

DOI: <https://doi.org/10.54937/2026.9788056112410.141-148>

KREŠŤANSKÁ VIERA A MODLITBA – POMOC PRI PREKONÁVANÍ ROZLIČNÝCH SKÚŠOK V ŽIVOTE ALEBO „VŠETKO JE MOŽNÉ TOMU, KTO VERÍ“

CHRISTIAN FAITH AND PRAYER – HELP IN OVERCOMING VARIOUS TRIALS IN LIFE OR “EVERYTHING IS POSSIBLE TO HE WHO BELIEVES”

ADRIÁNA HARČARIKOVÁ

*University of Prešov in Prešov, Slovakia / Gréckokatolícka teologická fakulta,
Katedra systematickej teológie, Ulica biskupa Gojdiča 2, 080 01 Prešov
Email: adriana.harcarikova@smail.unipo.sk
ORCID iD: 0009-0008-1168-7166*

ABSTRAKT

Tento príspevok má za cieľ zdôrazniť význam viery v Boha a modlitby ako neodmysliteľných elementov nielen pri prekonávaní rôznych kríz a problémov. Totiž vďaka viere sme schopní nasledovať Ježiša Krista všade tam, kam nás vedie, a to aj napriek tomu, že častokrát nevieme, čo nás očakáva. Avšak on to vie, a to nám musí stačiť. Ak chceme ísť za ním, je nutné kráčať vierou, nie videním. Skrze dôveru zverujeme Ježišovi problém či podľa nás neriešiteľnú situáciu do jeho opatery. K tomu, aby sme mu boli schopní odovzdať naše starosti či situácie, sa s ním potrebujeme rozprávať, a na to slúži modlitba. Apoštol Pavol nás vyzýva, aby sme sa bez prestania modlili (porov. 1 Sol 5, 17). Modlitba je najmocnejším prostriedkom v duchovnom živote. Jej autorom je Svätý Duch, ktorý sa v nás modlí a pretvára naše slová tak, aby sa páčili Bohu.

Kľúčové slová: *viera, dôvera, modlitba, osobná modlitba.*

ABSTRACT

This article aims to emphasize the importance of faith in God and prayer as essential elements not only in overcoming various crises and problems. Namely, thanks to faith, we are able to follow Jesus Christ wherever He leads us, even though we often do not know what awaits us. However, He knows, and that must be enough for us. If we want to follow Him, it is necessary to walk by faith, not by sight. Through trust, we entrust the problem or, in our opinion, an unsolvable situation to Jesus in His care. In order to be able to hand over our worries or situations to Him, we need to talk to Him, and prayer serves this purpose. The Apostle Paul calls us to pray without ceasing (cf. 1 Thess 5:17). Prayer is the most powerful means in the spiritual life. Its author is the Holy Spirit, who prays in us and transforms our words so that they please God.

Keywords: *faith, trust, prayer, personal prayer.*

ÚVOD

V celom Svätom písme je zdôraznená dôležitosť viery, napr. v Jánovom evanjeliu čítame: „*Veru, veru, hovorím vám: Kto verí, má večný život*“ (Jn 6, 47).

Viera sa radí medzi hlavné čnosti a potreby človeka, ak chce v živote zostať na správnej ceste. Písmo radí, aby si človek zachoval vieru za každých okolností a nehanbil sa za ňu. Avšak k živej viere patria aj skutky veriaceho, ktoré sú však nevyhnutné na svedectvo pre ostatných. Odvážime sa tvrdiť, že len tá cesta je správna a jediná k vykúpeniu a spaseniu každého človeka, ako píše aj apoštol Ján: „*Ale tým, ktorí ho prijali, dal moc stať sa Božími deťmi: tým, ktorí veria v jeho meno*“ (Jn 1, 12).

Vyznaním a prejavom našej viery je modlitba, avšak ona je aj silou a životom. Keď sa prestávame modliť, prestávame veriť. Bez modlitby naša viera slabne a stráca sa. Zanedbávanie modlitby znamená upadanie viery. Ježiš ubezpečil apoštolov, keď povedal, že „*všetko je možné tomu, kto verí*“ (Mk 9, 23). Apoštoli vedeli, že veriť znamená prestať dôverovať sebe a dovoliť Ježišovi, aby v nich konal on sám [1].

Svätý Ján Zlatoústý vystihuje modlitbu slovami ako „*kotvu zmietaných búrkou, poklad chudobných, uzdravenie chorých a ochrana zdravých*“. Modlitba, ako vieme je najúčinnjší liek pre všetkých, ako v chorobe, trápení, tak i ako ochrana pred hriechom [2].

VIERA Z ASPEKTU TEOLÓGIE

Katechizmus Katolíckej cirkvi upozorňuje na vieru, ktorá „*je predovšetkým osobným primknutím sa človeka k Bohu; súčasne a neoddeliteľne je slobodným súhlasom s celou pravdou, ktorú Boh zjavil*.“ Ďalej uvádza, že „*viera je Boží dar; nadprirodzená čnosť, ktorú vlieva Boh. Aby sa takáto viera mohla vzbudiť, je potrebná predchádzajúca a pomáhajúca Božia milosť a vnútorná pomoc Ducha Svätého, ktorý by pohol srdce a obrátil ho k Bohu, otvoril oči mysle a dal všetkým pocit šťastia zo súhlasu s pravdou a z viery v pravdu*“ (KKC, 150, 153).

