

 24-7 PRAYER

„Táto kniha prináša
presne to, po čom som túžil,
ba ešte oveľa viac.“
NICKY GUMBEL



ako sa modliť

jednoduchý sprievodca pre obyčajných ľudí

PETE GREIG

AKO SA MODLIŤ

**JEDNODUCHÝ SPRIEVODCA
PRE OBYČAJNÝCH ĽUDÍ**

AKO SA MODLIŤ

JEDNODUCHÝ SPRIEVODCA
PRE OBYČAJNÝCH ĽUDÍ

Pete Greig



KUMRAN.SK

UKÁŽME SVOJU NÁDEJ

Americký originál How to Pray:	©2019 by Pete Greig
Vydavateľ:	Hodder & Stoughton Ltd, Carmelite House 50, Victoria Embankment, London
Slovenské vydanie:	©2020 KUMRAN, s. r. o. Mýtna 62, 064 01 Stará Ľubovňa www.kumran.sk
	Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uložená do informačných systémov ani inak rozširovaná (elektronicky alebo mechanicky) bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.
Preklad:	Zuzana Vengliková
Jazyková korektúra:	Eva Petrovičová, Jana Kerekrétyová
Zodpovedný redaktor:	Eva Štrbová
Fotografie na obálke:	Unsplash (mraky), Deposit Photos (ruka)
Obálka a grafická úprava:	Štefan Talarovič
Tlač:	Tlačiareň Heidy, s. r. o.
	Ak nie je uvedené inak, biblické citáty v tejto knihe uvádzame podľa: Biblia. Slovenský ekumenický preklad s deuterokánonickými knihami. Banská Bystrica, Slovenská biblická spoločnosť, 2008.
Prvé vydanie:	ISBN 978-80-89993-22-2

Dannymu
k jeho osemnástym narodeninám

*„Ale ty, Boží člověk...
usiluj sa o spravodlivosť, nábožnosť, vieru,
lásku, trpezlivosť, miernosť.
Bojuj dobrý boj viery.“
(1 Tim 6, 11 – 12)*

*„Pokúsim sa Vám čo najlepšie opísať
svoj prístup k modlitbe.
Nech náš milostivý Pán dá,
aby to Vám a každému človeku
išlo lepšie ako mne.“*

(Z listu Martina Luthera
holičovi Petrovi Beskendorfovi, jar 1535)¹

OTČE NÁŠ, KTORÝ SI NA NEBESIACH,
POSVÄŤ SA MENO TVOJE,
PRÍĎ KRÁLOVSTVO TVOJE,
BUĎ VÔEA TVOJA AKO V NEBI, TAK I NA ZEMI.
CHLIEB NÁŠ KAŽDODENNÝ DAJ NÁM DNES
A ODPUSŤ NÁM NAŠE VINY,
AKO I MY ODPÚŠŤAME SVOJIM VINNÍKOM,
A NEUVEĎ NÁS DO POKUŠENIA,
ALE ZBAV NÁS ZLÉHO.
LEBO TVOJE JE KRÁLOVSTVO I MOC,
I SLÁVA NAVEKY.
AMEN.

Obsah

<i>Predslov</i>	11
<i>Ako túto knihu precítať za päť minút</i>	13
<i>Úvod: Ako si z tejto knihy odniesť čo najviac</i>	17
AKO SA MODLIŤ	
1. Modlite sa všade: Prečo sa modliť?	23
2. Nekomplikujte to: Začíname sa modliť	35
PRVÝ KROK: ZASTAVTE SA	
3. Spomaliť a sústrediť sa: Ako sa stíšiť pred Bohom	57
DRUHÝ KROK: JASAJTE	
4. Chvála a uctievanie: Ako vzdať Bohu úctu	73
TRETÍ KROK: PROSTE	
5. Prosebná modlitba <i>Ako prosiť Boha</i>	95
6. Príhovorná modlitba <i>Ako prosiť Boha za iných ľudí</i>	117
7. Nevypočuté modlitby <i>Ako sa vyrovnáť so sklamaním</i>	137

ŠTVRTÝ KROK: PODRIAĎTE SA

8. Kontemplácia: <i>Ako sa modliť bez slov</i>	155
9. Počúvanie: <i>Ako počuť Boha</i>	175
10. Vyznávanie hriechov a zmierenie: <i>Ako napraviť svoj vzťah s Bohom</i>	193
11. Duchovný boj: <i>Ako uplatňovať duchovnú autoritu</i>	211
12. Amen	237
 <i>Modlitebná výbava 30 praktických nástrojov</i>	247
<i>Odporúčaná literatúra</i>	249
<i>Podakovanie autora</i>	251
<i>Poznámky</i>	253

Predslov

Nicky Gumbel

Som veľmi rád, že Pete Greig napísal túto knihu. Modlitba je najdôležitejšou činnosťou v živote. Predstavuje totiž spôsob, ako rozvíjať vzťah s naším nebeským Otcom. Aj Ježiš sa modlil a učil nás robiť to isté. Modlitba prináša pokoj, osviežuje dušu, sýti duchovný hlad a uisťuje nás, že nám Boh odpúšťa. Nemení iba nás, mení okolnosti, pretože Boh na modlitby odpovedá. Ale ako sa máme modliť?

