre človeka, kým sa nepozriete do tváre Boha. Skôr ako sa budete s kýmkoľvek rozprávať, porozprávajte sa s Najvyšším.“<sup>1</sup> Keď sa najprv stretne s Bohom, naše stretnutia s inými ľuďmi prebehnú inak.

*Ježišova modlitba* – Ani Boží Syn sa nespoliehal na vlastnú silu. V tichu na modlitbe prijímal od svojho nebeského Otca to, čo potreboval na nadchádzajúci deň.

## Modliť sa stále znova

*„On sa však utiahol na osamelé miesto a tam sa modlil.“*

Lukáš 5,16

Tvar gréckeho slovesa zdôrazňuje, že šlo o opakujúci sa zvyk. Niektoré preklady tu preto pridávajú slová „stále znova“. „Motivácia vás nakopne, zvyk vám pomôže pokračovať v ceste.“<sup>2</sup> Nemusíme sa každý deň motivovať, aby sme sa modlili. Stačí, ak si vytvoríme návyk, ktorý nám pomôže začleniť modlitbu do každodennej rutiny.

**„MODLITBA NIE JE VEC ČASU, ALE VÝBERU našich priorit.“**

*Ježišova modlitba* – V našom hektickom živote si azda každý z nás niekedy pomyslí: „Ale ja nemám čas modliť sa!“ Ježiš nám však ukazuje, že modlitba nie je otázkou času, ale voľby priorít. Ježiš nás svojím vlastným príkladom povzbudzuje, aby sa spojenie a komunikácia s našim Otcom stali tým najdôležitejším v našom živote.

## Otvorte sa Bohu

*„Môj dom sa bude volať domom modlitby.“*

Matúš 21,13

Keďže jeruzalemský chrám sa zmenil na trhovisko, Ježiš sa rozhodol v známom príbehu trochu ho „upratať“. Po tom, čo kupci, peňazomenci a ich zákazníci opustili chrám, mohli doň vstúpiť slepí, chromí a deti. Ježišovým zásahom sa chrám nezmenil na prehnane sväté miesto, kde by sa v mŕtvom tichu mohlo len zbožne šepkať – práve naopak, chrám sa konečne otvoril pre život (Mt 21,14–16). V ten deň sa chrám po dlhom čase opäť stal miestom, kde sa ľudia mohli stretnúť s Bohom – a práve to je účel modlitby. Modlitba nie je povinnosť, ktorú *musíme* vykonať, ale zmysluplne strávený čas s naším najlepším Priateľom.

*Ježišova modlitba* – Ježiš svojou prítomnosťou otvára cestu k Otcovi. S Ježišom prichádza obnova a uzdravenie. Keby sa Ježiš objavil na najbližšej bohoslužbe vo vašom zbere, čo by o ňom podľa vás povedal (napr. o jeruzalemskom chráme povedal, že je to „dom modlitby“)? Myslíte si, že by mal potrebu niečo „upratať“, ako to urobil vtedy v Jeruzaleme?



# JEŽIŠ SVOJOU PRÍTOMNOSŤOU OTVÁRA CESTU K OTCOVI. S JEŽIŠOM PRICHÁDZA

*obnova  
a uzdravenie.*



## Prosba o vedenie

*„V tých dňoch vyšiel na vrch modliť sa  
a celú noc zotrval v modlitbách k Bohu.“*

Lukáš 6,12

Toto je ďalší text, ktorý nám ukazuje, ako často sa Ježiš modlil. Keď sa pozrieme na kontext, zistíme, že ďalší deň Ježiš povolá svojich dvanástich učeníkov. Pred takým dôležitým rozhodnutím sa celú noc usilovne modlí. Evanjelista Lukáš opakovane ukazuje, že závažné rozhodnutia alebo krízové situácie boli v Ježišom živote a v živote prvotnej cirkvi sprevádzané práve modlitbou.