Viera je teda dialóg medzi človekom a Bohom. Podľa teológie je človek tvor religiózny. Môžeme pozorovať, že človek počas celých dejín hľadal Boha, čo vyjadroval rôznymi spôsobmi. Teda by sa dalo povedať, že človek je otvorený Bohu. Počúva ho a prijíma jeho slovo, a tak preberá zodpovednosť za seba, ale aj za iných. Z teologického hľadiska je viera svedectvom toho, ako sa človek usiluje o svätosť. To znamená, že zrelá religiozita sa u človeka prejaví vykonaním dobra a vyhnutím sa zlu [3]. Medzi charakteristiky zrelej religiozity zaraďujeme, napr. získanie a udržiavanie viery, primerané zaobchádzanie s vlastnou vinou, samozrejme zodpovedný spôsob života a taktiež produktívnu náboženskú prax.

Podľa niektorých autorov religiózni ľudia žijú dlhšie, rovnako majú menší sklon k samovražde, a vyhýbajú sa viac drogám a alkoholu. Americký výskum významu religiozity z roku 1990 potvrdil jej význam pre spokojný život, v ktorom dôležitú úlohu zohráva blízkosť Boha. Ľudia považovali vlastný život za zmysluplnejší i pociťovali menšiu osamelosť. Tým môžeme skonštatovať fakt, že viera v spravodlivého, milujúceho Boha a zážitok jeho prítomnosti prispievajú k pozitívnejšiemu subjektívnemu hodnoteniu náročných životných situácií [4].

Človek sa skrze vieru celý oddáva Bohu, ktorému verí, a snaží sa poznať a plniť jeho vôľu. Ako uvádza sv. apoštol Pavol „*spravodlivý bude žiť z viery*“ (Rim 1, 17). „*Viera je základom toho, v čo dúfame, dôkazom toho, čo nevidíme*.“ (Hebr 11, 1). Katechizmus Katolíckej cirkvi uvádza, že „*viera je istá, istejšia než akékoľvek ľudské poznanie, lebo sa zakladá na samom slove Boha, ktorý nemôže klamať*“. Je evidentné, že viera v Boha dáva človeku zmysel pri jeho hľadaní a plánovaní. Teda človeka pohýna k tomu, aby sa pýtal a hľadal. Viera dokáže človeka oslobodiť od strachu z existencie, a tým môže človek pracovať aj pre druhých. Je to samozrejme Boh, ktorý vlieva do duše človeka túžbu po Stvoriteľovi, a robí ho schopným pre dialóg medzi Bohom Otcom a ním. Boh je práve ten, ktorý vychádza v ústrety človeku a vzbudzuje v ňom tieto duchovné impulzy. On dáva človeku jasne vidieť a vlieva mu radosť z bytia a poznania seba samého [5].

Viera v Boha je spájaná so všetkými činnosťami človeka. Človek si potrebuje uvedomiť, že to nie je len on sám, kto môže za svoje úspechy. V prvom rade a z veľkej časti je to Boh, ktorý je s nami a sprevádza nás pri všetkom. „*Pamätaj na Jahveho, svojho Boha, lebo on ti dáva silu získavať bohatstvo, aby dodržal zmluvu, ktorú prisahou urobil s tvojimi otcami, ako je to dnes*“ (Dt 8, 18). V dnešnej dobe sa mnoho ľudí odkláňa od viery. Dôvodom je najmä materialistický spôsob života, kedy sa človek sústreďuje len na ma-

teriálne hodnoty [6]. Katechizmus Katolíckej cirkvi poukazuje na to, že „*verit' možno iba vďaka milosti a vnútornej pomoci Ducha Svätého. Je však takisto pravda, že verit' je pravý ľudský úkon*“ (KKC, 154). Podľa Župinu sa viera Boha prejavuje najmä ako dôvera v neho, ktorá sa zakladá na fakte, že človek prijme Boha ako svojho stvoriteľa a ochrancu sveta. Ďalej píše, že spása človeka alebo jeho večné zatarenie závisia od viery človeka, alebo jej absencie. Totižto človeku zabezpečia spásu nielen dobré skutky, ale predovšetkým prirodzený prejav viery. To, akú veľkú má človek vieru, sa dá vystihnúť z toho, akú veľkú lásku má človek k blížnemu. Pretože ten, kto nenávidí, nemôže mať spoločenstvo s Bohom, ktorý miluje všetkých. Človek, ktorý sa opiera o vieru v Boha, môže životným situáciám čeliť s odvahou a dôverou v pravdivé ubezpečenie Boha [7]. V Katechizme Katolíckej cirkvi sa upozorňuje, že „*verit' v Ježiša Krista a v toho, ktorý ho poslal na našu spásu, je nevyhnutne potrebné na dosiahnutie spásy. „Keďže ,bez viery je... nemožné páčiť sa Bohu‘ (Hebr 11,6) a dostať sa do spoločenstva jeho synov, bez nej nikdy nik nedosiahol ospravedlivenie a nik nedosiahne večný život, iba ten, kto v nej ,vytrvá do konca‘ (Mt 10,22;24,13)“*“ (KKC, 161).

Pápež Benedikt XVI. na generálnej audiencii 31.10.2012 vyzdvihol vieru, ktorá nie je len výsledkom vlastnej reflexie. Rovnako nie je ani produktom vlastných myšlienok, avšak je ovocím vzťahu, dialógu, v ktorom má svoje miesto počúvanie, prijímanie a odpovedanie. Ide o komunikáciu s Ježišom, ktorá pohýna človeka, aby vyšiel z uzavretosti svojho ja a otvoril sa pre lásku Boha Otca. Pápež tvrdil, že svoju osobnú vieru nemôže stavať len na dialógu s Ježišom, pretože viera je mu darovaná Bohom práve prostredníctvom veriaceho spoločenstva, ktorým je Cirkev. Kládol dôraz na to, že osobná viera rastie a dozrieva v cirkevnom spoločenstve. Totiž kresťan, ktorý sa nechá viesť a formovať podľa viery Cirkvi, sa i napriek svojim slabostiam, nedostatkom, ba i ťažkostiam otvára pre svetlo živého Boha. V podstate prijíma jeho svetlo a odovzdáva ho svetu [8].

