

JORGE BORONAT

ipray

3

PÔSTNE
OBDOBIE

*i pray*³

PÔSTNE
OBDOBIE

JORGE BORONAT

i pray

3

PÔSTNE
OBDOBIE

*Modlite sa
s evanjeliom*

Copyright © Jorge Boronat
All rights reserved.

Z anglického originálu: *iPray with the Gospel*

Vydal © Zachej.sk, 2026
Grafika © Lýdia Valter

Preklad: Zachej.sk
Lektor prekladu: Pavol Petrík
Jazyková korektúra: Michaela Gočalová

Evanjeliové texty sú použité z Lekcionárov I. – IV.
so súhlasom Liturgickej komisie Konferencie biskupov
Slovenska, prot. č. 2383/2025 vydaný v Rožňave
3. septembra 2025.

Súradnice evanjelií sú uvedené podľa liturgického
kalendára, avšak samotné texty evanjelií sú autorom
krátené.

ISBN 978-80-8211-830-1

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie
sa nesmie reprodukovať v žiadnej podobe ani žiadnym
spôsobom (elektronicky, mechanicky, fotokópiami ani iným
spôsobom) bez súhlasu vlastníka autorských práv.

Séria *iPray* pozostáva zo siedmich zväzkov:

iPray 1

Adventné a Vianočné obdobie

iPray 2

Cezročné obdobie 1. - 8. týždeň

iPray 3

Pôstne obdobie

iPray 4

Veľkonočné obdobie

iPray 5

Cezročné obdobie 9. - 17. týždeň

iPray 6

Cezročné obdobie 18. - 26. týždeň

iPray 7

Cezročné obdobie 27. - 34. týždeň

AKO PRISTUPOVAŤ K MODLITBE

Niekoľko užitočných tipov predtým, ako sa začnete modliť.

→ Môžeme sa modliť?

Teda rozprávať sa s Bohom?

Samozrejme! Boh nás stvoril, aby sme boli jeho priateľmi, a priatelia sa rozprávajú. Na vnútornú modlitbu nepotrebujeme žiadne školenie. Neexistuje žiadna štandardná metóda.

→ Ako máme začať?

Môžete začať *úvodnou modlitbou*, aby ste sa naladili. Potom sa s ním jednoducho začnite rozprávať. Ako učil svätý Josemaría Escrivá, ide len o to, aby ste začali rozhovor. Radí: „Neviete, ako sa modliť? Postavte sa do Božej prítomnosti a hneď, ako povieť: ‚Pane, neviem sa modliť!‘, môžete si byť istí tým, že už ste začali.“

→ Čo máme potom robiť?

Môžete čítať evanjelium a komentáre v *iPray*. Môžu vám poskytnúť podnet na tému modlitby. Ale pamätajte: najdôležitejšiu časť vašej modlitby v tejto brožúrke nenájdete. Podstatné je to, čo mu hovoríte, a najmä to, čo on hovorí vám.

→ **O čom máme hovoriť?**

O všetkom! „O ňom, o sebe: o radoostiach, smútkoch, úspechoch a neúspechoch, ušľachtilých ambíciách, každodenných starostiach, slabostiach. A o vďakyvzdaniach a prosbách, o láske a zadostučinení“ (svätý Josemaría).

→ **Ako modlitbu ukončiť?**

Na konci modlitby môžete požiadať Pannu Máriu o pomoc; mali by ste tiež poďakovať Pánovi za tento dialóg. Ak chcete, môžete skončiť *záverečnou modlitbou*.

ÚVODNÁ A ZÁVEREČNÁ MODLITBA PODĽA SVÄTÉHO JOSEMARÍU ESCRIVÁ

Svätý Josemaría Escrivá (1902 – 1975), zakladateľ Opus Dei, zanechal veriacim dve jednoduché, ale veľmi hlboké modlitby, ktoré odporúčať modliť sa na začiatku a na konci osobného rozjímania či duchovných cvičení. Dodnes sa používajú ako osvedčený spôsob, ako sa sústrediť na Božiu prítomnosť a zveriť mu ovocie modlitby.

Úvodná modlitba

Pane a Bože môj, pevne verím, že si tu prítomný, že ma vidíš a počuješ. S hlbokou úctou sa ti klaniam. Prosím ťa o odpustenie mojich hriechov a o milosť plodného prežitia tohto času modlitby. Nepoškvrnená Matka, svätý Jozef, môj ochranca, môj anjel strážny, orodujte za mňa.

Záverečná modlitba

Ďakujem ti, Bože môj, za dobré predsavzatia, pohnutky a vnuknutia, ktorými si ma obdaril pri tomto rozjímaní. Prosím ťa o pomoc, aby som ich uviedol do života. Nepoškvrnená Matka, svätý Jozef, môj ochranca, môj anjel strážny, orodujte za mňa.

PÔSTNE
OBDOBIE

POPOLCOVÁ STREDA

Evanjelium Mt 6, 1 – 6. 16 – 18

Ježiš povedal svojim učeníkom: „Dajte si pozor a nekonajte svoje dobré skutky pred ľuďmi, aby vás obdivovali, lebo nebudete mať odmenu u svojho Otca, ktorý je na nebesiach. A keď sa modlíte, nebuďte ako pokrytci, ktorí sa radi postojacky modlievajú v synagógach a na rohoch ulíc, aby ich ľudia videli. Veru, hovorím vám: Už dostali svoju odmenu. Ale keď sa ty ideš modliť, vojdí do svojej izby, zatvor za sebou dvere a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti. A tvoj Otec ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti.“

Dnes začíname prežívať Pôstne obdobie – čas prípravy na Veľkú noc. Slovo *lent* pochádza zo staroanglického výrazu, ktorý znamená jar. Pripomína nám jarné upratovanie a nový život, ktorý je v tomto období v prírode zjavný. Pôst je pre nás časom osobitnej milosti – časom, keď môžeme urobiť jarné upratovanie vo vlastnom živote a zakúsiť nový život ako ovocie tejto obnovy.

