

*Minutové
modlitby
plné nádeje
a útechy*

Hope Lyda

*Minúťové modlitby
plné nádeje
a útechy*

HOPE LYDA

ONE-MINUTE PRAYERS FOR HOPE AND COMFORT

Copyright © 2014 Hope Lyda

Published by Harvest House Publishers

Eugene, Oregon 97408

www.harvesthousepublishers.com

Pôvodný názov: One-Minute Prayers for Hope and Comfort

Autor: Hope Lyda

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa bez povolenia vydavateľa nesmie kopírovať žiadnou formou, ani mechanicky, ani elektronicky, nesmie sa nahrávať ani fotografovať. S výnimkou krátkych úryvkov na účely recenzie.

Minútové modlitby plné nádeje a útechy

Hope Lyda

Vydavateľ: Christian Project Support, s. r. o., © 2025

www.ver.sk, objednavky@ver.sk

Christian Project Support, s. r. o.

Rožňavská 17

83104 Bratislava

Preklad: Eva Simo Pelzlová

Jazyková korektúra: Veronika Liptáková

Editorské práce: Katarína Marčáková

Grafické úprava: www.christianstudio.sk

Dizajn obálky: Katarína Regasová

Použité citáty z Biblie:

Slovenský ekumenický preklad, SBS, Banská Bystrica, 2017.

In: www.biblia.sk.

ISBN papierového vydania knihy: 978-80-8231-258-7

ISBN pdf knihy: 978-80-8231-259-4

ISBN epub knihy: 978-80-8231-260-0

ISBN mobi knihy: 978-80-8231-261-7

Obsah

<i>Ticho</i>	7
<i>Dôvera</i>	13
<i>Spokojnosť</i>	19
<i>Zajtrajšok</i>	25
<i>Odpustenie</i>	31
<i>Zdravie</i>	37
<i>Ochrana</i>	43
<i>Oddych</i>	49
<i>Nevzdávať sa</i>	55
<i>Obnova</i>	61
<i>Svätyňa</i>	67
<i>Vzkriesenie</i>	73
<i>Spojenie</i>	79
<i>Zlomenosť</i>	85
<i>Krehkosť</i>	91
<i>Osamelosť</i>	97
<i>Pohyb</i>	101
<i>Uzdravenie</i>	107
<i>Ospravedlnenia</i>	113
<i>Láska</i>	117
<i>Pokoj</i>	123
<i>Zmysel</i>	129

<i>Dotknúť sa</i>	135
<i>Dávať a prijímať</i>	141
<i>Celistvosť</i>	147
<i>Viera</i>	153
<i>Radosť</i>	159
<i>Objav</i>	165

Útočisko pokoja

Keď vo svojom živote niečo strácaš, si smutná, prežívaš skúšky alebo si príliš zaneprázdnená, môžeš zostať fyzicky aj duchovne unavená. Hoci nedokážeš slovami opísať svoje ťažkosti alebo smútok, Boh ti aj vtedy rozumie a presne vie, čo potrebuješ. Keď pocítiš upokojujúci dotyk jeho lásky, uvedomíš si, že Boh na tvoje túžby nezabudol.

Nech ťa tieto stretnutia plné modlitieb a povzbudení z biblických veršov privedú bližšie k Bohu a k jeho úteche.

Môj Boh, prichádzam k tebe so svojimi potrebami. Tvoja prítomnosť je pre mňa dokonale nádherná a otvára mi veľa možností. Zotrvať s tebou v tichu je pre mňa nesmierne veľký dar. Počuješ každý úder môjho srdca a vidíš každú potrebu v mojom živote. Moje uzdravenie prichádza od teba. Otváraš svoju ruku, aby si prijal moje bremená a zachytával moje slzy. Ďakujem ti, že mi dávaš nádej, staráš sa o moje túžby a počúvaš moje modlitby s nežnou starostlivosťou.

Amen.



TICHO





Obnovené zmýšľanie

*„Ozdobou nech je to, čo je skryté v srdci
a je neporušiteľné,
totiž tichý a pokojný duch,
ktorý má veľkú cenu pred Bohom.“*

PRVÝ PETROV LIST 3, 4

S

Mnohé z mojich starostí pramenia z vonkajšieho tlaku, aby som sa vyrovnala iným alebo aby som vyzerala určitým spôsobom. Pane, obnov moje zmýšľanie o kráse a úspechu, aby som sa vedela pozeráť na seba a na druhých tvojimi očami.