*Ježišova modlitba* – Boh sľubuje, že ak ho budeme úpenlivo a celým srdcom hľadať, dá sa nám nájsť (Jer 29,12–14). Ježiš to raz vyjadril takto: „Proste a dostanete, hľadajte a nájdete, klopte a otvorí sa vám“ (Mt 7,7). Tým, že pred dôležitým rozhodnutím Ježiš strávil celú noc na modlitbe, ukázal, že Božie slovo berie vážne a žije podľa toho, čo hlása. Ježišova dôvera patrila výlučne Otcovi.

## Boh na prvom mieste

*„Trochu poodišiel, padol na tvár a modlil sa: „Otcé  
môj, ak je to možné, nech ma minie tento kalich. No  
nie ako ja chcem, ale ako ty.“*

Matúš 26,39

Ježišov život sa vyznačoval modlitbou. Ako sme čítali, krátko pred naplnením svojho poslania Spasiteľ sveta opäť kľučí na kolenách. Zatiaľ čo učeníci opakovane zaspávajú, Ježiš trikrát prosí svojho Otca, aby ho minul jeho údel. Zakaždým však svoju modlitbu ukončí slovami: „No nie ako ja chcem, ale ako ty chceš.“

Tento Ježišov príklad nás učí prichádzať k Bohu aj vtedy, keď...

- ... sa bojíme úlohy, ktorá nás čaká
- ... nerozumieme jeho plánom
- ... naše pocity nám bránia modliť sa.

Aj keď sa veci nedejú tak, ako by sme chceli, smieme vedieť, že po svojom boku máme verného modlitebného bojovníka (pozri Lk 22,32).



## JEŽIŠ SA UŽ za teba modlil!



*Ježišova modlitba* – „Keď sa Ježiš pripravoval na nejakú veľkú skúšku alebo dôležitú úlohu, odchádzal do samoty vrchov a tam strávil noc na modlitbe k svojmu Otcovi. Predtým, ako povolal apoštolov, strávil na modlitbe celú noc. Až potom nasledovalo jeho kázanie na vrchu blahoslavenstiev, premenenie, nespravodlivý proces v súdnej sieni, smrteľný zápas na kríži a slávne vzkriesenie.“<sup>3</sup> (Ellen G. Whiteová)

### Bojovať za iných

*„Ale ja som za teba prosil, aby tvoja viera neochabla. A ty, až sa raz obrátiš, posilňuj svojich bratov.“*  
Lukáš 22,32

Tieto láskavé slová povedal Ježiš netrpezlivému Petrovi, ktorý hneď nato vyhlásil, že je pripravený ísť pre svojho Pána do väzenia alebo dokonca zomrieť. Ježiš vie, že zanedlho bude Peter sám zo seba trpkou sklamaný a zahanbený. Bolestná skúsenosť vlastnej slabosti by

Petra ľahko uvrhla do kolotoča depresí a zúfalstva – preto sa Ježiš vopred modlí, aby Petrova viera nezlyhala. Ježiš však nezostáva len pri modlitbe. Hoci Peter zlyhá, Ježiš ho poverí ďalšou úlohou: po prekonaní krízy sa má vrátiť k bratom a sestrám a posilniť ich vo viere.

*Ježišova modlitba* – Táto modlitba nám odhaľuje nesmiernu veľkosť Ježišovej lásky. Ježiš miluje hriešnikov, odpúšťa nám, uvádza nás na správnu cestu, obnovuje nás a dáva nám novú sebadôveru. Ježiš je Bohom, ktorý je s nami v každej situácii (pozri 1Jn 2, 1)!

### Ježišov modlitebný zoznam

Možno si teraz kladiete otázku: „Dobre, som rád, že to s Petrom takto dopadlo – ale čo ja?“ Samozrejme, aj my chceme, aby sa za nás niekto modlil, najlepšie samotný Boží Syn.

