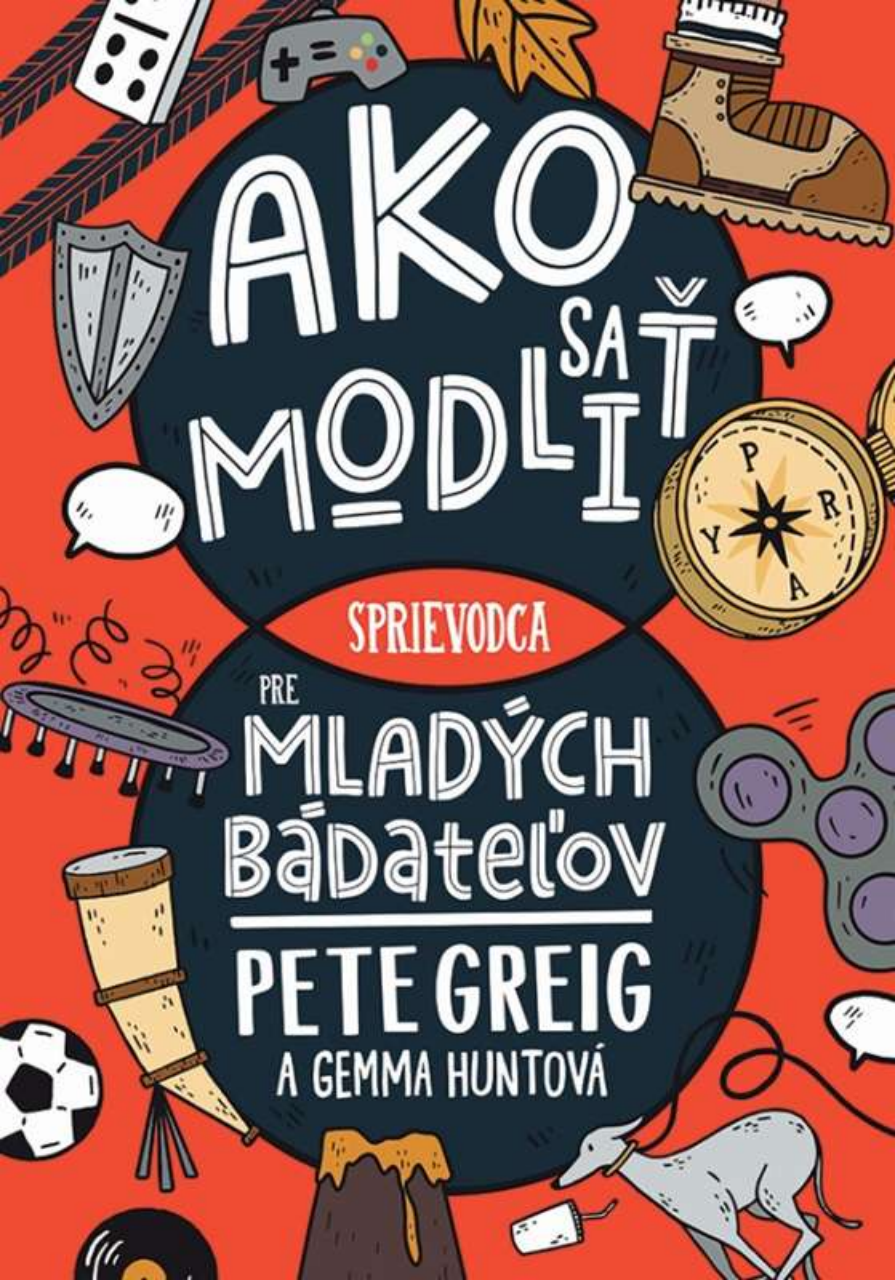




AKO MODLI^{SA}Ť

SPRIEVODCA

PRE
MLADÝCH
Bádateľov

PETE GREIG
A GEMMA HUNTOVÁ

AKO MODLI^{SA}Ť

SPRIEVODCA

PRE
MLADÝCH
BĀDATEĽOV

PETE GREIG
A GEMMA HUNTOVÁ



KUMRAN.SK

UKÁŽME SVOJU NÁDEJ

Americký originál
**HOW TO PRAY:
A GUIDE FOR YOUNG
EXPLORERS:**

© 2022 by Pete Greig with Gemma Hunt

Vydavateľ: All rights reserved. Published by Hodder & Stoughton Ltd, Carmelite House 50, Victoria Embankment London, Great Britain. Translated by permission.

