



*Minutové
modlitby
na
upokojenie
mysle*

Hope Lyda

*Minútové modlitby
na upokojenie
mysle*

HOPE LYDA

Minútové modlitby na upokojenie mysle

© 2019 Hope Lyda

ONE-MINUTE PRAYERS * TO UNWIND
A WORRIED MIND

Copyright © 2019 by Hope Lyda

Published by Harvest House Publishers

Eugene, Oregon 97408

www.harvesthousepublishers.com

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa bez povolenia vydavateľa nesmie kopírovať žiadnou formou, ani mechanicky, ani elektronicky, nesmie sa nahrávať ani fotografovať. Výnimku majú recenzenti, ktorí chcú vo svojej recenzii použiť krátke pasáže z knihy, ktoré môžu byť v rámci recenzie použité v časopise, novinách, na webovej stránke alebo v televíznom, či rozhlasovom vysielaní.

Vydavateľ: Christian Project Support, s. r. o., © 2023

Vydané s povolením Harvest House Publishers

www.ver.sk, objednavky@ver.sk.

Použité citáty z Biblie: Slovenský ekumenický preklad, SBS, Banská Bystrica, 2017. In: www.biblia.sk.

Preklad: Eva Simo Pelzlová

Jazyková korektúra: Veronika Liptáková

Editorské práce: Mária Štefáková

Grafické spracovanie: christianstudio.sk

Tlač: Těšínské papírny, s. r. o.

ISBN: 978-80-8232-135-1

Obsah

<i>Dary</i>	11
<i>Odpustenie</i>	17
<i>Lútosť</i>	23
<i>Rodina, priatelia a ostatní</i>	29
<i>Dôvera</i>	35
<i>Radosť</i>	41
<i>Túžba</i>	47
<i>Osvieženie</i>	53
<i>Úspech</i>	59
<i>Nádej</i>	65
<i>Bezpečie</i>	71
<i>Cieľ</i>	77
<i>Vernosť</i>	83
<i>Uzdravenie</i>	89
<i>Prijatie</i>	95
<i>Chvála</i>	101
<i>Strach</i>	107
<i>Budúcnosť</i>	113
<i>Vedenie</i>	119
<i>Súcit</i>	125
<i>Úzkosť</i>	131
<i>Autentickosť</i>	137

<i>Vďačnost</i>	143
<i>Bezmocnost</i>	149
<i>Zmysel života</i>	155
<i>Obnova</i>	161
<i>Odvaha</i>	167
<i>Dôvera</i>	173

**Prečo si sklúčená, moja duša,
prečo sa znepokojuješ?**

*Čakaj na Boha, ešte mu budem ďakovať,
svojmu Spasiteľovi, svojmu Bohu.*

ŽALMY 43, 5

Upokoj svoju ustarostenú myseľ

Ako je možné, že sa naše myšlienky dokážu tak veľmi zamotať? Väčšinou sú naše myšlienky, nápady a ciele jasné, ale niekedy sa poprekrúcajú našimi obavami a otázkou „čo ak“. Keď sa objavia starosti, zabúdame na našu hladkú vychodenú cestu. Starosti sa zrazu začnú kopiť a padajú na nás jedna za druhou. Čím viac sa obávame, tým viac sa hromadia. A tým viac sa stráca naša schopnosť upokojiť sa a uvoľniť sa. Jedna obava sa preplieta s druhou, až nakoniec ani nevieme presne povedať, čoho sa obávame.

Boh čaká na nás, kedy sa zastavíme a začneme sa modliť aj uprostred našich obáv. **Ak sa naučíme** predkladať mu naše zamotané myšlienky a obavy, zmení to náš život. Na začiatku sa nám môže zdať, ako keby sme na nášho Stvoriteľa hodili neuveriteľne ťažké a zamotané klobko vlny. (To klobko vlny vyzerá asi tak, ako keby sa s ním hralo 20 mačiek a potom sa ho snažili znovu zmotiť svojimi labkami s pazúrikmi.) Boh je pripravený na túto výzvu. Uvoľní našu ustarostenú myseľ a vytvorí medzi nami a ním pevnú niť pokojnej komunikácie, bez ohľadu na to, aké sú naše okolnosti.