Viera je nezaslúžený dar, ktorý Boh dáva človeku. „*Tento neoceniteľný dar môžeme stratiť. Svätý Pavol upozorňuje Timoteja: „Toto prikázanie ti zverujem..., aby si bojoval dobrý boj, aby si mal vieru a dobré svedomie, ktoré niektorí odvrhli a stroskotali vo viere“ (1Tim 1,18-19). Aby sme žili, rástli a vytrvali vo viere až do konca, musíme ju živiť Božím slovom a musíme prosiť Pána, aby nám ju zveľaďoval; viera má byť „činná skrze lásku“ (Gal 5,6) , udržovaná nádejou a zakorenená vo viere Cirkvi“*“ (KKC, 162). Dôležitým faktom, na ktorý upozorňuje Katechizmus Katolíckej cirkvi je to, že „*v nikoho iného nemáme verit', iba v Boha, Otca, Syna a Ducha Svätého*“ (KKC, 178).

ODOVZDÁVANIE VIERY

Cirkev je od počiatku miestom odovzdávania viery. Je tým miestom, na ktorom sa prostredníctvom krstu ponárame do Veľkonočného tajomstva smrti a zmŕtvychvstania Ježiša Krista, ktorý nás oslobodzuje zo zajatia smrti, darúva nám slobodu a uvádza nás do spoločenstva s Trojjediným Bohom. Podobne skrze vieru sme ponorení do spoločenstva s ostatnými bratmi a sestrami vo viere a s celým Kristovým telom [9]. Na to, aby človek bol schopný prijať vieru je dôležitý autentický príklad života, a to predovšetkým v rodine. Je zrejmé, že aj keď ľudia vyrastajú vo veriacich rodinách, dochádza k postupnému úpadku viery. Viera sa mnohokrát nestáva osobnou vierou človeka. Samotný fakt, že i keď človek vyrastal a bol vychovávaný vo viere, taktiež i jeho rodičia, napriek tomu sa stáva, že viera človeka sa rozpadá. Zdá sa, že tento jav môže byť dôsledkom spoznania ľudí, ktorí vieru nepraktizujú, alebo sú bez viery, a napriek tomu sa im vo všetkom darí. Podobne si človek môže uvedomiť, že je málo toho v jeho živote, čo je ovplyvnené kresťanstvom, dokonca môže vidieť aj chyby Cirkvi a jej predstaviteľov. A práve to môže byť ten zlom, kedy človek skoncuje s vierou [10]. Rovesníci sú ďalšou skupinou, ktorá má značný vplyv na človeka a to nielen v oblasti hodnôt a mravov, ale aj v oblasti viery. Teda pre prijatie a rast vo viere je dôležité, aby sa osoba identifikovala s takou skupinou, kde sa viera žije. Pokiaľ sa do takej skupiny človek nedostane, teda svoju vieru nemá s kým zdieľať, je dosť pravdepodobné, že viera takéhoto človeka bude upadať [11].

Základom kresťanského života je viera. Viera je svetlom pri hľadaní zmyslu života (KKC, 26). Túto vieru majú už rodičia odovzdávať svojim deťom. Na viere veľmi záleží, pretože dáva pravý zmysel nášmu životu. Preto výchova detí v katolíckej viere vyžaduje odovzdávanie spôsobu života. Odovzdávať vieru deťom je nutné v rodine už od mala. Je úlohou otca odovzdávať svojim deťom vieru a náboženský kult. Totiž to, čo otec odovzdáva svojim deťom, nie je jeho osobný úkon, ale presvedčenia, symboly, hodnoty,

hnutia, štýl života, v ktorých otec odovzdáva, komunikuje svoju osobnú skúsenosť [12]. Najúčinnjším spôsobom na upevnenie viery je osobné svedectvo. Odovzdávanie viery v rodine sa uskutočňuje najmä tým, že rodičia prežívajú reálnu skúsenosť toho, že Bohu dôverujú, hľadajú ho a potrebujú [13].

Viera človeka nabáda vytrvať na ceste za cieľom. Povzbudzuje k prekonávaniu neúspechu či životnej krízy. Z toho teda vyplýva, že ak rodičia odovzdávajú vieru svojim deťom, pomáhajú im budovať duševné zdravie. Ak by totiž viera v živote človeka absentovala, jeho duševné zdravie by mohlo utrpieť hneď pri prvej vážnejšej prekážke. Je zrejmé, že viera v Boha dodáva človeku silu kráčať v živote ďalej napriek ťažkostiam [5].

Z empirického výskumu realizovaného v rámci projektu Profamily publikovaného v monografii BEDNÁRIK, R., ŽUFFA, J.: *Rodiny s deťmi. Empirický pohľad na Slovensku*, sa z opýtaných rodičov v rámci zabezpečenia vybraných potrieb členov rodiny zistilo, že 27 % respondentov sa rozpráva o viere, 19 % sa modlí pred alebo po jedle a 13 % rodín číta Bibliu, alebo inú náboženskú literatúru. Viera má podľa skúseností rodičov pozitívny vplyv na rodinu, to deklaruje 40 % rodičov. Čas pre deti a ich výchovu má 27,1 % mužov. Kvôli väčším zárobkom pracujú dlhšie, čo je na úkor času, ktorý by mohli venovať rodine [14]. Musíme zdôrazniť, že na to, aby sa v rodinách skutočne žila viera, nestačí sa len pred spaním pomodliť Otčenáš alebo prečítať úryvok zo Svätého písma. V prvom rade musí ísť o skutočný rozhovor s Bohom, plný pokory, dôvery a nádeje, v ktorom Bohu môžeme predniesť svoju vďaku, prosbu, predložiť mu svoje pocity i problémy [15].

