



MENEJ STRACHU,

VIAC  
MODLITBY

DENNÉ  
ZAMYŠLENIA  
PRE ŽENY,  
KTORÉ VÁS  
POVEDÚ  
K ŽIVOTU  
BEZ STRACHU

Donna K. Maltese

# Menej strachu, viac modlitby,

Zamyslenia pre ženy, ktoré vás povedú  
k slobodnému životu bez obáv a strachu.

Donna K. Maltese

## **Menej strachu, viac modlitby**

Autorka: Donna K. Maltese

Pôvodný názov: Worry Less, Pray More: A Woman's  
Devotional Guide to Anxiety-Free Living

This Slovak-language edition issued by special arrangement with  
Barbour Publishing, Inc.,

1810 Barbour Drive

Uhrichsville, Ohio 44683 U.S.A.

©2019 by Barbour Publishing, Inc.

Vydané s povolením Barbour Publishing, Inc.,

Slovenské vydanie: Christian Project Support, s .r. o.

[www.ver.sk](http://www.ver.sk)

[info@ver.sk](mailto:info@ver.sk)

Preklad: Eva Simo Pelzlová

Jazyková úprava: Gabriela Mikulčíková

Technická spolupráca: Alexandra Tinková

Grafická úprava: [christianstudio.sk](http://christianstudio.sk)

Obálka podľa originálu diela.

Použité citáty z Biblie: Slovenský ekumenický preklad,  
Slovenská biblická spoločnosť, 2017. In: [www.biblia.sk](http://www.biblia.sk)  
Tlač: Alfa print, s. r. o.

ISBN papierového vydania knihy: 978-80-8231-010-1

ISBN pdf knihy: 978-80-8231-011-8

ISBN epub knihy: 978-80-8231-012-5

ISBN mobi knihy: 978-80-8231-013-2

# Úvod

Keď sa pozeráme na problémy z našej perspektívy, napĺňa nás hrôza a úzkosť zo všetkého, čo sa nám zdá neprekonateľné. Vtedy to potrebujeme odovzdať Bohu. On má všetku moc, silu a múdrosť, aby zvládol náš strach za nás. On nájde riešenie, ktoré povedie k dobrému.

Apoštol Pavol nám pripomína, že sa máme menej báť a viac sa modliť:

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

V tejto knihe nájdete 180 zamyslení a citátov z Písma, ktoré vám pomôžu žiť život bez strachu. Naučíte sa odovzdať svoje bremená skutočnému Odborníkovi na riešenie problémov a zakúsíte silu modlitby.

Vstúpte, aby ste našli svoju cestu k Božiemu pokoji a životu v hojnosti!

# Dvadsaťštyrihodinová istota



*Odkiaľ mi príde pomoc? Moja pomoc je od Hospodina,  
ktorý utvoril nebo i zem... Hospodin ťa ochráni  
pred každým zlom, on ti ochráni život. Hospodin bude chrániť  
tvoj odchod i príchod odteraz až naveky.*

ŽALMY 121, 1 – 2; 7 – 8

**P**redstav si, že by si mala pri sebe osobného strážcu dvadsaťštyri hodín denne. Takého, ktorý je najmocnejší a ktorý vie všetko. Dokáže vidieť do budúcnosti, vidí celú prítomnosť aj minulosť. Nikdy nespí ani nedrieme. Počas dňa ťa ochraňuje pred slnkom, aby ti nespálilo pokožku. Necháva svietiť mesiac, aby si v noci nezakopla. Pevne ťa drží za ruku, keď kráčaš, vystiera svoj ochranný štít, aby ti nikto neublížil.

Ty máš takéhoto ochrancu. Jeho meno je Boh. On je úplná ochrana a pomoc, ktorú potrebuješ. Tak prečo sa obávať? So Stvoriteľom vesmíru, ktorý ťa chráni, obklopuje ťa svojou vznešenou prítomnosťou a silou, sa ti nič nemôže stať – v nebi či na zemi!

.....

*Môžem si oddýchnuť, lebo viem, že si vždy so mnou, Pane,  
a chrániš ma, aby mi nik neublížil. Ďakujem Ti,  
že nado mnou bdieš a ochraňuješ ma!*

# Snažiť sa o pokoj



*Radšej som si utíšil a upokojil dušu, ako sa nasýtené dieťa utíši pri matke. Moja duša je ako nasýtené dieťa.*

ŽALMY 131, 2

Žalm 131 napísal kráľ Dávid. On sa snažil dôverovať Bohu, všetko vkladal do jeho rúk. Dávid videl Boha tak, že je neustále prítomný a je mocnou silou pre dobré a správne veci v jeho živote.

