

VIERA
DO
VRECKA



Peter Bučány

NEZVLÁDAM ŽIVOT

db

Pomôže mi modlitba?

Peter Bučány: *Nezvládam život*
© Vydavateľstvo DON BOSCO 2026

Fotografie iStock by Getty Images (obálka, s. 25, 51, 68),
pixabay.com (s. 4, 14, 21, 40, 58), piqsels.com (s. 8, 31, 46),
Wikipedia (s. 66)

Grafický návrh Braňo Gajdoš

Zodpovedná redaktorka Oľga Marková
Jazyková úprava Mariana Páterková

Vydalo Vydavateľstvo DON BOSCO,
Miletičova 7, 821 08 Bratislava,
v roku 2026 ako svoju 744. publikáciu
a ako 154. knihu v edícii Viera do vrečka.

Všetky práva k tomuto dielu sú vyhradené.

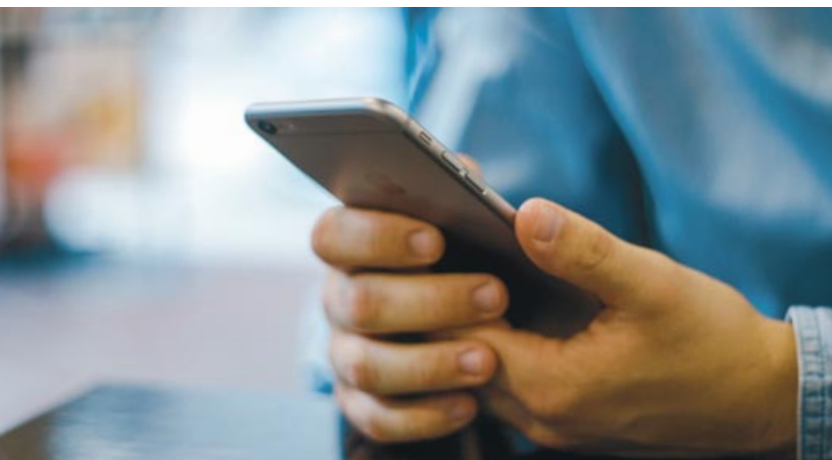
www.donbosco.sk
vieradovrecka@donbosco.sk

ISBN 978-80-8074-602-5

Obsah

Úvod	4
HOMO ORANS (Človek modliaci sa)	8
Jednota tela a mysle – Byť doma sám v sebe – Odveká túžba – Plný pohár – Šálka kávy – Načúvať životu – Tri pomaranče – Ticho – Brzda slobody – Pod hladinou – Moja hodnota – Premena – Zájdi na hlbinu – Pripútanosť a autenticita	
Spojený sám so sebou	46
Abba – Kde je Božie kráľovstvo? – Zostupujúce nebo – Proste – Korene meditácie – Počítadlo – Modlitba v bolesti – Boží dotyk – Modlitba srdca	
Záver	68
Použitá a odporúčaná literatúra	71

Úvod



NEZVLÁDAM ŽIVOT

Mobil na stole sa na krátky okamih prudko pohol, ako keď vás pichne pod lopatkou. Jasne mi dal najavo, že si na mňa niekto spomenul. Inštinktívne som ho vzal do ruky a na jeden pohyb palcom mi bolo jasné, kto je to – pani redaktorka z rozhlasu. Ďalším klikom som rozbalil správu. Boli to témy, o ktorých by sa mohlo písať a následne debatovať v relácii *Viera do vrecka*. Očami som prebehol jednotlivé ponuky. Po pravde, moje vnútro sa ani nepohlo. Žiadna z tém vo mne nezarezovala.

Ak totiž máte o niečom písať, musí vám téma „sadnúť“, treba sa s ňou akosi vnútorne zjednotiť. Rozum povie áno a duša sa pod vplyvom očakávania pridá. Tentokrát však nič také nenastalo. Zastavil som sa pohľadom iba ak pri téme modlitba. Ale aj pri nej – ako rýchlo som sa zastavil, tak rýchlo som aj odišiel. „Kto by dnes ešte písal o modlitbe?“ pomyslel som si. Tie kvantá kníh o tejto téme, ktoré som v živote držal v rukách, a podcastov, ktoré som napočúval, ma dávno odradili od túžby zaoberať sa ňou.

Prešiel rok a nápadne podobná situácia sa zopakovala. Jedno popoludnie sa mobil pohol, otvoril som správu a opäť čítal niekoľko návrhov tém do relácií. A opäť tá modlitba. „To naozaj chcú ľudia počuť niečo na túto tému? Toto ich zaujíma?“ pýtal som sa sám seba. Nasledujúce dni ma téma modlitby doslova prenasledovala. Stávala sa čoraz nástojčivejšou. Až... rozhodol som sa.

