

Peter Scazzero

Inšpirácia ku  
každodennému  
tráveniu času  
s Bohom

# 40

Cesta k emočnej  
a duchovnej zrelosti

DEŇ PO DNI

ŠTYRIDAŤ DNÍ PRAVIDELNEJ MODLITBY



© 2008, 2014 by Peter Scazzero

Originally published under the title EMOTIONALLY HEALTHY SPIRITUALITY DAY BY DAY: 40-DAY JOURNEY WITH THE DAILY OFFICE, previously published as THE DAILY OFFICE by The Zondervan Corporation L.L.C., a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.,

501 Nelson Place,  
Nashville  
Tennessee 37214,  
U.S.A.

All rights reserved

Slovenské vydanie

© 2020 GD IDENTITY, s. r. o.

Kúpeľná 514/14  
962 31 Sliač

Vydanie prvé

Cesta k emočnej a duchovnej zrelosti deň po dni

Štyridsať dní pravidelnej modlitby

Peter SCAZZERO

Preklad: Bc. Soňa Valachová

Jazyková úprava: Bc. Terézia Želonková, Mgr. Adriana Bolyová

Grafická úprava: Bc. Miroslav Kuka

Zodpovedný redaktor: Mgr. Sáša Butášová Bidleňová

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť v akejkoľvek forme publikovaná bez písomného súhlasu autora a vydavateľa.

Ak nie je uvedené inak, biblické citáty sú použité podľa:

Biblia. Slovenský ekumenický preklad s deuterokánonickými knihami. Banská Bystrica: Slovenská ekumenická spoločnosť, 2008. Skratkou SSV sú označené citáty z katolíckeho prekladu Svätého písma (Trnava: Spolok svätého Vojtecha, 1998).

ISBN 978-80-89959-10-5



## **Obsah**

Predslov 7

Poďakovanie 11

Úvod 13

*Prvý týždeň 24*

Problém emočne nezrelého duchovného života

*Druhý týždeň 46*

Spoznaj seba, a tak budeš môcť spoznať aj Boha

*Tretí týždeň 68*

Posuň sa vpred tak, že spraviš krok vzad

*Štvrtý týždeň 92*

Prekonaj múr

*Piaty týždeň 112*

Smútok a strata

Dovoľ, aby ťa posilnili

*Šiesty týždeň 136*

Objav moc pravidelnej modlitby a sabatu

*Siedmy týždeň 158*

Stať sa emočne zreлым človekom

*Štyridsať dní pravidelnej modlitby*

*Ôsmy týždeň 180*

Sprav ďalší krok

Vytvor si kľúč k životu

*Prílohy 202*

Príloha A: Modlitba Otčenáš

Príloha B: Návod, ako sa modliť Otčenáš

Príloha C: Test emočnej zrelosti

*Poznámky 226*



## **Predslov**

Vydaj sa s nami na cestu modlitby, ktorá ti pomôže emocionálne aj duchovne dozrieť. Takto by sme mohli jednou vetou pozvať k prvému kroku všetkých, ktorým sa táto kniha dostane do rúk.

Ak ste už čítali knihu *Cesta k emočnej a duchovnej zrelosti* od Petra Scazzeri, tak toto dielo vám môže pomôcť pri aplikovaní princípov duchovného a emočného dozrievania do života. Okrem toho je zostavené tak, že s ním môžete prežiť stíšenie, čítanie Písma, zamyslenie, hľadanie odpovedí a modlitby ráno, večer alebo počas dňa. Takže vás uvedie do rytmu každodennej modlitby počas štyridsiatich dní. Môžete sa modliť sami, alebo v spoločenstve, čo urýchli váš rast. Najdôležitejšie sú však témy modlitby, ktoré upriamia váš zrak na váš emocionálny život a prevedú vás pohľadom do minulosti, ktorá ovplyvňuje prítomnosť. Cestou si uvedomíte svoje obmedzenia, s ktorými v živote musíte rátať. Prestanete byť reaktívnym a manipulatívnym človekom. Ale predovšetkým sa v modlitbe pri nádychu večnosti naučíte, ako milovať a stať sa darom pre druhých. Prajem vám hlboké chvíle pri modlitbe.