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 reprodukováaná,
uložená do informačných systémov ani inak rozširovaná
(elektronicky alebo mechanicky) bez predchádzajúceho
písomného súhlasu vydavateľa.

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.

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

Preklad: Zuzana Vengliková

Jazyková korektúra: Zuzana Guričanová

Zodpovedný redaktor: Eva Štrbová

Obálka a grafická úprava: Štefan Talarovič, Ľudmila Králiková

Ilustrácie a dizajn: © 2022 Patrick Laurent – Hodder and Stoughton

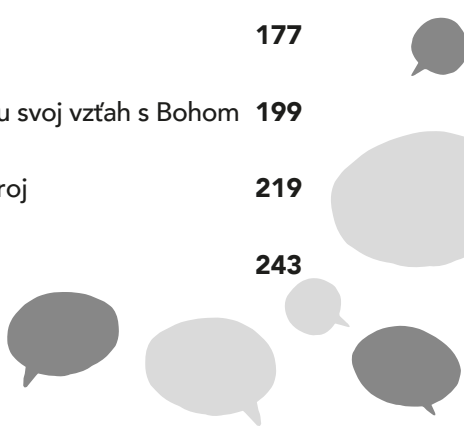
Tlač: Tlačiareň HEIDY, s. r. o.

Prvé vydanie: ISBN 978-80-8300-008-7



OBSAH

Úvod	5
Kapitola 1: Modlitbu nájdeš všade	11
Kapitola 2: Budme jednoduchí – Začíname sa modliť	29
PRVÝ KROK: PAUZNI SA	55
Kapitola 3: Spomaľ – Ako sa stíšiť pred Bohom	57
DRUHÝ KROK: RADUJ SA	73
Kapitola 4: Radostná oslava a uctievanie – Ako vzdávať chválu	75
TRETÍ KROK: AKTIVUJ SA	97
Kapitola 5: Prosebná modlitba – Ako prosiť Boha	99
Kapitola 6: Príhovorná modlitba – Ako prosiť Boha za druhých	121
Kapitola 7: Ako sa vyrovnáť so sklamaním	139
ŠTVRTÝ KROK: YES	157
Kapitola 8: Kontemplácia – Ako sa modliť bez slov	159
Kapitola 9: Počúvanie – Ako sa nám Boh prihovára	177
Kapitola 10: Vyznanie viery a zmierenie – Daj do poriadku svoj vzťah s Bohom	199
Kapitola 11: Duchovný boj – Ako používať duchovnú zbroj	219
Kapitola 12: Amen	243



Ja som Pete.

Pomerne dávno, keď si ešte nebol na svete, sme si s priateľmi v jednom starom zapáchajúcom sklade zariadili miestnosť na modlitbu. Netušili sme, aké veľké a bláznivé dobrodružstvo nám Boh prichystal.

Z tej malej modlitbovej miestnosti sa vyvinulo obrovské hnutie ľudí z rôznych cirkví, ktorí zažívajú dobrodružstvo modlitby, misie a boja za spravodlivosť. Ide v podstate o nepretržité modlitbové stretnutie, ktoré trvá už od začiatku tohto storočia vo viac ako polovici krajín sveta.

Modlím sa rád a často, ale to neznamená, že mi to vždy ide ľahko.

Niektorí ľudia si myslia, že modlitba je nudná, no ja s tým nesúhlasím. Keď sa modlíme, Boh hovorí a veci sa menia a niekedy sa dejú i zázraky, čo je tá najvzrušujúcejšia a najúžasnejšia vec na svete!

Napísal som knihu o modlitbe pre dospelých, ktorá vychádza z modlitby Otčenáš. V tejto knihe sa s mojou kamarátkou Gemmou pokúsime naučiť modliť sa aj teba!





ÚVOD

Akým spôsobom najradšej skúmaš svet?