Preto Dávid povedal: „Len v Bohu sa moja duša upokojí.“ (Žalmy 62, 2) Nehľadal záchranu v pozemských veciach a v ľuďoch, nespoliehal sa na silné kone, zbrane ani na peniaze – nečakal, že by ho to mohlo zachrániť. Aby sa vnútorne upevnil vo svojom postoji, povedal svojej duši: „Len v Bohu sa moja duša upokojí, lebo od neho je moja nádej. Len on je moja skala, moja spása a moja pevnosť. Nebudem otrasený.“ (Žalmy 62, 6 – 7)

Aj ty sa môžeš snažiť mať tiché srdce a pokojnú dušu tak, že sa Boh stane tvojou skalou a pevnosťou. Modli sa k nemu a pripomínaj si, že on jediný dokáže a aj zvládne všetko, čo ti príde do cesty.

---

*Ty jediný, Pane, si môj záchranca.  
Upokoj sa, duša moja! Bud' pokojné moje srdce!*

# Dávať a prijímať radosť



*S báznou a chvením pracujte na svojej spáse.  
Veď Boh pôsobí vo vás, že chcete i konáte, čo sa jemu páči.*

LIST FILIPANOM 2, 12 – 13

**O**bavy a strach dokážu z teba vysať celú energiu, využijú všetku tvoju silu a zakalia tvoju zrak tak veľmi, že nedokážeš vidieť Božie požehnania. Oslabia ťa a ty potom nedokážeš robiť to, k čomu ťa Boh povolal!

Drahá priateľka, Boh ťa nezachránil preto, aby si strávila život v polospánku. Chce, aby si bola silná, pevná a stála. Takže povedz Bohu o všetkých svojich obavách, o všetkých „čo ak“, ktoré si predstavuješ. Skúmaj svoje vnútro, nazri hlboko do seba, vnímaj Božiu prítomnosť, ktorá ťa posilňuje a dáva ti silu, aby sa tvoje obavy rozplynuli. Potom otvor oči a uvidíš všetky úžasné plány a požehnania, ktoré Boh pre teba pripravil.

Čím viac sa budeš snažiť zanechať svoje problémy a získať Božiu moc, tým viac potešíš Boha aj seba.

---

*Hľadám hlboko vo svojom vnútri, Pane,  
vzdávam sa svojho hnevu a očakávam Tvoju úžasnú silu.  
Akú úžasnú radosť mi to prináša!*

# Pokoj prúdiaci zvnútra von



*My sa nepotrebuje pred tebou obhajovať. Ak nás náš Boh, ktorého uctieваме, chce zachrániť z ohňom rozpálenej pece a z tvojej moci, kráľ, vyslobodí nás. Ak aj nie, vedz, kráľ, že tvojich bohov si nebudeme uctievať a zlatej soche, ktorú si dal postaviť, nebudeme sa klaňať.*

DANIEL 3, 16 – 18

Sadrach, Mesach a Abéd-Nego odmietli uctievať kráľa Nebukadnesara ako svoj idol. Hrozil im, že ich hodí do rozpálenej pece. Ale traja muži nestratili pokoj a rozvahu. Vedeli, že Boh ich dokáže zachrániť. A ak aj nie, i tak sa nebudú klaňať inému bohu.

Warren Wiersbe napísal: „Máme sklon chcieť, aby Boh zmenil okolnosti, ale on chce zmeniť náš charakter. My si myslíme, že pokoj prichádza zvonku dovnútra, ale je to naopak, pokoj vychádza zvnútra von.“

Nezáleží na okolnostiach, nedovoľ, aby tá tvoj strach a úzkosť obrali o to najlepšie. Udržuj si vieru a pokoj. Možno pôjdeš cez oheň, ale Kristus tam bude s tebou a ani vlas na hlave sa ti neskriví! (Daniel 3, 25 – 29)

---

*Pane, som tu, túžim po Tvojom večnom pokoji  
a chcem si ho udržať.*



# Požehnanie pre milované Božie deti



*Ak Hospodin nestavia dom, márne sa namáhajú tí,  
čo ho stavajú; ak Hospodin nestráži mesto, márne bdie stráž-  
nik. Márne zavčasu vstávate, neskoro si líhate a jedávate chlieb  
tvrdej námahy; on zatiaľ svojmu milému dáva spánok.*

ŽALMY 127, 1 – 2

**B**oh chce, aby jeho dcéry niesli ovocie. Ale bez Božieho požehnania bude tvoja práca alebo služba zbytočná. Budeš sa cítiť vyčerpaná, zbytočne budeš zavčasu vstávať, tvrdo pracovať na chlieb.

