

DYCH *ako* MODLITBA

ZMIERNITE ÚZKOSŤ, UPOKOJTE MYSEĽ,
OSVIEŽTE SI DUŠU



JENNIFER TUCKEROVÁ

PREDSLOV ANN VOSKAMPOVÁ



DARČEK PRE

OD

Americký originál
Breath as Prayer:

© 2022 by Jennifer Tucker

Vydavateľ:

Published by arrangement with HarperCollins
Christian Publishing, Inc., of 501 Nelson Place,
Nashville, Tennessee 37214, U.S.A.
All rights reserved.

Slovenské vydanie:

© 2025 KUMRAN, s. r. o.
Mýtna 62, 064 01 Stará Ľubovňa
www.kumran.sk

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná,
uložená do informačných systémov ani inak
rozširovaná (elektronicky alebo mechanicky) bez
predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Preklad:

Zuzana Vengliková

Jazyková korektúra:

Zuzana Guričanová

Zodpovedný redaktor:

Eva Štrbová

Ilustrácie a originál obálky:

© 2022 by Jennifer Tucker

Obálka:

Štefan Talarovič

Grafická úprava:

Ľudmila Králiková

Tlač:

FINIDR, s. r. o.

Prvé vydanie:

ISBN 978-80-8300-011-7



Pre

Emmu a Lilly.

Byt'vašou mamou
je mojou najväčšou
životnou radosťou.

Ak nie je uvedené inak, biblické texty sú v tejto knihe citované podľa katolíckeho prekladu *Biblia. Starý a Nový zákon*. Trnava: Spolok svätého Vojtecha, 2023.

Iné použité preklady:

NPK – preklad *Nádej pre každého*. Medzinárodná biblická spoločnosť, 1993;

SEB – *Slovenský ekumenický preklad*. Banská Bystrica: Slovenská biblická spoločnosť, štvrté opravené vydanie, 2017;

BOT – Botekov preklad *Sväté písmo – Jeruzalemská Biblia*. Dobrá kniha, štvrté opravené vydanie, 2015;

SEP – evanjelický preklad *Biblia*. Transciscus, reedícia 2015.



OBSAH

Predslov	13
Čo je modlitba dychom?	17
Podstata modlitieb dychom	20
Modlitba dychom – základy	32
Techniky dýchania	35
Modlitba dychom – témy	37
1. Boh je váš pastier	38
2. Boh je vaše útočisko	40
3. Boh je váš štít	42
4. Zložte svoje starosti na Pána	44
5. Božia láska je bezhraničná	46
6. Božia cesta je tá najlepšia	48
7. Boh utíši vaše nepokojné srdce	50
8. Na neho zložte svoje starosti	52
9. Spočinite v Božej добрote	54

10.	Boh vás posilňuje	56
11.	Boh je vašou pomocou	58
12.	Boh je láskavý	60
13.	Nech je hľadanie Boha návykom	62
14.	Boh vie, čo potrebujete	64
15.	Boh vás nesie	66
16.	Zázrakom je Božia blízkosť	68
17.	Aj vo chvíľach strachu môžete Bohu dôverovať	70
18.	Boh vás drží za ruku	72
19.	Nikdy nie je neskoro	74
20.	Boh pozná vaše myšlienky	76
21.	Boh vás obklopuje zo všetkých strán	78
22.	Boh vás očistí	80
23.	Aj uprostred búrky môžete zažívať pokoj	82
24.	Boh vás chráni	84
25.	Dôverujte Bohu aj vtedy, keď nič nedáva zmysel	86
26.	Nič nás neodlúči od Božej lásky	88
27.	Sila v slabosti	90
28.	Boh si s vašimi pochybnosťami poradí	92
29.	Boh vás vedie	94

30. Boh splní svoje prisľúbenia	96
31. Boh vás miluje	98
32. Môžete sa upokojiť	100
33. Vymeňte obavy za pokoj	102
34. Obráťte zrak k Bohu	104
35. Boh vás prikrýva	106
36. Nemusíte sa báť	108
37. Boh pozná túžby vášho srdca	110
38. Boh dáva dobré veci	112
39. Pochybnosti možno premôcť pravdou	114
40. Boh je vždy s vami	116
41. Boh má z vás radosť	118
42. Boh vás zachová v pokoji	120
43. Všetko vám slúži na dobré	122
44. Môžete byť plní radosti	124
45. Boh vás vyslobodí	126
46. Ste poznaní	128
47. Boh má s vami zámer	130
48. Presmerujte svoje myšlienky	132
49. Na Boha sa môžete spoľahnúť aj v utrpení	134
50. Sprevádza vás Božia milosť	136