A Ježiš je opäť o krok pred nami. On sa na to pripravil! Skôr ako sa vrátil do neba, vyslovil za svojich učeníkov takzvanú „veľkňazskú modlitbu“. Je zaznamenaná v 17. kapitole Jánovho evanjelia. Ježiš si uvedomoval, že sa blíži čas, keď sa vráti do neba a jeho učeníci sa budú musieť zaobísť bez jeho fyzickej prítomnosti. Nechcel ich nechať napospas im samým, preto sa za nich dlho modlil. V jeho modlitbe je aj takáto veta:

*„Neprosím však len za nich, ale aj za tých, ktorí skrze ich slovo uveria vo mňa.“*

Ján 17,20

Ježiš vtedy nemyslel len na svojich učeníkov, ale na všetkých, ktorí v neho v budúcnosti uveria – vrátane teba. Ježiš sa už za teba modlil! Nepozýva ťa (spolu s nami), aby si sa stal len niekým, kto sa modlí; Ježiš žije v tebe a tvoje meno je na jeho modlitebnom zozname.

# MODLITBA DŇA



## **Drahý Otče,**

naozaj sa chcem s Tebou spojiť.  
Ty poznáš moje srdce a vieš, po čom túžim.

Niekedy nájdem odvahu a odhodlanie  
a dávam Ti všetko, čo mám.

Inokedy sú moje priority úplne hore nohami.

Ďakujem Ti, že som sa stal Tvojím dieťaťom. A stále ním som.

Ďakujem Ti, že mi umožňuješ byť požehnaním pre druhých,  
a to aj prostredníctvom modlitby.

Milujem Ťa a  
odovzdávam Ti svoje srdce.  
Amen

**Moja  
modlitba**





# OTÁZKY

1. **Čo mi o Ježišovi hovorí to, ako sa modlil?**
2. **Podľa čoho môžem vedieť, že Bohu na mne záleží (vo veľkých, malých aj zdanlivo bezvýznamných veciach)?**
3. **Čo ovplyvňuje kvalitu mojej modlitby?**
4. **Ako zabrániť tomu, aby sa aj dobré modlitebné návyky nestali prázdny a nudnými?**
5. **Ako sa môže stať modlitba vzácnym stretnutím s najlepším Priateľom?**

A large rectangular area with a light green background and a fine grid of small dots, intended for writing answers to the questions.



**SKUPINOVÁ  
AKTIVITA**

A sme na konci **PREDNÁŠOK O MODLITBE**. Hurá! Možno by sme sa nemali tešiť ani tak z toho, že je koniec (čo určite nie je!), ale z Božieho požehnaní, ktoré sme mohli vďaka spoločne **STRÁVENÉMU ČASU PREŽIŤ**.

Možno budete súhlasiť s tým, že je správne podeliť sa s ostatnými o požehnanie, ktoré sme dostali. Nechajme ho preto voľne prúdiť z našich otvorených dlaní ďalej. A nebojme sa, že oň prideme – veď radosť spočíva nielen v prijímaní, ale predovšetkým v dávaní!

Preto vás vyzývam, aby ste spolu niečo podnikli! Chodte nakúpiť pre rodinu, ktorá na tom nie je finančne až tak dobre. Navštívte niekoho, kto je sám. Ponúknite sa, že niekomu opravíte bicykel, vyčistíte pivnicu, upracete kuchyňu atď. Premýšľajte a navrhujte, ako by ste mohli ako skupina byť pre niekoho požehnaním, a hneď si túto aktivitu zapíšte do svojich kalendárov.

A nezabudnite sa pri tom všetkom aj modliť.







## ODPORÚČANÉ ZDROJE

*„Modlitba okysličuje srdce. Umožňuje mi byť v Božej prítomnosti. Modliť sa znamená venovať plnú pozornosť svojmu najlepšiemu Priateľovi. Modlitba je osobné stretnutie so samotným Bohom.“*