Chceš vedieť, ako žiť a pracovať bez starostí a strachu? Pýtaj sa Boha, ako máš využiť dary, ktorými ťa obdaroval. Potom ho nasleduj na miesto, kam ti ukáže, kde ťa bude viesť, či už to bude práca, alebo služba.

Keď už budeš na mieste, kam ťa Boh pošle, pozvi ho do každej situácie vo svojom pracovnom dni. Svoju prácu a jej výsledky vlož do jeho rúk. Vtedy získaš pokoj, ktorý Boh pre teba pripravil a ktorý dáva svojim milovaným deťom.

.....  
*Odpočívam v Tebe, Pane, ktorý sa o mňa staráš, moja láska.*

# Pre Boha, nie je nič ťažké



*Ach, Pane, Hospodin, pozri, ty si svojou veľkou mocou  
a vystretým ramenom utvoril nebesá a zem,  
tebe nijaký div nie je nemožný.*

JEREMIÁŠ 32, 17

**M**ôže sa ti podariť mnoho správnych vecí, no niekedy ich dokáže zatieniť jediný nesprávny krok. Potom sa pýtaš, či má Boh moc ovplyvniť dianie okolo teba, ako by sa dali veci zmeniť k lepšiemu, ako sa dostať von z chaosu, v ktorom sa nachádzaš.

Vtedy sa potrebuješ zamerať na tie správne veci. Dôveruj Bohu, že spolu so všetkým tým, čo pre teba Boh už urobil, pracuje a stále bude pracovať pre tvoje dobro. On obráti všetky nezdarý a chyby na dobré, temné a tmavé miesta na svetlo.

Uvidíš, že pre Boha nie je nič príliš ťažké. On môže urobiť všetko, takže nepanikár! Jednoducho sa modli a nechaj všetko v mocných Božích rukách.

---

*Ďakujem Ti, Bože. Pripomínaš mi, že pre Teba  
nie je nič príliš ťažké. Všetko vo svojom živote Ti odovzdávam  
a verím, že všetko zlé zmeníš na dobré.*

# Neotrasiteľná



*Tí, čo sa spoliehajú na Hospodina, sú ako vrch Sion: nepohne sa, trvá naveky. Ako sú vrchy vôkol Jeruzalema, tak je Hospodin vôkol svojho ľudu odteraz až naveky.*

ŽALMY 125, 1 – 2

Niekedy sa od strachu doslova celá trasieš, ale Boh chce, aby si vedela, že ak mu budeš dôverovať, nikdy sa nebudeš musieť báť. Môžeš pevne stáť, dôverovať jeho moci, sebavedome dúfať, že on má riešenie, na ktoré by si nikdy ani len nepomyslela – alebo ešte lepšie, on už rieši tvoju situáciu!

Keď celú svoju dôveru, nádej a istotu vložíš na Boha, ktorý stvoril aj tie najvyššie vrchy sveta, začneš cítiť, ako ťa obklopuje jeho úžasná prítomnosť. Začneš si pripomínať všetko, čo urobil pre teba a čo urobil pre iných. Keď si to uvedomíš, už sa nemusíš nikdy chvieť strachom, ale môžeš s istotou kráčať aj na tú najvyššiu horu (pozri Žalmy 18, 33).

---

*Dôverujem Ti, Pane. Len vtedy cítim,  
ako ma obklopuje Tvoja moc a Tvoja prítomnosť.  
Daj mi silu pevne kráčať v Tvojej moci.*

# Samozrejmosť



*Nehovorte teda ustarostene: Čo budeme jesť? Čo budeme piť? Čo si oblečieme? Ved' toto všetko zháňajú pohania; a váš nebeský Otec predsa vie, že to všetko potrebujete. Hľadajte však najprv Božie kráľovstvo a jeho spravodlivosť a toto všetko sa vám pridá.*

EVANJELIUM PODEA MATÚŠA 6, 31 – 33

Apoštol Pavol, autor Listu Filipanom, neprišiel ako prvý s nápadom modliť sa namiesto strachovania (pozri List Filipanom 4, 6 – 7). Prišiel s tým Ježiš!