Napriek bremenám, ktoré máte, začnite sa modliť za to, aby sa vaše obavy a starosti uvoľnili. Modlite sa aj za požehnania, po ktorých túžite, napríklad za vyriešenie problémov, za pokoj a nádej. Nech vás táto cesta pokoja, uvoľnenia a prijatia povedie k tomu, aby ste plne dôverovali Bohu, že sa o vás postará.



Vidíš ich prichádzať

*Ty vieš o mne, či si sadám a či vstávam,
i môj úmysel zďaleka poznáš.*

ŽALMY 139, 2



Môj Boh, ako sa pozeráš na moje obavy? Ako znejú, keď ti o nich hovorím, a ako to všetko cítiš ty? Ty vidíš všetko. Chvíľu váham, kým k tebe pozdvihnem svoje obavy. Ale ty si ich už aj tak videl, zvažil si ich a do celej situácie si priniesol isté svetlo. Množstvo mojich problémov ťa neznepokojuje. Stále vystieraš ku mne svoje ruky, aby si prijal moje problémy, pretože chceš, aby som prežívala pokoj.

Dnes začnem praktizovať niečo, čo sa pre mňa stane rovnako samozrejmé, ako keď ráno vstanem z postele a uvarím si výbornú silnú kávu. Dnes ti odovzdám svoje starosti a obavy. Pokorne ti zverujem seba aj všetky obavy, ktoré vidíš prichádzať a o ktoré sa už dopredu staráš vo svojom milosrdenstve.



DARY

*Staraj sa o mňa, Pán môj,
a prived' ma do svojej hojnosti.*





Všetko, čo potrebujem

*Prikazoval im, aby si na cestu okrem palice
nič nebrali; ani chlieb, ani kapsu,
ani peniaze do opaska.*

EVANJELIUM PODĽA MARKA 6, 8



Si darca a môj životel', môj Boh, aj keď si niekedy neuvedomujem, že všetko prichádza z tvojich rúk. Svojich učeníkov si poslal, aby hlásali evanjelium a nebrali si so sebou nič, len palicu. Ich cesta nemala byť ľahká, ale mali kráčať vpred bez záťaže. Mali veriť, že všetko, čo budú potrebovať, dostanú. Môj Pán, nech tieto slová uvoľnia moje úzkostlivé myšlienky. Keď sa stresujem, že nebudem mať dosť toho, čo potrebujem, pomôž mi všímať si všetko, čo si mi už doteraz dal: rodinu, majetok, domov, jedlo, príležitosti, prácu, priateľov a známych, fyzické schopnosti, čas na službu. Toto všetko si mi daroval ty.

Všetko, čo by som teraz uviedla ako niečo, čo „zúfalo chcem, ale ešte to nemám“, by bolo len ďalšie bremeno v mojom živote, ktoré by mi mohlo prekážať v tom, aby som kráčala vo viere a robila prácu, ku ktorej si ma povolal.



Dar vykúpenia

Viem predsa, že mi to poslúži na spásu pre vašu modlitbu a pomoc Ducha Ježiša Krista.

LIST FILIPANOM 1, 19



Nikdy ma nenecháš, aby som sa utopila v zlých okolnostiach, ktoré ma zrazu obklopia, pretože mi dávaš svoju milosť, Pán môj. Nikdy ma nevyhostíš ďaleko od teba, kde by tvoja milosť a moc nemohli premeniť moje slabosti. Svojim deťom si dal svojho Ducha Svätého, aby nás viedol a vyslobodzoval zo všetkého, čomu čelíme, čo prežívame, alebo aj z toho, čo sa snažíme vytvárať našou vlastnou úbohou silou.