Týždne ubiehali. Študoval som svätého Benedikta, čítal o mníchoch a ich skúsenosti v duchovnom živote, čo hovoria ľudia a Božie slovo o modlitbe... A ako som

sa na jednej strane do témy modlitby ponáral a nasával jej hodnotu, krásu, dôležitosť pri premene života, na druhej strane mi odkrývala seba samého. Neraz som sa pri modlitbe pristihol, ako rozmýšľam o modlitbe miesto toho, aby som sa pokojne modlil. Hneval som sa na seba, že nedokážem dobre vyjadriť to, čo chcem. Myšlienky sa mi potulovali všade možne, len nesedeli ako Lazárova sestra pri nohách Učiteľa z Nazareta. Myslel som na veci, ktoré ma rozptyľovali, napíňali ma, a rád by som vedel, či sa mi niekedy podarí byť „prázdny pre Boha“.

HOMO ORANS

(Človek
modliaci sa)



NEZVLÁDAM ŽIVOT

Odkedy vypukla vojna na Ukrajine, tá žena nemôže spať. Vždy sa nadržanom zobudí, spomenie si, čo všetko strašné sa deje, a už sa nedokáže upokojiť. Pomodlí sa. Vstane a pozerá von oknom. Počúva vtáky. Aj spoločenský život túlavých mačiek. Neskôr prvé električky. Mozog však ide na plné obrátky. A potom tá dobrá duša kapituluje. Lahne si späť do postele a pustí svoju predstavivosť tam, kam sa jej žiada ísť. A vyfantazíruje pre Putina strašnú smrť plnú utrpenia. Do detailov. Až vtedy s úľavou zaspí. Ráno vypije kávu a vynechá raňajky, aby ešte pred príchodom do práce stihla zájsť do kostola a vyspovedať sa. Pretože želať niekomu smrť je hriech. Aj keď je to Putin. Táto dobrá katolíčka to vie, ale nemôže si pomôcť, len to jej prináša útechu. A tak sa spovedá takmer denne. Je neuveriteľné, do koľkých myslí sa Putin dostal a čo tam zažíva.

Človek sa modlí a modlí sa, odkedy je na tejto zemi. Niektorí sa modlia denne, iní občas. Každý svojím spôsobom, tak ako vie alebo tak ako sa naučil od svojich rodičov, priateľov. Z času na čas sa modlia aj tí, ktorých to nik nenaučil, ktorí nikdy nenavštívili žiadne duchovné spoločenstvo, nehlásia sa k žiadnemu náboženstvu, prípadne sa vyhlasujú za ateistov. Hoci nás navzájom odlišuje viera, spôsob modlitby, slová, gestá, postoje tela, rituály, menovateľ zostáva spoločný: duchovno. Označuje práve to, čo je hlboko v nás, čo nám kladie otázky o zmysle života, čo nás presahuje a otvára pre niečo vyššie od nás. Zahŕňa uvedomovanie a prežívanie svojho života a hlbokého prepojenia ducha a tela. Duchovno v človeku sa prejavuje osobnými postojmi a vnútornou skúsenosťou, ktorá nemusí

byť vždy viazaná na náboženstvo. Dá sa potlačiť, ale nie zničiť.

Túžba po modlitbe vychádza z Božej reality. A uvedomujeme si, že tá je uprostred každej živej aj neživej existencie. Preniká každú vec v priestore a čase. Ale súčasne všetko to, čo nás obklopuje, oveľa prevyšuje.

Niektoré okolnosti života, hoci ich môžeme vnímať svojím duchom, predsa len zostávajú pre nás do určitej miery zahalené. Napríklad samotný život, existencia duchovného sveta, neviditeľné putá vzťahu k milovanej osobe, láska, pokoj, nádej a podobne. Nepozorný, nepokojný a roztržitý človek, ktorým sa každý z nás tak ľahko stáva, ich môže veľmi jednoducho prehliadnuť. Dôsledkom sú často nespokojné, nestabilné a rozsypané existencie našich životov. V prirodzenosti sme uspôsobení tak, že túžime žiť v súlade so svojím vnútrom, v jednote ducha a tela. Vtedy sa nám modlitba stáva najprirodzenejšou, najbližšou, vyviera ako prameň z našej hĺbky.

Ak je modlitba ako statika, ktorá drží dom pevne pohromade, tak nedostatok modlitby môže spôsobiť jeho zrútenie.

Jednota tela a mysle

Náboženstvá vo svete svojím originálnym spôsobom vedú človeka k tomu, aby sa postaral o svoje najhlbšie vnútro. Ponúkajú postupy, aby sa duša cítila v bezpečí a aby sme našli domov sami v sebe.

Budhizmus vo svojich praktikách zapúšťa korene v západnom svete a oslovuje najmä vystresovanú a psychicky unavenú spoločnosť ľudí, ktorí sa snažia o stále