Ježiš najskôr učil svojich učeníkov, ako sa majú modliť. Potom im povedal: „Nebudte ustarostení o svoj život“, teda nemajte strach, nebojte sa! (Evanjeliium podľa Matúša 6, 25). Nestarajte sa o to, čo budete jesť, piť alebo čo si oblečiete, pretože ak takto budete robiť, nebudete na tom lepšie. Okrem toho, váš Boh vie, čo všetko potrebujete.

Tvojou povinnosťou je hľadať Boha viac ako čokoľvek iné – alebo kohokoľvek iného. Dôveruj, že ak to budeš robiť a budeš prosiť, dostaneš všetko čo potrebuješ!

---

*Pane, pomôž mi nájsť spôsob, ako by som mohla svoje obavy vložiť do Tvojich rúk. Viem, že Ty najdeš cestu aj vtedy, keď ju ja nevidím.*

# Učiť sa modliť



*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!’ Ježiš im povedal: ‘Keď sa modlíte,  
hovorte: Otče, posväť sa tvoje meno, príď tvoje kráľovstvo!’*

EVANJELIUM PODEA LUKÁŠA 11, 1 – 2

Učeníci boli svedkami moci, radosti a múdrosti, ktorú Ježiš ukonal v ich prítomnosti. Videli tiež, ako často odchádzal a osamote sa modlil. Preto ho jeden z nich požiadal: „Pane, nauč nás modliť sa!“

Skrze Ježišov príklad a príklad jeho učeníkov je jasné, že modlitba je protijed na obavy a strach. Čím silnejšia si v modlitbe, tým menej ťa bude premáhať tvoj strach.

Príď dnes za Ježišom ako ochotná a dobrá študentka. Pros ho, aby ťa učil, ako máš oslabiť strach a budovať svoju vieru, ako sa modliť s mocou. Začni od základov. Modli sa „modlitbu učeníkov“ (pozri Evanjelium podľa Lukáša 11, 2 – 4), veď, že Abba, Otec, túži počuť všetko, čo mu chceš povedať.

.....

*Abba, Otče, vypočuj moju modlitbu:  
„Otče náš, ktorý si na nebesiach...“*

# Tajné miesto



*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 odplati.*

EVANJELIUM PODEA MATÚŠA 6, 6

Ženy v dnešnom svete sú veľmi zaneprázdnené a je len veľmi málo pravdepodobné, že si výnimka. Majú veľa povinností: treba vychystať deti do školy, nájsť ponožky pre manžela, poslať emaily, dokončiť projekty, treba premyslieť a pripraviť jedlo, dohliadať na vnúčatá, v nedeľu ísť do kostola, vyvenčiť psov, a tiež sledovať všetky novinky, s ktorými treba držať krok. Na to, aby si dokázala byť na všetko sústredená, potrebuješ sa zbaviť chaosu, ktorý zaplňa tvoju myseľ.

Ježiš ti hovorí, aby si sa oddelila od sveta a aby si vo svojom vnútri našla tajnú komnatu, ktorú pre teba pripravil. Tam môžeš hovoriť s Bohom, prijímať jeho Ducha, tam môžeš ztvoriť dvere pred svetom a byť v tajnej komnate iba s ním.

Nájdí to miesto a nájdeš svoju odmenu – potom sa dokážeš lepšie sústrediť na prácu a žiť pokojnejší život!

---

*Otec, pomôž mi nájsť to tajné miesto, kde si len ty a ja.*

# Odovzdávať Bohu detaily



*Chizkija prevzal od poslov listy a prečítal ich.  
Potom vystúpil do Hospodinovho domu a rozložil ich  
pred Hospodinom. Chizkija sa modlil k Hospodinovi.*

DRUHÁ KNIHA KRÁĽOV 19, 14 – 15

**Ch**izkija bol judský kráľ. Zistil, že dostal listy plné hrozieb a útokov zo strany Asýrska. Keď si ich Chizkija prečítal, nepanikáril, ale išiel do chrámu pred Pána. Tam ich rozložil pred Hospodinom a modlil sa, uznával Boha ako najvyššieho vládcu a Stvoriteľa neba i zeme. Prosil Boha, aby ho počúval, aby otvoril svoje uši a vypočul si hrozby Sancheríba, a aby prišiel zachrániť Boží ľud. A Boh ich zachránil.