Človek je od Boha pozvaný k svätosti, znamená to, že človek má úprimne milovať Boha. Je dôležité, aby človek uveril v Božiu lásku a jeho túžbe po našom dobre. Skutočné a pravdivé odovzdávanie viery je možné skrze osobné stretnutie s Kristom. Náš život by sme mohli považovať za neistý, nespokojný, bez zmyslu, pokiaľ nespoznáme Boha ako nášho milujúceho Otca a cieľ, ku ktorému smerujeme. Je teda dôležité, aby rodičia odovzdávanie viery uskutočňovali vo svetle Božieho slova, pretože v ňom môžeme nájsť najhlbší zmysel nášho života a smer našej cesty. To je dôvod, prečo je úlohou rodičov skrze Sväté písmo hľadať odpovede a svetlo na rôzne otázky, problémy či túžby. K tomu je potrebné zachovať postoj počúvania a ticha. Ticho pomáha človeku počuť odpoveď na otázku, ktorá ho trápi [16].

MODLITBA – SPOLOČENSTVO S BOHOM

Pri modlitbe vstupujeme do dôverného vzťahu s Bohom, nadväzujeme priateľstvo s Ježišom. Teda podstatou modlitby je rozprávať sa s Bohom a byť v jeho prítomnosti [17]. Dôležitým faktom v modlitbe je predkladanie svojho života Bohu. Pozývame ho do konkrétnych situácií a potrieb, ktoré považujeme za dôležité. Všetko ľudské, čo prežívame, otvárame pôsobeniu Božej moci a lásky. Modlitbou si totiž upokojujeme srdce, zbavujeme sa strachu a tlaku sveta [18].

Podľa svätého Jána Zlatoústeho nie je možné, aby Boh nevyočul niektorého prosebníka, ktorý ho prosil náležitým spôsobom. Takisto tvrdil, že Boh splní naše prosby ešte prv, ako skončíme modlitbu. Veď i sám nám prisľúbil túto skutočnosť, keď povedal, že „*prv, než budú volať, ja odpoviem, ešte len budú vravieť a ja ich vyslyším*“ (Iz 65, 24). Podobne modlitbu opisuje aj svätý Vavrinec Justiniani, ktorý konštatoval, že modlitba premieňa ľudí a vymáha nám milosti, o ktoré prosíme. Modlitba, ako podotkol, premieňa slabých ľudí na hrdinov a hriešnikov na svätých [2].

Prostredníctvom modlitby sa tiež začína uzdravovanie človeka. Avšak ak sa modlitba zanedbá, je dosť pravdepodobné, že kroky k uzdraveniu sa oslabia, ba možno dokonca stratia [19]. Modlitba je rovnako veľkým prostriedkom spásy. Liguori tvrdí, že pre dosiahnutie spásy musí človek plniť Božiu vôľu, ktorá je vyjadrená v prikázaniach. Podobne podľa učenia teológov, svätého Bazila, svätého Jána Zlatoústeho a ďalších je modlitba dôležitá, a to nielen na základe Božieho prikázania, ale takisto ako nevyhnutný prostriedok spásy. Je dokázané, že iba skrze modlitbu sa dokážeme ubrániť pred mocnými nepriateľmi, pretože vtedy už nebojujeme my vlastnými silami, ale bojuje za nás Boh. Modlitba je tiež jediným riadnym prostriedkom na prijatie Božích darov. Avšak modlitbu od nás nepotrebuje Boh k tomu, aby poznal naše potreby, ale ako povedal svätý Tomáš, potrebujeme ju my k tomu, aby sme poznali, ako veľmi sa potrebujeme utiekať k Bohu o pomoc potrebnú pre spásu [2].

Apoštoli takisto prosili Ježiša, aby ich naučil modliť sa. Neraz ho videli, ako sa modlí a takisto aj oni chceli vedieť modliť sa, ako sa modlil on. Ježiš na konci svojho života nabáda apoštolov, aby sa modlili. „*Bdejte a modlite sa*“ [18]. Lukáš vo Svätom písme uvádza Ježišove slová, že sa treba stále modliť

a neochabovať. Matúš vo svojom evanjeliu takisto zachytáva Ježišove slová „*bdejte a modlite sa, aby ste neprišli do pokušenia*“ (Mt 26, 41). Na inom mieste je v Matúšovom evanjeliu poznamenané „*proste a dostanete*“ (Mt 7, 7). Týmito príkazmi Ježiš dáva najavo nutnosť modlitby.

Modlitba je osobným a dôverným stretnutím človeka s Bohom. Pri každej modlitbe si musíme uvedomiť, že stojíme pred Stvoriteľom neba i zeme, pred jediným Bohom, ktorý nás miluje [20]. Z pohľadu Alfonza Márie de'Liguoriho, je modlitba základnou vecou v kresťanskom živote. Iba cestou modlitby sa podľa neho dá kráčať k láske a svätosti. Alfonz tvrdí, že iba modlitbou sa dokáže naše srdce rozpaľiť pravou láskou k nášmu Vykupiteľovi. Nemožiť sa znamená strácať lásku. Znamená to pretrhnúť reťaz milostí, ktoré nám Boh chce neustále dávať. Bez modlitby, hovorí de'Liguori sú všetky naše vykonané meditácie neplodné. Naše predsavzatia i všetky naše prísluby stagnujú. Alfonz nás upozorňuje, že je potrebné uvažovať nad tým, ako veľmi modlitbu potrebujeme, aby sme si ju obľúbili. Musíme si všimnúť, aká je cenná k dosiahnutiu všetkých milostí, ktoré od Boha očakávame. Samozrejme, pokiaľ vieme za ne prosiť tak, ako je potrebné [2].