Ponáhľaj sa na najvyšší vrch, aby si si odtiaľ užil krásny výhľad? Hľadáš v tráve hmyz, pretože ťa fascinuje jeho miniatúrny svet? Chodievaj stánovať a pozoruješ, ako sa obloha mení pri západe slnka? Podnikáš tieto výpravy s kamarátmi, alebo radšej osamote?



**NAJVÄČŠIE DOBRODRUŽSTVÁ
ZAŽÍVAME VTEDY,
KEĎ SVET SKÚMAME
CELKOM NOVÝM SPÔSOBOM.**





**V TEJTO KNIHE
BUDEME RÔZNYMI SPÔSOBNMI
SKÚMAŤ MODLITBU.**

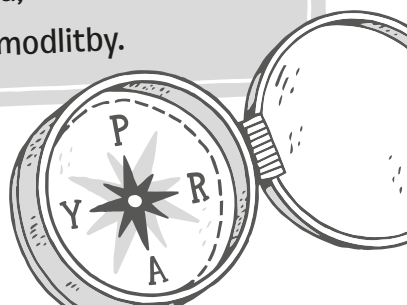
Modlitbu Otčenáš poznajú
ľudia na celom svete,
preto bude udávať smer
nášho dobrodružného
skúmania modlitby.

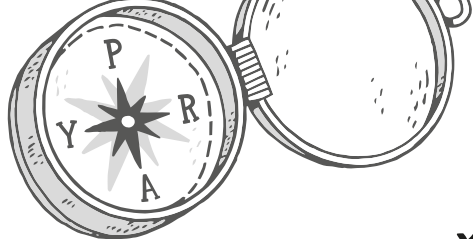
LES
ODPUSTENIA

SPIEVAJÚCE HORY



Otčenáš sa niekedy pomodlíme na jeden nádych bez toho, aby sme si uvedomili, koľko druhov modlitby zahŕňa. Keď sa naň pozrieme zblízka, zistíme, že nám ukazuje mnoho rôznych spôsobov modlitby.



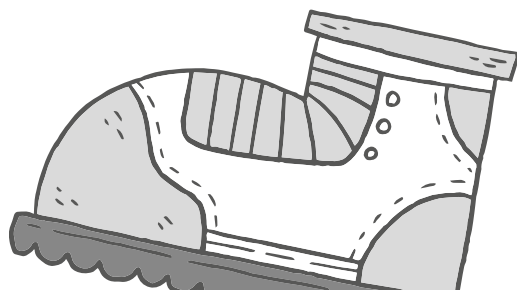


CESTU NÁM UKÁŽE ANGLICKÉ
SLOVESO, KTORÉ ZNAMENÁ
„MODLIŤ SA“:

P.R.A.Y.

(PAUZNI SA, RAĐUJ SA, AKTIVUJ SA, YES)

TAKTO VŽDY NÁJDEME SPRÁVNY SMER.
POMOCOU TÝCHTO ŠTYROCH KROKOV
PRESKÚMAME RÔZNE SPÔSOBY MODLITBY.





GEMMA HOVORÍ:

Modliť sa neznamená iba sedieť či kľačať so zavretými očami a zopätými rukami. Áno, aj ja sa tak niekedy modlím, ale takisto mám rada tvorivé formy rozhovoru s Ježišom. Verím, že objavíš svoj vlastný spôsob modlitby, ktorý ťa k Ježišovi pritiahne bližšie. Možno bude pokojný, ako keď sa pohodlne usalašíš v kresle, a možno plný energie, ako keby ťa vystrelili katapultom. Nech sa rozhodneš modliť tak, či onak, táto kniha ti poskytne výstroj, ktorý sa ti na ceste modlitby určite zide. Pripútaj sa, bude to úžasná jazda!

MODLITBU

NÁJDEŠ

VŠADE





Ľudia rôznych náboženstiev sa modlia.

Na Veľkonočnú nedeľu sa Otčenáš modlia dve miliardy ľudí (čo je viac ako štvrtina obyvateľov planéty). A ľudia sa modlia odnepamäti.

V jaskyniach sa našli kresby staršie ako 35 000 rokov, ktoré boli zrejme kreslenými modlitbami.