Ak máš veľký problém, nepanikár. Chod' k Bohu a potom zlož každý detail pred neho. Pros ho, aby ťa zachránil. A on to urobí.

---

*Pán všetkého, predkladám ti to, čo sa v mojom živote stalo...  
Nechcem to riešiť panikou, ale prichádzam za Tebou, pretože  
jedine v Tebe nájdem pomoc.*

# Čisté myšlienky



*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

**J**e veľmi jednoduché uviaznuť v zlých správach, ktoré nás obklopujú: správy a zvesti o vojnách, šikanovanie v škole, zneužívanie detí a žien, drogová závislosť, zločiny, terorizmus, politické spory – a to sme pomenovali len niektoré. No aj tak je toho dosť na to, aby tá podobné správy donútili „zostať pod perinou“. Navyše sa ustavične rozčuľuješ nad ľuďmi a situáciami, nad ktorými nemáš žiadnu kontrolu. Napriek tomu si nemôžeš pomôcť, ale znepokojuješ sa.

Takže, čo robiť? Predostri tieto záležitosti Bohu. Pros ho, aby vstúpil do danej situácie, aby pomohol obetiam, aby priniesol spravodlivosť. Nechaj všetko v jeho rukách a dôveruj, že Boh všetko zvládne. Potom si pozri dobré správy a príbehy – aj tie existujú! A upriam svoju pozornosť na veci, ktoré sú dobré, čestné a chvályhodné, za všetko chváľ Boha.

.....

*Ked' som Ti odovzdala svoje obavy, Pane,  
pomôž mi zmeniť moje myšlienky a upriamiť pozornosť na veci,  
ktoré si zaslúžia moje uznanie a pochvalu.*



# Trojnásobná istota



*Ty vieš o mne, či si sadám a či vstávam,  
i môj úmysel zďaleka poznáš. Obklučuješ ma zo všetkých strán,  
svoju ruku kladieš na mňa. Žasnem nad tvojím poznaním,  
je privysoko, nedosiahnem ho.*

ŽALMY 139, 2; 5 – 6

**L**udia v tvojom živote prichádzajú a odchádzajú, ale sú traja (v jednom), ktorí zostávajú navždy: Boh, Ježiš a Duch Svätý.

Kamkoľvek ideš, Boh ťa vidí. Čokoľvek prežívaš, Ježiš o tom vie. Akúkoľvek útechu potrebuješ, Duch Svätý prichádza a dáva ti ju. Ak tomu veríš, ak veríš v neustálu Božiu prítomnosť pri tebe, pred tebou aj za tebou, zrazu mizne každý strach. Boh je Ochranca, ktorý dáva istotu, Ježiš je nehynúci Priateľ a Duch je ochotný Pomocník.

Neboj sa! Modli sa k týmto trom nadprirodzeným bytosťam, ktoré sú pripravené, ochotné a schopné pomôcť ti na tvojej ceste.

---

*Moje obavy sa strácajú, Pane, a úplne miznú,  
keď uznám Tvoju prítomnosť, Ježišovu lásku  
a moc Ducha Svätého. Bud' teraz so mnou!*

# Ten, ktorý dáva útechu



*Ja, ja som ten, čo vás potešuje. Kto si ty, že sa bojíš človeka, ktorý zomrie a ľudského tvora, čo sa pominie ako tráva?*

IZAJÁŠ 51, 12

**B**oh ti rozumie ako nikto na svete. On pozná tvoje úzkosti, strach, nádeje, sny a vášne. On vidí, čo sa deje v tvojom živote. Preto ťa Boh Otec chce naplniť istotou, že on je ten jediný, ktorý ťa ako svoju dcéru dokáže utešiť. On je všemocný a večný, nie je ako ľudia, ktorí sa jedného dňa pomínú, uschnú ako tráva a budú ako nič.

Takže ak máš strach, obávaš sa toho, čo môže niekto povedať, alebo urobiť, priblíž sa k „jedinému, ktorý ťa utešuje“ ako k nikomu inému. Priviň sa k Bohu, k jeho moci, príslubom a ochrane. Pripomeň si, kým je a akú útechu prináša jeho prítomnosť. Dovoľ v modlitbe jeho lásky a svetlu, aby sa vyliali na teba.

---

*Abba, Otče, vylej na mňa svoju lásku, svetlo a ochranu.  
V Tebe nachádzam útechu, ktorá roztápa všetok strach a obavy.*