51. Boh upevní vaše kroky	138
52. Boh je Boh	140
53. Boh vás miluje dokonalou láskou	142
54. Boh je blízko, keď ho vzývate	144
55. Dokážete ťažké veci	146
56. Bohu nič nie je nemožné	148
57. Boh vám chce obviazať rany	150
58. Nebojte sa vzdať kontroly	152
59. Boh vám osvetlí cestu	154
60. Ste Božím stvorením	156
61. Boh vás posilní počas čakania	158
62. Aj v súžení môžete zažívať pokoj	160
63. Boh má v rukách vaše dni i noci	162
64. Boh sa od vás neodvráti	164
65. Božie slovo je vašou nádejou	166
66. Bohu môžete dôverovať celým srdcom	168
67. Boh vám obnoví ducha	170
68. Božie slovo vám osvieži pamäť	172
69. Boh vie o vás všetko	174
70. Boh je vaša sila	176
71. Boh je blízko zlomeným na duchu	178

72.	Boh vám ukáže cestu	180
73.	Všetko dobré pochádza od Boha	182
74.	V Kristovi ste v bezpečí	184
75.	Boh je vaša nádej, keď ste znechutení	186
76.	Boh má odpovede	188
77.	Božie cesty prevyšujú tie naše	190
78.	Bohom nič neotrasie	192
79.	Môžete pokojne spať	194
80.	Boh vám razí cestu	196
81.	Boh vám dá novú silu	198
82.	Čakanie má v sebe nádej	200
83.	Božia láska nesklame	202
84.	Boh sa postará o všetky vaše potreby	204



PREDSLOV

Môžeme si s úľavou vydýchnuť.

Pretože vo chvíli, keď zložíme ruky k modlitbe, sa nám v srdci rozpúta väčšia revolúcia, než akú by sme vyvolali zbraňami.

Tá revolúcia sa začne priamo v našom srdci, a to jeho ďalším úderom.

Naše volanie nás vovádza priamo do prítomnosti Boha. „Volal som k Pánovi, kričal som o pomoc k svojmu Bohu. (...) Vypočul môj hlas, moje výkriky ma priviedli pred jeho tvár – doprial mi súkromnú audienčiu“ (2 Sam 22, 7; volný preklad). Naše modlitby nie sú len prejavom zúfalej potreby; sú dopravným prostriedkom a tou najdôležitejšou vecou v živote. V zlomku sekundy nás premiestnia pred nežnú tvár Boha.

A ten, ktorý nás stvoril,
sa už postará o to,
aby sme to zvládli.

Aby sme zvládli ďalší nádych, ďalšiu minútu, ďalšie ráno, ďalšie obdobie a ďalší krok, ktorý nás privedie bližšie k domovu a k Bohu.

Keď nás život prinúti lapat' po dychu, modlitba nám núka možnosť chopit'sa pevnej Božej ruky.



Zvládnete to, predýchate to. Predýchate svoj príbeh, ktorý ste si predstavovali úplne, úplne ináč. Naučiť sa modlitbou predýchávať pôrodné bolesti života znamená narodiť sa do pokoja.

Pravým zmyslom modlitby nie je presvedčiť Boha, aby urobil to, čo od neho chceme, ale uvedomiť si, čo už koná, a priložiť ruku k jeho vykupiteľskému dielu. Modlitba je takpovediac podvratná činnosť, ktorá vzdoruje lži, že skutočné je iba to, čo vidíme. Modlitba verí, že Božie revolučné a vykupiteľské dielo sa úspešne rozvíja v skrytosti a pôsobí vo všetkom.

„Čokol’vek, čo nás privádza k modlitbe, je požehnaním,“ napísal Charles Spurgeon.

Obe môžeme túto pravdu dosvedčiť. Ako dve priateľky, dve matky, dve dcéry Kráľa kráľov sme s Jenn Tuckerovou vedno prešli niekoľkými bolestne temnými nocami duše. Bok po boku sme vedľa seba stáli aj kľáčali, smútili i modlili sa – spoločne aj jedna za druhú. Keď svoje ťažkosti prednášame Bohu, stávajú sa svätými.

Jenn je skutočne ženou Božieho slova, ktorá verí, že Boh s nami komunikuje a že sa naňho možno spoliehať. Z vlastnej skúsenosti vie, že dennodenné dôverné rozhovory s ním, v ktorých máme dostatok priestoru počúvať ho, vedú k takému spoločenstvu s Bohom, ktoré prináša uspokojenie aj v čase krízy. Táto hlboko osobná cesta modlitby, na ktorú Jenn pozýva všetkých unavených, je cestou vyvierajúcou z jej vlastných temných údolí. Jenn je neobyčajne láskavou sprievodkyňou a múdrou spoločníčkou, ktorá s vami v modlitbe predýcha každý krok tejto dlhej cesty.