Modlitba je predovšetkým vtedy skutočnou modlitbou, ak máme dôverný a osobný vzťah s Ježišom. Podstatou je si tento vzťah udržať a to počas celého dňa i po všetky ostatné. Modlitba je nadväzovanie a udržiavanie vzťahu s Ježišom i počúvanie v tichu, čo nám hovorí. Nadviazať s ním vzťah podľa Pasquala Foresiho môžeme vtedy, ak Boha dávame na prvé miesto v našom živote i vo všetkých svojich skutkoch. Foresi konštatuje, že modlitba je najkrajším okamihom v živote človeka, pretože v danom okamihu žijeme spolu s Otcom, Synom a Duchom Svätým [21].

Svätý František Saleský nám odovzdal štyri prostriedky, skrze ktoré sa môžeme dostať do Božej prítomnosti.

- Prvým prostriedkom je uvedomiť si, že Boh je všade a vo všetkom. Niet takého miesta ani veci, kde by nebol prítomný.
- Druhým prostriedkom hovorí o tom, že Boh je prítomný v našom srdci. Teda nie je prítomný len na tom mieste, kde práve sme, ale prebýva v našom srdci, ktoré svojou božskou prítomnosťou obnovuje a oživuje.
- Tretím prostriedkom nám pripomína, že máme rozjímať nad Spasiteľovou ľudskosťou, skrze ktorú hľadá z neba na všetkých ľuďoch vo svete.
- A teda štvrtým prostriedkom, cez ktorý sa môžeme dostať do Božej prítomnosti, je predstavovať si Ježiša v jeho ľudskosti. Svätý František tým chce povedať, aby sme si nášho Pána predstavili v jeho posvätnej ľudskosti, akoby bol vedľa nás [20].

Ak sa naše srdce bude stále viac obracať k Bohu v modlitbe, aj naše vzťahy k ľuďom sa budú meniť k lepšiemu. Skrze modlitbu dávame Boha na prvé miesto v našom živote. Vďaka nej sa podľa pátra Józefa Augustyna človek stáva pokornejší, odvážnejší, sebaistejší a menej sústredený na seba a vlastné obavy. Človek dokáže prežívať vnútorný pokoj a harmóniu. Je pravdou, že modlitba dáva človeku určité presvedčenie, že nebeský Otec dobre vie, čo potrebuje. Páter Augustyn hovorí, že jedným z hlavných cieľov modlitby je rozpoznať, čo dobré povstáva v našej duši a vovádzať to do života a to zlé, aby sme odmietli a premáhali v sebe.

Každá modlitba, osobná, liturgická alebo modlitba v spoločenstve má smerovať k Bohu. Pomocou modlitby sa odovzdávame Bohu, v ktorom sa uskutočňuje premena nášho života. Modlitba totiž zlepšuje naše každodenné fungovanie a poskytuje nám určitú spokojnosť zo života. Ľahšie dokážeme prijať život s otvorenosťou a s dôverou z Božích rúk [22].

Ján Pavol II. deklaroval, že „*modlitbe sa musíme učiť, ako by sme si vždy znovu osvojovali toto umenie od samého božského Majstra. Robili to tak jeho prví učeníci, ktorí ho prosili: „Pane, nauč nás modliť sa!*“ (Lk 11, 1). Dodáva tiež, že „*v modlitbe sa rozvíja s Kristom dialóg, ktorým sa mu stávame dôverne blízki*“ [23].

OSOBNÁ MODLITBA

Na základe Ježišových slov, ktoré nám pripomína apoštol Matúš, pri modlitbe nemáme hovoriť veľa ako pohania, lebo si myslia, že budú vypočutí pre svoju mnohovravnosť. Pri osobnej modlitbe nie je dôležité veľa vraviť alebo prednášať svoje potreby Bohu. Práve naopak, pri osobnej modlitbe je potrebné úplne sa stíšiť a nastaviť sa na prítomnosť Trojediného Boha. Toto je moment, keď by sme mali dovoliť Bohu,

aby konal. Dovoľiť mu, aby nás premieňal na svoj obraz. Avšak človek častokrát nechce ponechať iniciatívu na Boha z toho dôvodu, lebo sa bojí, čo by Boh mohol s jeho životom urobiť. Myšlienka človeka je mnohokrát taká, že keď nechá konať Boha, tak Boh vykoná niečo, čo si človek nepraje [24].

Ježiš nás však pobáda: „*Ale keď sa ty ideš modliť, vojdí do svojej izby, zatvor za sebou dvere a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti*“ (Mt 6, 6). Je dobré nájsť si vhodné miesto na osobnú modlitbu, pri ktorej sa obraciame k Bohu. Pri tomto rozjímaní sa usilujeme uniknúť z vlastného centra, ktorý je ríšou dojmov, fantázie a zmyslového vnímania. Potrebujeme uniknúť, aby sme našli Krista [25].