Roky som dúfal, že niekto napíše jednoduchú, ale hutnú knižku o tom, ako sa modliť. Tie, ktoré sa mi dostali do rúk, vznikli pred desiatkami rokov, a neobstáli v skúške času.

Na trhu tak bola veľká diera. V rámci kurzu Alfa sa približne v piatom týždni venujeme téme, prečo a ako sa modliť. Účastníkom vždy odporúčame knihy o preberanej téme, ale o modlitbe sme dlho nemohli nájsť žiadny vhodný titul. V uplynulých rokoch som odporúčal Petovu predošlú knihu *God on Mute* (dostupná v českom preklade *Když Bůh mlčí*; pozn. prekl.), hoci sa venuje špecifickému aspektu modlitby – prečo sa zdá, že Boh na niektoré modlitby neodpovedá –, pretože Pete ako spoluzakladateľ hnutia 24/7 je vo svete modlitby legendou a vašeň pre modlitbu sa uňho snúbi s pozoruhodným rozprávačským talentom.

Viete si teda predstaviť, ako som sa zaradoval, keď mi Pete oznámil, že píše knihu s názvom *Ako sa modliť*. A keď ma neskôr oslovil, aby som k nej napísal predslov, považoval som to za veľké vyznamenanie.

Po prečítaní rukopisu môžem vyhlásiť, že je v nej presne to, po čom som túžil, ba ešte oveľa viac. Pete je autor, ktorý vie, o čom hovorí. Píše rovnako, ako káže – veľmi výrečne. Vyjadruje sa jasne a zrozumiteľne, je veľmi praktický a všetko dokladá zaujímavými anekdotami, príbehmi a príkladmi.

Pete istý čas viedol modlitby v našej farnosti Holy Trinity Brompton, preto mám osobnú skúsenosť so silou jeho modlitieb – jednak za mňa a našu farnosť, ale aj za krajinu a celý svet. Ak ste podobne ako ja skúsili viesť spoločnú modlitbu, viete, aké je náročné robiť to dobre. Pete to vždy robí majstrovsky – s humorom, ale nikdy nie násilne; s mocou a autoritou, ale zároveň veľmi nežne.

Táto kniha skutočne dodrží, čo sľubuje – vysvetlí vám, *ako* sa modliť. Mne samému už veľmi pomohla a som si istý, že každý, kto si ju prečíta, získa novú motiváciu a návod, ako sa modliť tak, ako sa modlil Ježiš, a ako lepšie spoznať Boha.

Konečne je tu jednoduchý sprievodca modlitbou pre obyčajných ľudí – kniha, na ktorú som čakal.

Nicky Gumbel,
Holy Trinity Brompton,
Londýn 2019

Ako túto knihu prečítať za päť minút



AKO SA MODLIŤ (1. a 2. kapitola). „Učeníci mu povedali: „Pane, nauč nás modliť sa!““

Každému pútnikovi sa raz do topánky dostane kamienok. Jedného rána sa zobudíte s myšlienkou: „Skutočne nemožno Stvoriteľa sto miliárd galaxií spoznať lepšie?“ Pri čítaní Skutkov apoštolov sa spytujete: „Prečo to dnes už nie je také isté?“ Váš svet sa rúca a vy zúfalo potrebujete zázrak. Hľadíte na hviezdy a cítite veci, ktoré presahujú jazyk náboženstva. V duchu si hovoríte: „Ak je toto naozaj *pravda*, musí existovať väčšia moc, väčšie tajomstvo, hlbšia osobná skúsenosť.“ A tak sa napokon obrátite na Boha, hoci si nie ste celkom istí, či to skutočne myslíte vážne, a poviete: „Pane, nauč ma modliť sa.“ A on odpovie: „Už som si myslel, že ma o to nikdy nepožiadáš!“

ZASTAVTE SA (3. kapitola). „*Ježiš povedal: ‚Keď sa modlíte...‘*“

Ak chceme začať, musíme prestať. Ak sa chceme pohnúť vpred, musíme sa zastaviť. To je prvý krok k hlbšiemu modlitbovému životu: odložiť zoznam svojich želaní a čakať. Sedieť v tichu. „Utíchnite a poznajte, že ja som Boh“ (Ž 46, 11; ev. prekl.). Budte stopercentne prítomní na danom mieste a v danom čase, aby sa vaše rozrútené zmysly nanovo zamerali na večnú Božiu prítomnosť. Pokoj a ticho pripravujú vašu myseľ a upriamujú srdce, aby ste sa modlili s väčším pokojom, vierou a bážňou. Ticho je samo osebe dôležitou formou modlitby.