Na vašich kľukatých cestách a v bolestivých skúškach vás nežne chytiť za ruku, ukázať vám, ako sa zhlboka nadýchnuť, pozdvihnúť zrak a modliť sa ako Kolumbán z lony:



„Bud’ plameňom jasným predou mnou,
hviezdou, čo žiari nado mnou,
bezpečnou cestou podo mnou,
pastierom, čo kráča za mnou,
dnes, zajtra i naveky.
Jedine teba, Bože môj,
cestou mám vedľa seba.
Čoho by som sa s tebou bál,
Pán zeme a Kráľ neba?
Hoc armáda ma obklúči,
v tvojej dlani som v bezpečí.
Amen.“

Boh vás obklopuje v každej situácii, je bližšie ako váš dych, ako tlkot vášho srdca.

Krátke modlitby, modlitby dychom, vám obmäkčia srdcia, aby sa prispôbili tvaru Božích rúk. A keď sa vaše mäkké srdcia podriadia Bohu, vypukne revolúcia, ktorá vám prinesie skutočnú slobodu od strachu. Pretože je s vami Láska sama.

Dýchajte.

Modlite sa.

Dýchajte.

Modlite sa.

Keď žijete v modlitbe, žijete v pokoji.

Váš ďalší nádech môže byť vstupnou bránou k Bohu. V ňom nájdete najhlbší pokoj, aký ste kedy zažili.

Ann Voskampová



ÚVOD

ČO JE

modlitba dychom?

Boli takmer dve hodiny ráno, keď moju dcéru previezli z pohotovosti do patientskej izby na štvrtom poschodí detskej nemocnice v Atlante. Spod čierneho závoja noci za malým oknom presvitali svetlá mesta a vrhali tieň na stenu nad posteľou. Príliš veľká nemocničná nočná košeľ voľne visela na jej vyčerpanom telíčku, z ktorého viedli káble k monitorom blikajúcim v rytme jej srdca. Držala som ju za ruku, kým nezaspala. Ja som mala nocovať na tvrdom gauči pri stene. Každých pätnásť minút ju prichádzala kontrolovať zdravotná sestra. Moje milované dievčatko vyzeralo na tej nemocničnej posteli také malé a krehké. Jeho stav bol vážnejší, než sme si uvedomovali, a táto posledná kríza ma dostala na lopatky.

Ako som ležala v tej tmavej nemocničnej izbe, oči sa mi naplnili slzami bolesti a bezmocnosti. Pocítila som na sebe dobre známe príznaky úzkosti. Hrudník som mala ako vo zveráku, ruky sa mi začali triasť a ťažko sa mi dýchalo.

Cítila som sa maličká, vystrašená a sama ako prst.

Pokúsila som sa modliť, ale hlavu som mala plnú strachu a obáv. Na jazyk mi neprichádzali žiadne slová.

Nemala som čo povedať, čo sa modliť.

Keď som, lapajúc po dychu, šmátrala po nejakej slamke nádeje, spomenula som si na túto myšlienku: *Sú slová, ktorými sa môžem modliť, keď neviem, čo povedať, keď jedině, čo môžem Bohu ponúknuť, je môj chvejúci sa dych.*

Pred niekoľkými mesiacmi som čítala o modlitbách dychom a očarilo ma to.

Zopár takých modlitieb som si napísala a uložila do srdca. A teraz, o niekoľko mesiacov neskôr, mi zrazu prišla na myseľ jedna z nich. Bolo to len niekoľko slov zo Žalmu 23, rozdelených do dvoch krátkych riadkov. Zhlboka som sa nadýchla a snažila sa upriamiť svoju myseľ na slová: „Pán je môj pastier.“ Pri výdychu som zašepkala: „Nič mi nechýba.“ Pri ďalšom nádychu som znova zamerala svoje myšlienky na slová „Pán je môj pastier“ a potom som vydýchla: „Nič mi nechýba.“

Kým som sa sústredžovala na svoj dych a slová Písma, telo sa mi upokojilo. Pripomenula som si dôležitú pravdu, ktorá sa nezmení za žiadnych okolností: Pán je môj pastier aj tu v tejto nemocnici, kde je moja dcérka napojená na prístroje. Nič mi nechýba, pretože dokonca i tu v tejto temnote mám jeho. Dobrého pastiera. Toho, ktorý nás denne vedie a nosí na rukách, keď sme zranení a unavení. Toho, ktorý nad nami v noci bdie. On je všetkým, čo potrebujem.

Tá jednoduchá modlitba mi pomohla zmierniť obavy a utíšiť strach.

Hlboké dýchanie zmiernilo fyzické príznaky úzkosti a modlitba mi upriamila myseľ na Krista a jeho lásku voči mne, takže som nakoniec pokojne zaspala.