Svätý Ján z Kríža vo svojej knihe *Výstup na horu Karmel* píše, že niektorí ľudia si myslia, že vôbec nemajú osobnú modlitbu, avšak modlia sa veľa a mohli by sme povedať, že aj dobre. Iní si naopak myslia, že sa modlia veľa a dobre, no pritom sa modlia zle. K tomu, aby sme dobre využili čas pri modlitbe by bolo vhodné, okrem iného, rozjímať nad Svätým písmom. Je podstatné, aby základom nášho modlitbového života bolo Božie slovo. Sväté písmo má v liturgickom slávení najväčší význam. Totiž zo Svätého písma pochádzajú všetky vybrané čítania, ktoré sa potom vysvetľujú v homílii. Takisto sa z neho spievajú žalmy. Liturgické prosby, modlitby a spevy sú tiež z neho inšpirované (KBS, 35). Nielenže sa k nám cez Slovo Boh prihovára, ale dáva nám aj slová, aby sme mu odpovedali. Teda Sväté písmo je základom každého dialógu medzi človekom a Bohom [26]. V Dogmatickej konštitúcii Dei Verbum sa uvádza, že „... v Božom slove je taká sila a účinnosť, že ono je pre Cirkev oporou a životnou silou a pre deti Cirkvi posilou vo viere, pokrmom duše, čistým a nevysychajúcim prameňom duchovného života. Preto obzvlášť o Svätom písme platí: živé a účinné je Božie slovo (porov. Hebr 4, 12), ono má moc budovať a dať dedičstvo medzi všetkými posvätenými (porov. Sk 20, 32 a Sol 2, 13)“ [27].

Skrze modlitbu môžeme nadobudnúť najväčšie dobro, ktorým je samotný Boh a všetko, čo zahŕňa. To znamená dôveru, pokoj, svetlo, silu, pozitívny rast atď. Vďaka modlitbe si uvedomujeme, že sme Božími deťmi. Vytrvalosť v osobnej modlitbe núti človeka konfrontovať sa s tým, čo má vo svojom srdci. Mnoho ľudských srdc trpí hriechom a nečistotami, no ak človek vytrvá v modlitbe, dokáže vo svojom srdci objaviť čistotu a Božiu prítomnosť, ktorá ho môže vnútorne očistiť [26]. Keďže modlitba je úzko spojená s askézou, ako príklad môžeme spomenúť mníchov na hore Athos, ktorí aj keď trpia nedostatkom spánku a jedla, sú tiež odlúčení od svojej rodiny a priateľov, i tak väčšina mníchov prejavuje známky šťastia a nadšenia. Toto nadšenie je spojené s priamou skúsenosťou s Božou milosťou. Väčšina týchto skúseností pochádza z nočných osobných alebo súkromných modlitbových vigílií týchto mníchov v ich celách. Každý mních má vyhradený čas na vykonávanie hlbokkej modlitby a meditáciu v intimitě a tichu svojej cely. Osobná modlitba neznamená pre týchto mníchov len ďalšiu povinnosť, ktorú musia vykonať kvôli nariadeniu opáta, alebo preto, že si to vyžadujú mníšske pravidlá. Práve naopak, to, že mnísi sú tak nadšení je v podstate tým, že z osobnej modlitby sa skutočne tešia a chápu duchovný rast, ktorý vďaka nej získavajú [28].

Leonardo Lessius napísal, že modlitba je prostriedok, bez ktorého nemôžeme dosiahnuť pomoc potrebnú k spáse. Tým naznačuje, že bez Božej milosti človek nie je schopný urobiť nič dobrého. Sám Ježiš to potvrdil svojimi slovami, keď deklaroval, že „*bezo mňa nemôžete nič urobiť*“ (Jn 15, 5). Svätý Lev I. dodal, že *človek nerobí nič dobré, iba to, čo ho Boh svojou milosťou uschopní urobiť*“. Podobne svätý Bonaventúra tvrdil, že skrze modlitbu môžeme nadobudnúť každé dobro a máme tiež potenciál vyvarovať sa každého zla [2].

Úlohou modlitby je teda koncentrácia na Boha, nášho milujúceho Otca. Pokiaľ je človek s Bohom zjednotený, nemusí sa už viac trápiť nad tým, čo si o ňom myslia iní alebo čo od neho očakávajú. Keďže svoj pevný základ má človek v Bohu, začína sa jeho uzdravovanie, nakoľko už vzťahy, problémy či strach nemajú viac nad človekom moc. A pretože Boha zaujíma človek a nie jeho hriechy, nemusí sa viac zaoberať svojimi pádmami. Teda názory druhých, pocity a sklúčenosť nemajú nad človekom žiadnu moc, pretože skrze modlitbu Boh človeku dáva svoj pokoj napriek rôznym okolnostiam a zraneniam života [29]. Pri rôznych ťažkostiach je teda dôležité pozdvihnúť oči k Bohu a skrze vrúcne modlitby prosiť o jeho milosrdenstvo pre našu záchranu. Kráľ Jozafat povedal: „*Nevieme, čo si počať, ale iba k tebe obraciame svoj zrak*“ (2 Krn 20, 12). Podobne sa aj Dávid modlil k Bohu, ktorý nevidel iné východisko pred nepriateľmi, ako volať na Boha, aby ho zachránil. Liguori poznamenáva, že bez Boha nie sme schopní odolávať svojim nepriateľom a zachovávať Božie prikázania. Najmä po Adamovom hriechu, ktorý spôsobil, že sme takí slabí a zraniteľní. Podľa neho je modlitba prostriedkom pre svetlo a silu, aby sme

boli schopní odolať nepriateľom a zachovávať prikázania [2]. Hlavný význam má odovzdávať všetky svoje problémy a starosti Bohu. K nemu je potrebné zamerať svoj vnútorný pohľad. Iba Boh nám môže darovať pokoj a lásku do nášho srdca [29].