Na istom kopci v Turecku sa našli ruiny, ktoré sú podľa vedcov zvyškami chrámu o 6 000 rokov staršieho, ako je anglický Stonehenge. A ten slúžil ako priestor na modlitbu už 3 000 rokov pred Kristom.

A dnes sa ľudia modlia ešte viac. Údaje z Googlu ukazujú, že roku 2020 (na začiatku pandémie ochorenia covid-19) ľudia vyhľadávali slovo „modlitba“ častejšie než kedykoľvek predtým. A viac ako tri milióny obyvateľov Veľkej Británie v istom prieskume uviedli, že sa začali modliť.

Prečo SA MODLIŤ?

Modliť sa je niečo úplne prirodzené. Prieskumy ukazujú, že dokonca aj ľudia, ktorí v Boha neveria, ho prosia o pomoc.



Modlitbu najlepšie vystihujú slová PROSÍM¹³, ĎAKUJEM¹³, FÍHA¹³ a POMÔŽ¹³.
ĎAKUJEM¹³ som Bohu povedal, keď som prvýkrát držal v rukách naše deti. Keď som mal veľa práce a vedel som, že to nezvládnem, prosil som ho: POMÔŽ¹³.
Keď bola moja manželka v nemocnici, modlil som sa: UZDRAV JU, PROSÍM¹³.
A slovom FÍHA¹³ som Boha chválil raz večer, keď som videl nádhernú polárnu žiaru!

Modliť sa môžeme za čokoľvek, pretože Boha
zaujímajú nielen veľké veci, ako je pokoj
a uzdravenie, ale aj drobnosti, ako napríklad to,
ako sa cítime alebo čo nás trápi.

Modliť sa znamená
tráviť čas s najslávnejšou
a najvplyvnejšou osobou,
aká kedy žila.

NIE JE NIČ KRAJŠIE
AKO ZHOVÁRAŤ SA
SO ŽIVÝM BOHOM
A UČIŤ SA POČÚVAŤ HO.



OZAJSTNÁ
MODLITBA
JE OBOJSMERNÝ
ROZHovor
S MILUJÚCIM BOHOM,
KTORÝ NÁS POČÚVA.

A, samozrejme, Ježiš sa tiež modlil.

Najvýznamnejší človek, aký kedy žil – Ježiš – sa modlil *veľmi veľa*.

Prv ako začal kázať, uzdravovať a robiť zázraky,
viac ako mesiac sa modlil a postil na púšti.

Predtým ako si vybral 12 učeníkov, modlil sa celú noc.

Potom ako nasýtil 5 000 ľudí, musel byť dosť unavený,
no predsa vyšiel na vrch a modlil sa.

Modlil sa aj vtedy, keď na sebe cítil tlak toho, že je známy.

V Getsemanskej záhrade sa modlil, keď mal strach,
lebo vedel, že čoskoro zomrie.

K Bohu volal dokonca i na kríži, keď prežíval ukrutnú bolesť.

Po svojom zmŕtvychvstaní povedal učeníkom, aby
podľa jeho príkladu kladli modlitbu na prvé miesto.

A čo je ešte dôležitejšie, Ježiš učeníkov učil modliť sa.

PANE, NAUČ NÁS MODLIŤ SA

Keď sa raz Ježiš vrátil z miesta, kde sa zvykol modliť, učeníci ho privítali jednou z najdôležitejších prosieb v dejinách: „Pane, nauč nás modliť sa.“ (Možno ho aj ty prosíš o to isté.)

Títo ľudia mali neskôr výnimočný modlitbový život. Modlili sa tak, až sa otriasali budovy. Silou modlitby vyslobodili Petra z prísne stráženého väzenia. A niekedy dokonca ich tiene a vreckovky uzdravovali chorých.

Z učeníkov sa stali mocní modlitboví bojovníci, ale neudialo sa to samo od seba. Schopnosť modliť sa im nespadla len tak z neba. Museli sa ju naučiť a cvičiť sa v nej.

Ich učiteľom bol, samozrejme, Ježiš. Modlitbu, ktorú ich naučil, poznáme ako „Modlitbu Pána“ alebo „Otčenáš“. Táto modlitba nám na našej ceste poslúži ako mapa.