### PUBLIKÁCIE

- ✓ Ellen G. Whiteová: Cesta ku Kristovi (kap. Sila modlitby). Vrútky: Advent-Orion
- ✓ Modlitba. Koinonia 10. Praha: Advent-Orion, 2020.
- ✓ Horká linka k Nejvyššímu. Praha: Advent-Orion, 1998
- ✓ Pete Greig: Keď Boh mlčí. Stará Ľubovňa: Kumran, 2021
- ✓ Timothy Keller: Modlitba. Bratislava: EVS, 2020
- ✓ Hope Lyda: Minútové modlitby pre ženy. Bratislava: Christian Project Support, 2019
- ✓ Richard W. O’Ffill. (1999). Transforming Prayer: Praying to Become Rather Than to Receive. Hagerstown, Maryland: Review and Herald Publishing Association.
- ✓ John C. Maxwell. (1996). Partners in Prayer: Support and Strengthen Your Pastor and Church Leaders. Nashville: Thomas Nelson Publishers.
- ✓ Karen Holford. (2003). 100 Creative Prayer Ideas for Kids — And Grown Ups Too. USA: Pacific Press Publishing Association.
- ✓ Melody Mason. (2015). Daring To Ask For More: Divine Keys for Answered Prayer. USA: Pacific Press Publishing Association.

### INTERNETOVÉ STRÁNKY

- ✓ <https://www.adventist.org/prayer/>
- ✓ <https://www.adventist.org/are-there-different-types-of-prayers/>

### ĎALŠIE ZDROJE

- ✓ Modlitebné kartičky k 30-dňovej modlitbovej výzve.



**30-Day Prayer Challenge**  
<https://bit.ly/WOP24downloads>

- ✓ Modlitba: Každodenné rozhovory s Bohom (plán na čítanie Biblie aplikácia YouVersion)



<https://www.bible.com/reading-plans/21810-prayer-daily-conversations-with-god>

- ✓ Online štúdium:



<https://watch.studygateway.com/28-day-prayer-journey>





**Modlitba ako životný štýl – život v spojení s Bohom. Praktická príručka.**

Názov v origináli: *Prayer as a Lifestyle: Living in Connection with God. A Practical Study Guide.*

©2024 Youth Oddelenie mládeže Medzieurópske divízie

Cirkvi adventistov siedmeho dňa

Schosshaldenstrasse, 17, 3006, Bern, Švajčiarsko

[youth@eud.adventist.org](mailto:youth@eud.adventist.org)

Poznámka: Pôvodný text bol napísaný v nemčine a potom preložený do angličtiny. Anglická verzia slúžila ako základ pre preklady do všetkých ďalších jazykov.

**EUD YOUTH DIRECTOR:**

Jonatán Tejel

**EDITOR A PROJEKTOVÝ MANAŽÉR:**

Alexandra Mora

**AUTORI:**

Annika a Fabian Looser Grönroos

**PREKLAD DO ANGLIČTINY:**

Alexandra Mora

**PREKLAD:**

Marcela Bieliková

**EDITORKA:**

Michaela Hrachovcová

**DIZAJN A SADZBA:**

Simon Eitzenberger @desim\_design

**LAYOUT:**

Alexandra Mora a Isaac Chia

**OBRÁZKY:**

shutterstock.com, unsplash.com, freepik.com, Midjourney

*Tento materiál odporúčame použiť ako podklad pre Týždeň modlitieb mládeže v roku 2024.*

Tlač tohto materiálu je povolená na použitie v zboroch, skupinách mládeže a ďalších kresťanských vzdelávacích aktivitách. Obsah tejto publikácie nesmie byť v žiadnej podobe reprodukován bez písomného súhlasu vydavateľa. Obsah nesmie byť žiadnym spôsobom menený. Všetky práva vyhradené.

Pokiaľ nie je uvedené inak, biblické citácie sú uvedené zo Slovenského ekumenického prekladu. (4. opravené vydanie). Slovenská biblická spoločnosť, 2017.

Vydal Advent-Orion, spol. s r. o.