JASAJTE (4. kapitola). „*Hovorte: ‚Otče, posväť sa tvoje meno.‘*“

Pri pohľade na polárnu žiaru nikomu nenapadne: „Páni, ja som ale borec!“ Všetci máme v sebe zakódovaný úžas, a teda aj schopnosť uctievať. Modlitba Otčenáš sa začína pozvaním k poklone a zveľobovaniu: „Otče náš, ktorý si na nebesiach, posväť sa meno tvoje.“ Keď sa na začiatku modlitby stíšime, najprirodzenejšou a najvhodnejšou reakciou na Božiu prítomnosť je bázeň. Skúste tento krok nepreskočiť. Oslava Otcovho mena je tou najdôležitejšou a najprijemnejšou stránkou modlitby. Zotrvať pri tomto bode, a skôr než budete o niečo prosiť, tešte sa z Božieho požehnania. Boh stvoril orla, aby sa vznášal, koňa, aby cválal, lososa, aby plával proti prúdu, a vás stvoril na to, aby ste ho uctievali.

PROSTE (5. až 7. kapitola). „*Príď kráľovstvo tvoje, buď vôľa tvoja... chlieb náš každodenný daj nám dnes.*“

Modlitba znamená pre rôznych ľudí rôzne veci, ale vo svojej najjednoduchšej a najbezprostrednejšej forme znamená prosiť Boha o pomoc. Je to vojak prosiaci o odvahu, futbalový

fanúšik počas finálového zápasu, matka kľačiaca v nemocničnej kaplnke. Modlitba Otčenáš nás pozýva prosiť Boha o všetko od každodenného chleba po príchod Božieho kráľovstva, a to nielen pre nás (prosebná modlitba), ale aj pre iných ľudí (príhovorná modlitba). V tejto časti sa budeme zaoberať zázračnou silou modlitby, ale aj otázkami, ktorým čelíme, keď odpovede na naše modlitby neprichádzajú.

PODRIADTE SA (8. až 12. kapitola). „*Odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame svojim vinníkom, a neuveď nás do pokušenia, ale zbav nás zlého... Amen.*“

Posledným krokom v modlitbovom tanci je podriadenosť Bohu. To je pomaly sa otvárajúca zaťatá päšť, športovec, ktorý sa ponára do ľadového kúpeľa, pole kalifornských vlčích makov otáčajúcich sa za slnkom. Božej prítomnosti „na zemi i na nebi“ sa podriaďujeme prostredníctvom *kontemplatívnej modlitby* a *počúvaním* Božieho slova, ktoré je naším „každodenným chlebom“. Božej svätosti sa podriaďujeme prostredníctvom *vyznávania hriechov* a *zmierenia*, keď sa modlíme „odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame svojim vinníkom“. A jeho moci sa podriaďujeme v *duchovnom boji*, keď Otca prosíme, aby nás „zbavil zlého“. A tak víťazíme práve vtedy, keď sa v tomto všetkom podriadime Bohu. Ak túžime byť naplnení, musíme sa najprv vyprázdniť. A ak v modlitbe odovzdáme svoje životy Bohu, ony samy sa nakoniec stanú modlitbou – Modlitbou Pána.

Úvod

Ako si z tejto knihy odniesť čo najviac

„Ak vás teda miluje takýto Boh,
môžete sa modliť veľmi jednoducho...“

(Mt 6, 9; voľný preklad podľa *The Message*)

Keď jeden z našich synov počul, že píšem knihu o tom, ako sa modliť, povedal: „Ale veď to je ľahké. Povieš iba: ‚Milý Bože,‘ potom spolu trochu pokecáte a na záver povieš: ‚Amen.‘“

Svojím spôsobom má pravdu; modlitbu totiž niekedy zbytočne komplikujeme. Knihu *Ako sa modliť* som napísal ako „jednoduchého sprievodcu pre obyčajných ľudí“. Je to úvod k rozsiahlej téme určený novým kresťanom a bežným Ježišovým nasledovníkom, ktorí neštudovali teológiu a nepovažujú sa za nindžov duchovného boja, ale radi by prehľbili svoj vzťah s Bohom. Bude to divoká a nádherná objavná cesta.

* * *

Mám to šťastie, že žijem na okraji mesta, kde sa môžem chodiť prechádzať do lesa, okolo golfového ihriska alebo na kopec, odkiaľ vidno do vzdialenosti tridsiatich míľ. Keď mám málo času alebo prší a chcem sa vyhnúť blatu, volím si vyšliapaný chodník. Okolo tejto hlavnej tepny sa však kľukatia aj menšie cievy a kapiláry – tajné cestičky a zarastené chodníky, ktoré poznajú skôr jazvece, daniele a sovy než ľudia.