Svet sa až príliš dožaduje mojej pozornosti, ale ja som sa rozhodla, že ju dám tebe. Počúvam tvoj tichý hlas a stotožňujem sa s tvou predstavou o nevädnucej kráse – o kráse jemnej duše.



Trpezlivo znášať

*„So všetkou pokorou, miernosťou
a trpezlivosťou, znášajte sa navzájom v láske.“*

LIST EFEZANOM 4, 2

S

So všetkou pokorou a miernosťou, znášajte sa navzájom v láske. Aký pokoj je na твоjich cestách! A aké vzdialené sú tvoje cesty od ciest tohto sveta. Ďakujem ti, Pane, že máš so mnou trpezlivosť, keď sa snažím žiť viac tak, ako si žil ty. Si ku mne nežný a milujúci, aj keď sa mi nedarí. Keď čelím skúške, prihováraš sa mi s láskou, aby si ma povzbudil a pomohol mi obstať pri nesení tohto bremena.

Túžim sa inšpirovať твоjou láskavosťou. Milosrdný Boh, ktorý ma utešuješ, pomôž mi, aby som dokázala podopierať druhých tak, ako ty podopieraš mňa, a pomáhala im ako ty – bez akýchkoľvek podmienok.



Utíšiť sa

*„Pán bude bojovať za vás,
vy sa len upokojte.“*

EXODUS 14, 14

S

Môj Pán, si tu pre mňa v chorobe, smútku aj v životných bojoch. Nemusím trúbiť na trúbu ani posielat' bežcov, aby ťa upozornili na moje potreby. Stačí, aby som sa stíšila. Práve v tomto tichu môžem byť bdelá, môžem pozorovať, ako konáš, a zaznamenať si to. Práve v tichu vnímam tvoju prítomnosť – osobnú, veľkolepú, svätú.

Chráň moju myseľ od rozptýlenia. Daj, aby som zakúsila ticho, ktoré vedie k tvojej prítomnosti.



Čakať pred Pánom

*„Utiš sa pred Pánom,
vyčkaj na neho a nerozčuľuj sa nad tým,
kto má úspech,
a nad tým, kto je zákerný.“*

ŽALMY 37, 7

S

Môj Pán, čakanie je také náročné. Najmä vtedy, keď zažívam ťažké a suchopárne časy. Zostať pokojná počas čakania? To je ešte oveľa ťažšie! Chcem zrýchliť tempo, poukázať na nespravodlivosť, niekedy by som dokonca spochybnila aj tvoje konanie. Ale žalmista hovorí: „Utiš sa pred Pánom.“

Som pokorená. Keď dobrovoľne vstupujem do tvojej prítomnosti, nemôžem sa rozčuľovať a rozhadzovať rukami. Tvoj láskavý, trpezlivý Duch ma upokojuje. Keď ma zaplaví zlosť, pomôž mi spomenúť si, že sa mám pri tebe stíšiť a odovzdať ti to, čo ma ťaží, aj všetky svoje nepokojné myšlienky.



DÔVERA





Nikdy a navždy

*„V teba dúfajú tí,
čo poznajú tvoje meno,
veď ty, Pane,
neopúšťaš tých, čo ťa hľadajú.“*

ŽALMY 9, 11

S

Pane, tvoje meno otvára dvere nášho srdca, aby sme dôverovali. Tvoje meno premáha obavy. Hľadajúcemu sľubuje ochranu a nájdenému spoločenstvo. V tvojom svätom mene môžem hľadať útočisko, bezpečie a útechu.

Nikdy si neopustil tých, čo ťa nasledujú, a to zostane pravdou navždy. Tvoje meno je naj dôveryhodnejšie!



Moja pieseň

*„Ved' Boh je moja spása,
dôverujem mu a nezľaknem sa,
lebo moja sila a pieseň je Pán,
Pán sa mi stal spásou.“*

IZAIÁŠ 12, 2

S

Pán je moja sila a moja pieseň. Často sa spolieham na tvoju silu, Pane, ale zabúdam ti spievať pieseň. Zabúdam ťa chváliť melódiami svojho srdca a svojím hlasom. Zabúdam na to, že ty si zdroj mojej dôvery, radosti a istoty.

Potrebujem ti spievať chvály na každom mieste, aby aj iní prijali tvoje meno, aby žili bez strachu a spoznali úžasný dar spásy.