OTČENÁŠ

ALEBO MODLITBA PÁNA

Otče náš,
ktorý si na nebesiach,
posväť sa meno tvoje,
príď kráľovstvo tvoje,
buď vôľa 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 kráľovstvo
i moc, i sláva naveky.

AMEN.

Otčenáš nazývame
aj Modlitbou Pána,
pretože nám ho dal
sám Pán Ježiš.

Hoci Boha v modlitbe
často oslovujeme „Otec“,
on je oveľa väčší než naša
predstava otca alebo
matky.

Niektorí kresťania
(napríklad evanjelici)
pridávajú na záver ešte
túto časť: Lebo tvoje je
kráľovstvo i moc, i sláva
naveky.



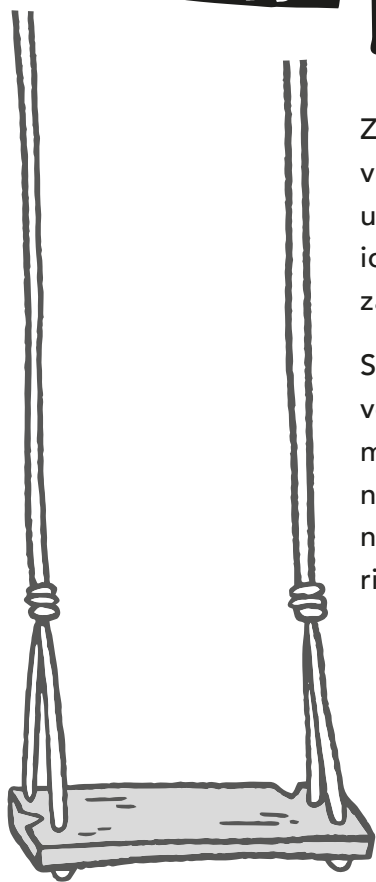
Moji rodičia sa rozviedli, keď som mal asi 6 rokov. Nespomínam si, že by som sa vtedy hneval alebo bol smutný, ale pamätám sa, že som otca vídal čoraz menej. Neskôr ma to ovplyvnilo viac, ako som si uvedomoval, najmä keď ľudia hovorili o Bohu ako o Otcovi. Pre mňa bol „otec“ niekto vzdialený a nespoľahlivý, preto som nechápal, čo znamená, že „Otec ma miluje“. A tak som si dlhé roky myslel, že aj Boh Otec je taký – vzdialený, nespoľahlivý, a že ma nemá rád. Ale potom, keď som mal 18 rokov, sme v kostole spievali pieseň o Bohu Otcovi. Hoci som slovám nevenoval veľkú pozornosť, na moje prekvapenie mi Boh niečo pošepkal a to mi zmenilo život: „Phil, ja nie som ako tvoj pozemský otec. Ja ťa nikdy neopustím a nezradím. Vždy ťa budem milovať.“

– Phil (detský animátor)



Nikdy
ťa nezradím.
Vždy
ťa budu
milovat.