Ľudia sa občas pýtajú: „Aké pôstne predsavzatie si si dal?“ A očakávajú odpoveď typu: „Zrieknem sa čokolády!“ Nieкто žartom povie, že sa vzdáva domácich úloh alebo nejakej nepríjemnej povinnosti... No pravdou je, že v Pôstnom období by sme

sa všetci mali snažiť vzdať predovšetkým jednej veci – hriechu.

Aby ľudia našli motiváciu k snahe, často počujeme rôzne povzbudzujúce slogany ako: „Môžeš dosiahnuť čokoľvek, ak tomu naozaj veríš,“ alebo „Si silný“, prípadne „Všetko dokážeš“... No keď dnes pôjdeme na svätú omšu a prijmeme popol na čelo, budeme z úst kňaza počuť slová: „Pamätaj, že si prach a na prach sa obrátiš.“ Takto nám Cirkev pripomína pravý zmysel pôstu: je to cvičenie vo svätom túžení. Pôst je ako trojnožka – stojí na troch nohách: modlitba, obetavosť a láska k blížnym. Ak chýba čo i len jedna noha, pôst neustojí. Preto by naše pôstne predsavzatia mali zasiahnuť všetky tri oblasti. Možno sa nepotrebuje modliť viac, ale lepšie; prinášať tie isté odriekania, ale s pevnejším úmyslom; byť štedrejší a vždy dávať s úsmevom...

Dnes sa zamyslime nad tým, čo môžeme urobiť počas tohto Pôstneho obdobia, čo môže zásadne ovplyvniť náš život modlitby.

*Mária, Matka moja,
pomôž mi byť počas tohto Pôstneho obdobia
veľkodušným – aby sa skutočne zmenil
môj modlitebný život, moje obety i moja láska
k tým, ktorí sú okolo mňa.*

ŠTVRTOK PO POPOLCOVEJ STREDE

Evanjelium Lk 9, 22 – 25

„Syn človeka musí mnoho trpieť, starší, veľkňazi a zákonníci ho zavrhnú, zabijú ho, ale on tretieho dňa vstane z mŕtvych.“ [...] „Kto chce ísť za mnou, nech zaprie sám seba, vezme každý deň svoj kríž a nasleduje ma. Lebo kto by si chcel život zachrániť, stratí ho, ale kto stratí svoj život pre mňa, zachráni si ho. Veď čo osoží človekovi, keby aj celý svet získal, a seba samého by stratil alebo poškodil?!“

Existuje len jeden spôsob, ako nasledovať Ježiša: s krížom. Snažiť sa nasledovať Pána a pritom sa vyhýbať obeť, by bolo, ako keby sa vták pokúšal lietať bez krídel. Nejde o to, že by kresťania mali mať v obľube bolesť alebo utrpenie samo osebe; ale mali by ich vnímať ako prostriedok k osobnému rastu.

Bosco Gutierrez bol architekt, ktorého na 257 dní uniesli. Prešiel si rôznymi druhmi utrpenia – zamknutý v malej izbe bez okien, celé mesiace bez možnosti s niekým sa porozprávať. Jedného dňa, keď jeho únoscovia videli, že rezignoval, ponúkli mu pohár whisky. Whisky miloval! Pomaličky, aby si ten moment naplno vychutnal, najprv k nej privoňal a potom pohárom prešiel po svojej zarastenej a špinavej tvári. Vtom začul vnútorný hlas:

„Vzdaj sa toho! Daj mi niečo, nad čím máš kontrolu.“ Zaváhal. Bola to po dlhých mesiacoch jeho jediná radosť. Povedal si: „Veď som už obetoval dosť...“ Ale vtedy pochopil ten rozdiel. Všetky predchádzajúce ťažkosti a utrpenia mu boli vnútené. Toto bolo prvýkrát, čo sám mohol niečo vedome obetovať. A tak ju vylial na zem. V ten deň sa všetko zmenilo. Neskôr povedal: „V ten deň som vyhral svoj prvý boj.“

Aj nás počas tohto Pôstu čakajú mnohé boje. Budme praktickí a vyberme si užitočné odriekania: vstaňme hneď, ako zazvoní budík; zjedzme viac toho, čo nám nechutí, a menej toho, čo máme radi; umyeme riad; usmejme sa na človeka, ktorý nám možno nie je sympatický; zdržme sa sťažovania (na čokoľvek, komukoľvek); urobme si poriadok vo veciach; začnime úlohou, ktorá je nám menej príjemná; prijmime napomenutie bez odvrávania atď...

*Mária, Božia a moja Matka,
pomôž mi niesť môj kríž až do konca,
nech je akokoľvek trpký. Dnes si chcem zostaviť
zoznam toho, čoho by som sa chcel zriecť
a v čom by som chcel rásť, aby som mohol
byť bližšie k tvojmu Synovi.*