Mnohé poklady viery

*„Nech vás Boh nádeje naplní
všetkou radosťou a pokojom vo viere,
aby sa vaša nádej rozhojnila
mocou Ducha Svätého.“*

LIST RIMANOM 15, 13

S

Boh nádeje, tvoje prísľuby sú dobré a je ich tak mnoho. Keď sa vzdám toho, čo ma trápi, a zverím ti svoje problémy, utešuješ ma a dávaš mi pokoj. Keď som obklopená tvojím pokojom pri všetkom, čo v každodennom živote robím, pociťujem tichú radosť.

Keď pustím všetko, čo ma ťaží, dokážem konečne zdvihnúť hlavu a tešiť sa z dobrých vecí, ktoré si mi dal do života. V moci tvojho Svätého Ducha cítim nádej a obnovenú silu. Boh nádeje, modlím sa, aby som ti na budúce dôverovala rýchlejšie.



Tu som!

*„Nech sa vám srdce neznepokojuje!
Verte v Boha, verte aj vo mňa!“*

EVANJELIUM PODĽA JÁNA 14, 1

S

„Dôverujte Bohu,“ povedal Ježiš, keď stál priamo pred svojimi učeníkmi. „Dôverujte mne [Ježišovi].“ Takisto ako učeníci, aj ja niekedy potrebujem pripomenúť dobré veci, ktoré som videla, aby som dokázala dôverovať.

Dnes zažívam tvoju prítomnosť prostredníctvom Ducha, ale môžem svedčiť o mnohých prípadoch, keď si ma zachránil veľmi skutočným, hmatateľným spôsobom. Pripomeň mi to, Pane, keď začnem o svojej viere premýšľať ako o „veci“. Pripomeň mi, že ti dôverujem preto, lebo máme medzi sebou vzťah. Dôvera nie je len prázdne slovo. „JA SOM“ je tu.

SPOKOJNOST





Bez strachu

*„Kto však mňa počúva,
bude žiť v bezpečí,
pokojne bez strachu zo zla.“*

PRÍSLOVIA 1, 33

S

Cítim, ako sa mi svaly zvierajú napätím a strachom za každým, keď si pomyslím na neisté veci v mojej budúcnosti. No tieto obavy sú zbytočné. Napriek tomu ma oberajú o množstvo času a energie. Nemôžem vedieť, čo ma čaká za ďalšou zákrutou, ale viem, že sa o mňa stará ten, kto vie, čo príde a čo sa stane.

Môj Pán, tvoj hlas ma obklopuje a ja som pripravená počúvať tvoje slová pokoja a prijať tvoje uistenie. Nezjavíš mi to, čo sa v budúcnosti stane, ale hovoríš mi: „Kráčaj ďalej bez strachu. Ďalšie kroky urobíme spolu.“ Ďakujem ti za túto útechu.



Opierať sa o teba

*„Dôveruj celým srdcom Pánovi
a nespoliehaj sa na svoj rozum.“*

PRÍSLOVIA 3, 5

S

Pokúsila som sa stáť vzpriamene s nohami pevne zakotvenými v istote... ale moje odhodlanie sa vytratilo, môj Pán. Pozerám sa na teba a vidím, že ty si môj stĺp sily a útechy. Tvoja milosť je väčšia a vyššia ako moje okolnosti, dobre rozumieš mojim ľudským starostiam a chvíľam, keď zažívam úzkosti.

Berieš ma do svojho náručia aj s mojimi starosťami. Moje telo sa rozplýva vo večnom zovretí tvojho láskavého objatia. Nemusím predstierať, že som statočná alebo vševediaca. Keď prestanem vzdorovať a vzdám sa svojej pýchy, konečne začínam chápať, čo naozaj potrebujem vedieť... že si tu pre mňa.



Čakať na svetlo

*„Ved' moje jarmo je príjemné
a bremeno ľahké.“*

EVANJELIUM PODĽA MATÚŠA 11, 30

S

Dobre, Pane. Som pripravená sa s tebou o to podeliť. Viem, že som to už povedala, ale tentoraz to myslím vážne. Naposledy som bola nerozhodná, nechcela som všetko úplne pustiť spod svojej kontroly. Ukázal si mi, že moja viera bola polovičatá. Ako dieťa som sa chcela držať toho, čo som poznala najlepšie, ale tak som všetko len sťažovala.

Môj Pán, tentoraz ti odovzdávam celú situáciu, aby si ju menil, redukoval nepotrebné a urobil v tejto záležitosti všetko, čo je nutné spraviť. Dávam ti svoje srdce a ty mi za to dávaš život, ktorý je odľahčený tvojou láskou a milosťou. Berieš moje bremeno, aby som ťa mohla nasledovať istými krokmi. Ďakujem ti.