Roztocká 44/5

160 00 Praha 6 – Sedlec

[www.adventorion.cz](http://www.adventorion.cz)

1. vydanie 2024

Vytlačila tlačiareň ARTRON, s. r. o., Boskovice

978-80-7172-443-8 - e-kniha (PDF)



### KAPITOLA 1 BOH, KTORÉHO UCTIEVAM

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/PsammetichusExperiment>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/FrederickExperiment>
- <sup>3</sup> Martin Luther King, Jr. *Sermon at Temple Israel of Hollywood*, delivered 26 February 1965. Prevzaté z: <https://bit.ly/MLKsermon>
- <sup>4</sup> <https://byfaith.org/2023/02/06/the-cost-of-discipleship-by-dietrich-bonhoeffer/>
- <sup>5</sup> <https://bit.ly/SateveOlinStory>
- <sup>6</sup> *Ibid.*
- <sup>7</sup> <https://bit.ly/IndifferenceElieWiesel>

### KAPITOLA 2 PREČO SA MODLIŤ?

- <sup>1</sup> Ellen G. Whiteová (1915), *Gospel Workers*, s. 254. Prevzaté z: <https://egwwritings.org/read?panels=p35.1299&index=0>

### KAPITOLA 3 MODLITBA AKO VNÚTORNÝ POSTOJ

- <sup>1</sup> <https://kinginstitute.stanford.edu/king-papers/documents/misuse-prayer>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/KundenserviceHaltung>

### KAPITOLA 4 KEĎ SA MI NECHCE

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/UnclaimedLotteryPrize>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/TimKellerKingChild>
- <sup>3</sup> <https://bit.ly/motivationandhabit>
- <sup>4</sup> Ellen G. Whiteová (1915), *Gospel Workers*, s. 254. Prevzaté z: <https://egwwritings.org/read?panels=p35.1299&index=0>
- <sup>5</sup> <https://bit.ly/MLimportantceofprayer>
- <sup>6</sup> <https://medium.com/@katiebeth0/the-power-of-prayer-df2f1e34c6e0#:~:text=Corrie%20ten%20Boom%20once%20asked%2C%20%20%20prayer%20your%20steering%20wheel,your%20answer%20to%20that%20question.>

### KAPITOLA 5 KEĎ BOH MLČÍ

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/YourSideoftheStory>
- <sup>2</sup> Ellen G. Whiteová, *Túžba vekov*, s. 149. Martin: Advent-Orion.
- <sup>3</sup> Na základe: „,Neexistuje nevypočítaná modlitba Božieho dieťaťa. [...] Musíme prejať svoje túžby – a tiež spočinúť v jeho múdrosti.“ (Timothy Keller. (2014). *Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God*. Londýn: Hodder & Stoughton, s. 228, 230).

### KAPITOLA 6 „ZA VŠETKO VZDÁVAJTE VĎAKU“ – NAOZAJ?

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/GratitudeRoyalRoadtoHappiness>
- <sup>2</sup> <https://www.booklistqueen.com/the-hiding-place-by-corrie-ten-boom/>
- <sup>3</sup> <https://bit.ly/JohnWesleyandporter>

### KAPITOLA 8 JEŽIŠOVA MODLITBA

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/SpurgeonSeekGod>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/motivationandhabit>
- <sup>3</sup> Ellen G. Whiteová, *Život naplnený pokojem*. Praha: Advent-Orion, s. 276 [509].

Táto študijná príručka o modlitbe je pozvaním na to, aby ste sa spojili s Bohom v hĺbke a miere, akú ste doteraz nepoznali.

Zatiaľ čo budete prechádzať osem pripravených kapitol, budeme prosieť o to, aby ste videli a prežívali modlitbu ako „dýchanie svojej duše“ (Ellen G. Whiteová). Pretože modlitba je ako kyslík pre vaše duchovné srdce. Modlitba znamená tráviť kvalitný čas so svojim najbližším Priateľom.

Modlitba je skutočný rozhovor s Bohom. Rozhovor vedený každý deň nášho života.

Dovoľte, aby táto modlitebná cesta zmenila váš život. Otvorte svoje srdce prítomnosti samotného Boha.

*Ved' každý, kto prosí, dostáva,  
kto hľadá, nájde, a tomu,  
kto klope, sa otvorí.*

*S láskou tvoj Otec*



 Seventh-day  
Adventist® Church  
INTER-EUROPEAN DIVISION

**Oddelenie mládeže**

Intereurópskej divízie Cirkvi adventistov siedmeho dňa  
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Švajčiarsko