ZÁVER

Modlitba nie je len o monológ, čo všetko potrebujem, ale značí i Božiu reč a slovo adresované pre nás. Modliť sa znamená počuť Boží hlas, ktorý sa nám prihovára. Modlitba z nás robí bytosti, akými sme boli stvorení na počiatku. Totiž ako schopní komunikácie s Bohom. Vstupovaním do komunikácie s Pánom si uvedomujeme, čo je obsahom jeho slova o mojom živote a pre môj život [18]. K modlitbe by sme mali podľa Gregora Palamu pristupovať s vierou a skrúšeným srdcom. Práve tieto dva atribúty robia modlitbu správnu, skrze ktorú sa človek môže odvrátiť od zla. Totiž len modlitba prinášaná s vierou a pokorou je príjemná Bohu. Iba pokorným Boh dáva svoju milosť [30].

Kresťanská modlitba je už od počiatkov kresťanstva najdôležitejšou výrazovou formou kresťanskej viery. V dokumentoch katolíckej cirkvi sa konštatuje, že „vierou človek úplne podriaďuje Bohu svoj rozum a svoju vôľu. Celou svojou bytosťou dáva súhlas Bohu, ktorý zjavuje (KKC, 143). Viera je Boží dar, nadprirodzená čnosť, ktorú vlieva Boh. Aby sa takáto viera mohla vzbudiť, je potrebná predchádzajúca a pomáhajúca Božia milosť a vnútorná pomoc Duchu Svätého, ktorý by pohl srdce a obrátil ho k Bohu, otvoril oči mysle a dal všetkým pocit šťastia zo súhlasu s pravdou a z viery v pravdu.“ (KKC, 153).

Boh sa priblížil k človeku, aby ten ho mohol lepšie a dôvernejšie poznať. To je dôvod, prečo má človek Boha, nášho Pána, velebíť, chváliť, prosiť a ďakovať mu. Bytie človeka je úplne závislé na komplexnom bytí Boha, na ktorom má vlastnú účasť. Preto sa vyžaduje neustále stotožňovanie a spájanie človeka s Bohom. Túžbu po takomto spojení človek vyjadruje modlitbou a láskou voči Bohu. Totiž každá modlitba upriamená k Bohu, nesie známky velebenia jeho atribútov a pripomína Božie tajomstvá, vyjadruje lásku, dôveru a vzájomnú odovzdanosť. Patrične sa to vystihuje v kresťanskom Apoštolskom vyznaní viery, avšak aj v ostatných modlitbách, v ktorých kresťan prejavuje svoj obdiv a náklonnosť k Bohu, Panne Márii i svätým [31].

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- [1] ŠUPPA, J.: *Modliť sa a žiť z viery*. Trnava : Dobrá kniha, 2013. 102 s. ISBN 978-80-7141-808-5.
- [2] DE LIGUORI, A. M.: *Modlitba, veľký prostriedok spásy*. Michalovce : Misionár, 2012. 175 s. ISBN 978-80-88724-55-1.
- [3] HANGONI, T. (ed.): *Posolstvo kresťanstva v sociálnych vedách. Jubilejný zborník Katedry kresťanskej antropológie a sociálnej práce k 70. výročiu založenia Pravoslávnej Bohosloveckej fakulty*. Prešov : PU, 2020. 211 s. ISBN 978-80-555-2653-9.
- [4] KOŠČ, L. – STRÍŽINEC, M. (eds.): *Kresťanstvo a psychológia*. Trnava : SSV, 2003. 240 s. ISBN 80-7162-411-X.
- [5] TURIÁK, E.: Viera a „viera“ v hľadaní a budovaní ušľachtilého človečenstva u odsúdených. In: PALA, G. – HALAGOVÁ, E. – PETRIČKO, D. (eds.): *Aplikácia nových prístupov k človeku v kontexte mediačnej a probačnej práce. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie „Dni probácie a mediácie na GTF PU 05. – 07.04.2017“*. Prešov : GTF PU, 2017. 229 s. ISBN 978-80-555-1820-6.
- [6] BARKASI, R. – PILKO, J.: Viera ako forma pomoci – duchovné poradenstvo. In: *Zborník IV. Medzinárodnej vedeckej konferencie: Spôsoby prepojenia systému sociálnych služieb a zdravotnej starostlivosti na úrovni komunitných a pobytových služieb regionálneho charakteru*. Warszawa : Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie. 2018. 309 s. ISBN: 83 – 89884 – 02 – X.
- [7] ŽUPINA, M.: *Duchovný a etický život človeka*. Prešov : PBF PU v Prešove, 2009. 88s. ISBN 978-80-8086-987-2.
- [8] BENEDIKT XVI. Katechéza na generálnej audiencii. Vatikán 31.10.2012. Dostupné na internete: >http://sk.radiovaticana.va/storico/2012/10/31/benedikt_xvi.:_viera_cirkvi_predchádza%2C_rodí%2C_udržiava_a_živí_naš/slo-634727 < [cit. 2005-09-26].