PRIESTOR A MIESTO

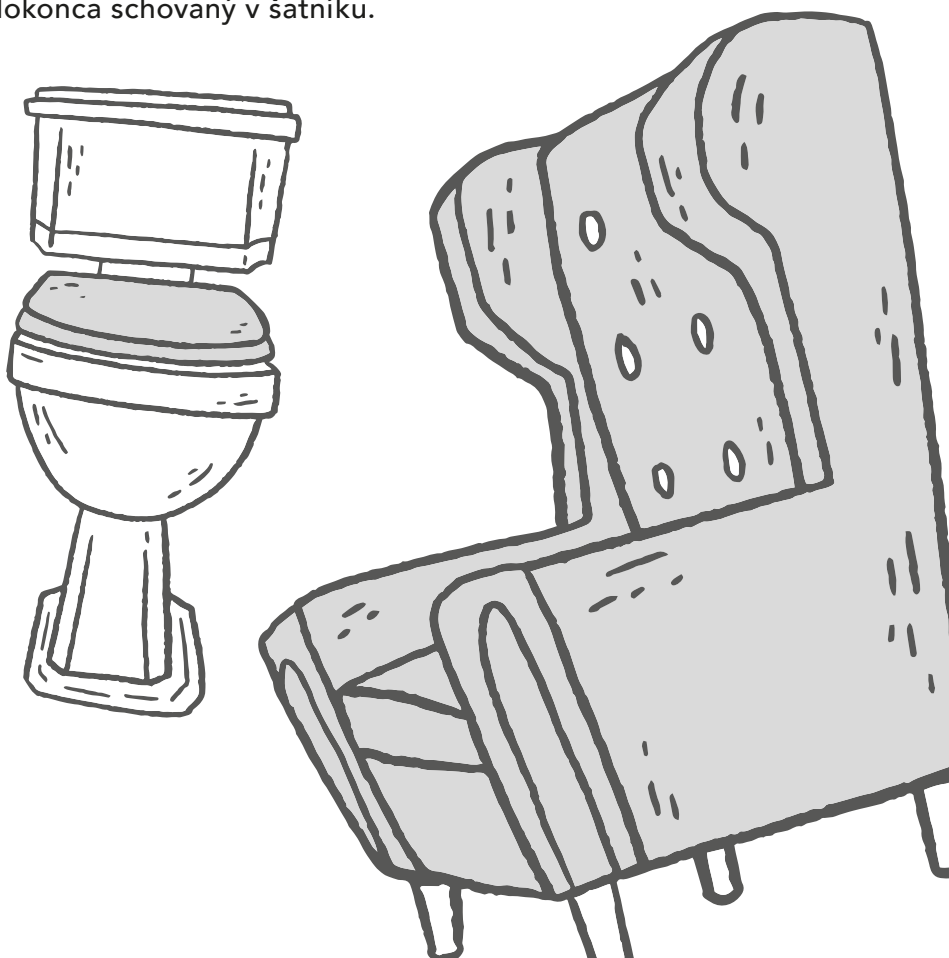


Z Biblie vieme, že Ježiš sa rád modlieval na kopcoch a v záhradách. Svojim učeníkom tiež povedal: „Ale keď sa ty ideš modliť, vojdí do svojej izby, zatvor za sebou dvere“ (Mt 6, 6).

S Bohom sa môžeš zhovárať kdekoľvek, dokonca i na záchode, ale niektoré miesta sú na modlitbu obzvlášť vhodné. Takže skôr než sa vôbec zamyslíme nad tým, ako sa modliť, je dobré hovoriť o tom, kde sa modliť.

Tvojím obľúbeným miestom na modlitbu

môže byť tvoja detská izba alebo konkrétne kreslo u vás doma, prípadne hojdačka v parku. Modliť sa môžeš cestou do školy alebo pohodlne rozvalený na sedacom vaku, či dokonca schovaný v šatníku.





GEMMA HOVORÍ:

Pri modlitbe mi pomáha zmeniť polohu, teda napríklad vstať z postele, aby som nezaspala! Vhodný postoj tela pri modlitbe mi pomáha sústrediť sa a nenechať sa rozptýliť. Najradšej sedávam pri okne so šálkou kávy alebo čaju, pozerám na oblohu a počúvam vtáčiky. Vždy mám poruke Bibliu a zápisník, aby som si zaznačila, čo mi Boh povedal.





AKTIVITA:

VYTVOR SI

MODLITBOVÝ

kútik

(Nech je jednoduchý, aby si toho nemusel po sebe veľa upratovať.)

Dokážeš si vo svojej izbe alebo na posteli nájsť tiché miesto na modlitbu?





TOTO SA TI ZÍDE:

- ☐ vankúš/kreslo, aby sa ti pohodlne sedelo
 - ☐ papier alebo zápisník
 - ☐ pero
 - ☐ pastelky alebo fixky
 - ☐ Biblia
 - ☐ krížik
 - ☐ sviečka na baterku (kvôli bezpečnosti)
 - ☐ nástenka s fotkami ľudí/vecí, za ktoré sa chceš modliť
 - ☐ nafukovací glóbus alebo mapa sveta
 - ☐ baterka
- Biblia je plná príbehov, keď sa ľudia modlili aj v noci (ale vašim sa to nemusí páčiť).