Keď bojujem s tým, že mám málo prostriedkov, ale príliš veľa túžob, ty ma vykúpiš a naplníš moje hladné srdce. Keď mylne počítam svoj majetok namiesto toho, aby som počítala svoje požehnania, ty ma vykúpiš z môjho úbohého postoja. A keď trpím, lebo uverím tomu, že nie som hodná vyslobodenia, vdýchni svojho Ducha Svätého do môjho zlomeného života. Potom sa tvoje vykúpenie stane skutočnou súčasťou môjho života.



Bezpečnosť duše

*Lepšie je mať málo a bázeň pred Hospodinom,
než veľký poklad a preň nepokoj.*

PRÍSLOVIA 15, 16



Pán môj, daj mi múdrosť, aby som dokázala dôverovať len tebe, lebo ty jediný mi môžeš dať pokoj a ochrániť ma. Pre tento nepredvídateľný svet som si vytvorila zoznam vecí „pre každý prípad“, ktorý je plný hmatateľných zásob, o ktorých dúfam, že ma ochránia v zlých situáciách. Život sa stále mení. Menia sa pracovné miesta, ktorých sme sa držali, menia sa naše príjmy, úspory a všetky ostatné faktory, ktoré sú spojené s obmedzenou ľudskou silou.

Ale ty, Pán môj, nemáš žiadne obmedzenia. Ty si zdroj mojej nádeje a pomoci. Ty si jediná istota a ochrana pre moju dušu. Úcta voči tebe ma vedie k tomu, aby som si vážila všetko, čo prichádza od teba. Vidím dary, ktoré prinášaš do môjho života prostredníctvom druhých ľudí, a vidím cestu, ktorou ma vedieš. Keď zaveje nový vietor, ktorý bude znamenať zmenu v mojom živote, nebudem sa obávať, či už to bude znamenať, že niečo získam alebo že niečo stratím. Aj s málom môžem bezpečne stáť na tvojom základe viery, pravdy, milosti a lásky.



Zdroj môjho života

*Nehovorím to preto, že by som mal nedostatok.
Lebo ja som sa naučil vystačiť s tým, čo mám.*

LIST FILIPANOM 4, 11



Môj Boh, keď sa modlím, často ti hovorím len o tom, aká som nespokojná a čo všetko mi chýba. Často chcem niečo iné ako to, čo mám.

Ale poznám ťa a milujem ťa ako studňu, ktorá je zdrojom všetkých mojich duchovných aj telesných potrieb. Toto nech sa stane pravdou v mojom živote, v ktorej budem kráčať, ktorú budem ohlasovať a v ktorej chcem žiť. Daj, aby som mocne prežívala tvoju obrovskú milosť a hojnosť. Chcem hovoriť o nekonečnej nádeji, ktorú v tebe mám. Verím ti každú minútu a odovzdávam každý detail môjho života. Nech ma tvoje Slovo v mojom srdci vedie k istote a nech moje ústa hovoria o hojnosti, ktorú mi dávaš. A nech sa toto všetko stane zdrojom môjho života.

ODPUSTENIE

*Daj, aby som sa odovzdala tvojej milosti
a odvážne z nej žila.*





Svedčiť o Bohu

*O ňom svedčia všetci proroci, že v jeho mene
dosiahne odpustenie hriechov každý,
kto v neho verí.*

SKUTKY APOŠTOLOV 10, 43



Ježiš, tvoje meno nás premieňa a zachraňuje. Keď si na to spomeniem alebo keď o tom hovorím nahlas, moje srdce mäkne a napätie v mojom vnútri sa uvoľňuje. Tvoja prítomnosť mení moje obavy na pokoj. Keď príde veľa problémov, môžem volať k tebe, volať tvoje meno a stáť na pevnom základe, ktorým si pre mňa ty.