- [9] KUBOŠ, J.: Význam druhého vatikánskeho koncilu pre odovzdávanie viery v Cirkvi. In: KRUPA, J. (ed.): *Viera v živote kresťana a Cirkvi. Kolektívna vedecká monografia*. Bratislava : Rímskokatolícka cyrilometodská bohoslovecká fakulta UK, 2013. 174 s. ISBN 978-80-88696-68-1.
- [10] CSONTOS, L.: Zrelosť vo viere ako faktor stability katolíckeho manželstva a rodiny. In: *Studia Aloisiana*. Trnava : Dobrá kniha, 2011. r. 2. č. 1. s. 101 – 102. Dostupné na internete: ><https://www.ceeol.com/search/viewpdf?id=635095> < [cit. 2022-03-30].
- [11] KNAPÍK, F.: Odovzdávanie viery v súčasnej spoločnosti. In: DUDA, J. a kol. (eds.): *Nové horizonty*. SNV : Klub priateľov Ferka Skyčáka, 2014. r. 2. č. 8. s. 62. 104 s. ISSN: 1337-6535.
- [12] KYSELICA, J.: *Proces odovzdávania viery v súčasnej spoločnosti*. Dostupné na internete: ><https://www.studiatheologica.eu/pdfs/sth/2006/04/06.pdf> < [2022-01-11].
- [13] BRAUNSTEINER, G. – TREBSKI, K. – CSONTOS, L.: *Obnovená teológia manželstva a rodiny*. Trnava : Dobrá kniha. 2019. 129 s. ISBN 978-80-8191-228-3.
- [14] BEDNÁRIK, R., ŽUFFA, J.: *Rodiny s deťmi. Empirický pohľad na Slovensku*. Trnava : Dobrá kniha, 2019. 83 s. ISBN 978-80-8191-226-9.
- [15] ZASTKOVÁ, Z.: Úloha rodičov pri formovaní charakteru detí predškolského veku. In: *Studia scientifica facultatis paedagogicae*. Ružomberok : Verbum, 2019. r. 18. č. 3. s. 86. Dostupné na internete: ><https://www.ceeol.com/search/viewpdf?id=966049> < [cit. 2025-10-10].
- [16] DROBOT, P.: *Voľba a rozlišovanie Božej vôle. Cesta k plnosti života*. Michalovce : Misionár. 2017. 183 s. ISBN 978-80-88724-90-2.
- [17] VELLA, E.: *Ježiš, môj uzdravovateľ*. Veľký Lapáš : Per Immaculatam, 2002. s. 25. 270 s. ISBN 80-968854-0-5.
- [18] IVAN, J.: *Modliť sa je ľudské*. Michalovce : Misionár, 2021. s. 324 s. ISBN 978-80-8212-015-1.
- [19] BALÁŽ, R.: Slovo O. biskupa Rudolfa Baláža. In: BARTOŠOVÁ, M. – JUST, L.: *Pamätajme na väzňov! (Zborník zo seminára)*. Bratislava : Signum, 1995. 35 s. ISBN 80-967333-6-2.
- [20] BOIETAU, M.-N.: V škole Svätého písma. In: JONCHERAY, L. – MOENS, J.-L. (eds.): *Modlitba? Ako a prečo sa modliť*. Trnava : Dobrá kniha, 2001. 85 s. ISBN 80-7141-359-3.
- [21] FORESI, P.: *Môžem sa s ním rozprávať stále. Ako sa lepšie modliť*. Bratislava : Nové mesto, 2016. 24 s. ISBN 80-85487-66-7.
- [22] AUGUSTYN, J.: *Duchovný život a modlitba*. Trnava : Dobrá kniha, 2010. 140 s. ISBN 978-80-7141-699-9.
- [23] Apoštolský list pápeža Jána Pavla II.: *Novo millennio ineunte. Na začiatku nového tisícročia*.
- [24] MUSZALA, A.: *Modlitba ztišení*. Kraków : Pustelnia, 2016. 81 s. ISBN 978-83-939515-9-8.
- [25] SIMONART, J.: Cesty modlitby. In: JONCHERAY, L. – MOENS, J.-L. (eds.): *Modlitba? Ako a prečo sa modliť*. Trnava : Dobrá kniha, 2001. 92 s. ISBN 80-7141-359-3.
- [26] PHILIPPE, J.: *Modlitba. Škola lásky*. Liptovský Mikuláš : Komunita Blahoslavenstiev, 2015. 162 s. ISBN 978-80-971879-5-8.
- [27] *Dogmatická konštitúcia o Božom zjavení Dei Verbum*. Dostupné na internete: ><https://www.kbs.sk/obsah/sekcia/h/dokumenty-a-vyhlasenia/p/druhy-vatikansky-koncil/c/dei-verbum> < [cit. 2024-02-03].
- [28] DOROBANTU, M.: *Contemporary practices of monasticism at Mount Athos and their immediate focus on the experience of God*. 2017. Dostupné na internete: >https://www.researchgate.net/profile/Marius_Dorobantu/publication/320237244_Contemporary_practices_of_monasticism_at_Mount_Athos_and_their_immediate_focus_on_the_experience_of_God/links/5a1f178c458515a4c3d478b8/Contemporary-practices-of-monasticism-at-Mount-Athos-and-their-immediate-focus-on-the-experience-of-God.pdf?_cf_chl=tk=UPViLDIBgI20WIEE0RBeT6ygSzPLpoh2m7lajmK11bk-1762863004-1.0.1.1-zcn6BzXTBkRKTViricmYASix8Ev3P_bY1kU5J_NH0sc < [cit. 2025-10-10].
- [29] PRÍHODOVÁ, E. – ŠOLTÉS, R.: *Úvod do duchovného sprevádzania*. Košice : Spoločnosť pre štúdium spirituality, 2022. 224 s. ISBN 978-80-974380-1-2.
- [30] MITRIKOVÁ, N.: *Modlitba v duchu evanjelia*. Prešov : PBF PU v Prešove, 2000. 79 s. ISBN 80-88885-76-0.
- [31] GENČUROVÁ, G.: *Židovské a kresťanské chápanie modlitby: Významová komparácia vybraných modlitieb*. Ružomberok : Verbum, 2015. 113 s. ISBN 978 – 80 – 561 – 0306 – 7.