Cestičky si vyberám podľa počasia, pracovných povinností či nálady. Počas slnečných dní mierim na kopce, odkiaľ sa kochám výhľadom. V jeseni sa túlam po lesných cestách pokrytých hrubým kobercom lístia a hľadám huby. V lete si na skrytých rúbaniskách zakladáme ohník a občas stanujeme.

Táto kniha je „jednoduchým sprievodcom“ po členitej krajine modlitby. Obujte si vibramky, nepôjdeme po vyasfaltovanej diaľnici. Viem, že sú chvíle, keď potrebujeme najkratšiu možnú cestu k Bohu. Keď sa na bicykli kľžete k zaparkovanému autu, potrebujete najpriamejšiu formu komunikácie: „Pomoc!“ Modlitba je však o niečom viac než len o prosbách a Boh sa navyše nikam neponáhľa. Existujú aj také formy modlitby, ktoré sú skôr o preskúmaní než prosíkaní: lesné cesty, na ktorých môžete nájsť prístrešie, miesta také krásne, že sa musíte zastaviť a šepkať chválu. Sú aj tajné skryté miesta, kde možno táboriť, a chodníky, ktoré vás zavedú do kopcov, odkiaľ sa vám naskytne výhľad do diaľky. Výstup na ne nebýva ľahký, ale námaha sa vždy vyplatí.

Cestou sa zoznámime so svätcami, ktorí si postavili príbytky na konkrétnych miestach tohto členitého terénu. Ich príbehy nájdete v celej knihe a niektoré v rubrikách s názvom „Hrdinovia“ na konci väčšiny kapitol. Niektorí si rozložili stany na mieste kontemplácie, iní si postavili posedy v korunách stromov, odkiaľ majú prorocký výhľad. Napokon aj vy sami objavíte svoj oblúbený terén na ceste s Bohom.

Musím vás však varovať, že nejestvuje taký chodník, ktorý by ako jediný viedol k Bohu; tak to skrátka nefunguje. Žiadny spôsob modlitby, nie je lepší ako ostatné. Ak hľadáte svätý grál, vráťte sa na miesto, odkiaľ ste vyrazili. Keď sa vydáte na rôznorodé modlitebné chodníky, môžete počítať s tým, že Pán sa k vám pripojí. (Práve si obúva vibramky.) Niekedy bude kráčať mlčky, inokedy sa s vami dá do reči. Vaše rozhovory budú plynúť

ako prílív a odliv. Povie vám veci, ktoré ste dovtedy nepočuli, a položí vám otázky, na aké ste nikdy predtým neodpovedali. Občas ho nebudete vnímať, ale to nikdy nepotrvá príliš dlho. Niekedy vám navrhne odpočinok alebo konkrétny chodník, ale väčšinou nechá výber na vás a bude vás verne sprevádzať celým okruhom, až kým neprídete domov s vedomím, že ste sa mu dali spoznať.

Na cestu si, samozrejme, vezmeme mapu: najznámejšiu modlitbu na svete – modlitbu Otčenáš –, ktorú nám práve na tento účel dal sám Ježiš: aby nás „naučil modliť sa“. V týchto starých, dobre známych slovách spoznáme deväť rozličných cestičiek modlitby: *ticho, chválu a uctievanie, prosbu, príhovornú modlitbu, vytrvalosť, kontempláciu, počúvanie, vyznávanie hriechov a duchovný boj*.

A naša cesta sa bude odvíjať v jednoduchom štvorštvrtovom takte: *zastavte sa, jasajte, proste, podriadte sa (alebo povedzte áno)*. Tieto štyri kroky nevnímajte ako nekompromisné pravidlá, ako stupienky rebríka do siedmeho neba; skôr ich považujte za tanečné kroky: plynulé, interaktívne a otvorené kreatívnej interpretácii. Dajte im šancu a váš modlitbový život bude prúdiť hladšie – či už sa budete modliť osamote, alebo v skupine.

* * *

Túto knihu som písal takmer dvadsať rokov, a to odvtedy, čo niekoľko dôležitých objavov neúmyselne odštartovalo hnutie nepretržitých modlitieb 24/7. Prvým bolo prekvapivé zistenie, že modlitba je v podstate tou najdôležitejšou vecou v živote. A druhým, že ja a moji priatelia sa absolútne nevieme modliť. Od toho nie príliš šťastného začiatku sme na dobrodružnej objaviteľskej ceste, na ktorej skúmame túto jednoduchú a zároveň ťažkú, no nevyhnutne podstatnú činnosť, ktorá