Počas nasledujúcich týždňov, keď som v tej izbičke sedávala pri dcérke noci a dni, som si opakovala krátke citáty z Písma. Cielene som spomaľovala svoj dych do rytmu Božieho slova. Moje dni boli naplnené modlitbami dychom. Niekedy, keď sa mi úzkosť zahryzla do srdca obzvlášť hlboko, som sa prechádzala po nemocničných chodbách, pomaly som dýchala a dookola si opakovala slová niektorej z tých krátkych modlitieb, až pokým mi jej stabilný rytmus neupokožil telo a nevrátil pokoj.

Modlitby dychom ma počas tých týždňov zmenili. A odvtedy mi pomáhajú zvládať ťažké dni, počas ktorých pre temnotu nevidím na krok.

Nachádzam v nich útechu nielen vo chvíľach, keď na mňa dolieha úzkosť, ale v podstate kedykoľvek. Tým, že si pomocou nich vstúpim do srdca dôležitej pravdy a upokojujem myseľ, sa mi stali zdrojom posily pre dušu i telo.

Túto knihu som napísala preto, lebo práve takúto knižku som potrebovala, keď som sa dusila medzi štyrmi stenami nemocničnej izby, lapala po dychu a nevedela, za čo sa modliť. Práve takúto knižku potrebujem aj dnes, pretože na mňa neustále doliehajú starosti a obavy a netuším, čo



*Vedecké poznatky
o dýchaní
a modlitba Božím
slovom nám dokážu
upokojiť telo
a znovu upriamiť
myseľ na Krista.*

ma čaká v najbližších dňoch. S pokorou vám ponúkam tieto slová ako dar od duše náchylnej na úzkosť. Nech vám poslúžia ako priateľský a súcitný sprievodca jednoduchou, ale zato účinnou technikou modlitieb dychom. Nezáleží na tom, v akom stave sa momentálne nachádza vaša myseľ a telo, nezáleží na tom, prečo ste po tejto knižke siahli; dúfam len, že pre vás bude požehnaním a že vám modlitba dychom otvorí dvere k ešte hlbšiemu spojeniu s Bohom, ktorý vás stvoril a miluje, s Bohom, ktorý vás zachraňuje a je vždy s vami bez ohľadu na to, ako sa cítite.

PODSTATA MODLITIEB DYCHOM

Modlitby dychom spájajú dva účinné nástroje na zmiernenie úzkosti: hlboké dýchanie a meditáciu nad Božím slovom.

Vieru často oddeľujeme od vedy, akoby išlo o dve proti sebe bojujúce sily. Vedecké poznatky o fungovaní mozgu a ľudského tela však v skutočnosti vôbec nepopierajú Božie slovo; naopak, skôr ho potvrdzujú.¹ Ved' naše telá stvoril Boh.

Podľa toho, z akého náboženského prostredia pochádzate, vás pojmy ako meditácia a vedomá práca s dychom môžu zaskočiť. Možno sa vám pri nich vybavuje predstava nejakého mystika meditujúceho kdesi v horách alebo si ich spájate s praktikami new age. Hoci mnohé náboženstvá a duchovné tradície využívajú formu meditácie a vedomého dýchania, modlitby dychom sú iné.

Spájajú v sebe techniku hlbokého dýchania s modlitbou založenou na meditácii nad Božím slovom. Ich cieľom je upokojiť telo a zamerať myseľ na pravdu Božieho slova.

Modlitby dychom nie sú liekom na úzkosť ani náhradou medikamentóznej liečby či terapie. Môžu však obohatiť vašu zbierku nástrojov starostlivosti o mentálne zdravie. Každý z nás sa počas života stretne

s určitou formou úzkosti. Keď sa budete tieto modlitby modliť pravidelne, môžu zmeniť spôsob, akým reagujete na úzkosť, a dopomôcť vám k hlbokému a trvalému pokoji aj počas plavby na rozbúrenom mori strachu a obáv.

Modlitby dychom

Sú:

- krátke, obyčajne jednovetné modlitby
- zakorenené vo Svätom písme
- zosúladené s rytmom dychu: prvú časť sa modlíme pri nádychu, druhú pri výdychu
- opakované niekoľkokrát s cieľom meditovať nad veršom z Biblie aktívnym uvažovaním nad jednotlivými slovami
- vedomé: zapájajú myseľ, upriamujú ju na Krista a naplňajú jeho slovom
- orientované nahor – k Bohu

Nie sú:

- humanistické praktiky new age používané na samoliečbu
- zakorenené vo východných náboženstvách ani v pohanských praktikách
- liekom na všetky formy úzkosti
- meditáciou s mantrou, ktorej cieľom je potlačiť všetky myšlienky, ani opakovaním istého slova alebo viacerých slov dovtedy, kým nestratia význam
- bezmyšlienkovité: usilujúce o vyprázdnenie mysle s cieľom dosiahnuť vnútorný pokoj
- orientované dovnútra – k sebe