Ty jediný mi odpúšťaš, uzdravuješ ma a obnovuješ moju myseľ. Aké úžasné sú tvoje dary. A tieto dary nie sú len pre mňa, ale pre všetkých, ktorí v teba veria. Pán môj, budem hovoriť svojim priateľom aj ľuďom okolo mňa, že týmto životom kráčam oblečená do tvojho milosrdenstva. Dovoľ mi, aby som svedčila o tvojej moci tým, že pokorne priznám svoju závislosť na tebe vo všetkom, čím som, čo robím a čo mám.



Vnútorná zmena

V ňom žijeme, hýbeme sa a sme.

SKUTKY APOŠTOLOV 17, 28



Zvládla som to od narodenia až po dnešok. Zvládla som prejsť životom z mesiaca na mesiac. Dostala som sa od štartovacej čiary mojej skúšky až po cieľovú čiaru, kde som pocítila úľavu. Ale v skutočnosti som nič z toho nedokázala sama, pretože ty si moja sila, ktorá ma vedie. Si neustále prítomný v mojom živote a ja prebývam v tebe.

Keď sa obzriem späť na svoj život, jasne vidím obdobie, keď som bola až príliš zaujatá svojimi starosťami. Bránilo mi to prežiť skúsenosť tvojej prítomnosti naplno. Odpusť mi, keď sa nechcem vzdať svojho hriechu, keď cítim sebalútosť, hnevám sa a bránim sa, keď ma voláš obnoviť svoj život. Naozaj chcem prijať tvoje vykúpenie. Dnes vkladám svoju dôveru len v teba. Odozdvám sa ti, prijímam to, čo urobíš v mojom živote. Konaj v mojom vnútri, Pán môj. Patrím ti.



Návrat

*Zotriem tvoje zločiny ako oblak
a ako mrak tvoje hriechy.
Vráť sa ku mne, lebo som Ťa vykúpil.*

IZAIÁŠ 44, 22



Obdobie, ktoré som práve prežila vo svojom živote, bolo, ako keby som prešla vždy dva kroky dopredu a tri naspäť, Pán môj. Chcem byť bližšie pri tebe. Keď som vyčerpaná, moje myšlienky sú ako nekonečný zoznam výčitiek. Som pripravená vzdať sa svojich plánov a postaviť sa pred teba, aby si zo mňa zmyl všetko zlé a očistil ma. Zmietneš všetko, čím som sa prehrešila a zotrieš moje slzy. Je neuveriteľné, aká som tým všetkým bola obťažaná. Teraz cítim tvoje odpustenie vo svojej duši a v každej jednej bunke svojho tela. Teraz som ľahká ako pierko. Obnovil si ma tak, že žiarim. Otvoril si mi svoju náruč a ja sa skláňam pred tebou s vďačnosťou. Vidím, ako mi naznačuješ, aby som prišla k tebe, aby si ma mohol objasť. Je to ako môj návrat domov, po ktorom sme obaja túžili.



Trpezlivá milosť

*Ty však, Pane, si Boh milosrdný a milostivý,
zhovievavý, plný lásky a vernosti.*

ŽALMY 86, 15



Všimol si si, že som v poslednom čase zmätená, Pán môj? Predkladám ti chaotické kúsky mojej utrápenej mysle a trosky plánov, ktoré sa pokazili. Opäť je to tu. Potrebujem ťa, aby si sa o to postaral. A slovom „to“ myslím seba. Potrebujem, aby si sa postaral o mňa, o moju túžbu ísť až za hranice mojich síl a o odmietanie pomoci, ktorú mi ponúkaš.

Dokážem žiť aj múdrejšie, viem to. Druhí ľudia chodia za mnou pre múdrosť a pre duchovnú podporu. Mnohokrát som ako dieťa, ktoré sa ešte stále nenaučilo lekciám viery, hoci ty ma stále trpezlivo učíš. Ty sa nehneváš. Moje neúspechy prijímaš s láskou a s milosťou. Trpezlivo mi ukazuješ, že keď som zlomená, aj to je súčasťou môjho života, ktorý si ty naplánoval, pretože každé zlomenie ma privádza späť k tebe a k tvojej vernosti.