**P. Juraj Ďurnek SchP**

Provinciál Rehole piaristov na Slovensku

## *Cesta k emočnej a duchovnej zrelosti deň po dni*

Táto knižka je výborným praktickým návodom k ustálenej a hlbkej modlitbe. V úvode ponúka dve nevyhnutné podmienky pre dobrú osobnú modlitbu: pravidelnosť a stíšenie. V tomto nastavení pozýva čitateľa na cestu emočnej a duchovnej zrelosti. Nie cez vyučovanie – to autor rieši v inej svojej knihe. Cez osobnú modlitbu, v ktorej zamyslenia sú len rámcom, v ktorom môže prehovárať Boh. Zamyslenia sú pritom kvalitné a hlboké. Okrem neustálej práce so Svätým písmom cituje množstvo svätcov a významných autorov všetkých storočí kresťanstva.

Táto kniha teda môže byť prínosom v mnohých rovinách. Prevedie čitateľa procesom emočného a duchovného dozrievania. Otvorí predovšetkým miesto Bohu, aby mohol hovoriť a pôsobiť. A zanechá človeku veľmi vzácny benefit: pravidelnosť a kvalitu osobnej modlitby, ktorá sa za čas používania knihy môže stať návykom tak prínosným, že sa ho čitateľ už nebude chcieť vzdať.

**ThLic. Ondrej Chrvala**

správca farnosti Abrahám

Určite ste niekoľkokrát stáli pred otázkami, ako by mala vyzerat správna osobná modlitba, ako dlho by mala trvať, aké modlitby by ste mali odriekať a hlavne, ako si na ňu nájsť čas. Som veľmi rada, že vám, naši čitatelia, prinášame knihu, ktorá vás pozýva vykročiť na cestu pravidelnej modlitby. Peter Scazzero vytvoril jednoduchý postup pozostávajúci z upokojenia sa, z čítania Svätého písma, zamyslenia, otázky na sebareflexiu a jednoduchej modlitby. Zároveň vás pozýva do voľnosti v modlitbe, keďže táto kniha



## *Štyridsať dní pravidelnej modlitby*

nemá byť nemenným návodom. Naopak, má byť vaším svetlom a odrazovým mostíkom do života, vďaka ktorému prestanete odkladať modlitbu na lepšie okamih. Nezabudnite, modlitba nemá byť len ďalšou aktivitou či výkonom. Mala by byť úprimnou túžbou a časom v Otcovom náručí. Ako to dosiahnuť?

Ak radi čítate, odporúčame nevynechať knihu *Cesta k emočnej a duchovnej zrelosti*. Ako Peter Scazzero píše „kombinácia emočnej zrelosti a spirituality, v ktorej sa snažíme spomaliť, môže priniesť revolúciu do vzťahu s Bohom.“ Ak túžite po tejto revolúcii, je potrebné pracovať na charaktere a zároveň nechať sa premieňať v modlitbe Otcovou láskou. Tak isto vám odporúčame knihu *Ako sa modliť* (vyšla vo vydavateľstve Kumran) od Petea Greiga. Vďaka nej sa o modlitbe dozviete mnoho nových poznatkov a zaručene zmení váš pohľad na modlitbu ako takú. Verím, že vďaka týmto knihám sa modlitba stane vašou prirodzenou súčasťou, akou je samotné dýchanie. Pozývam vás na cestu k modlitbe. Otec vás počas nej bude premieňať. a tak sa postupne stanete chodiacim odrazom Krista na zemi.

**Mgr. Sáša Butášová Bidleňová**

Vydavateľstvo GD IDENTITY, s. r. o.



## **Podakovanie**

Ďakujem Geri, mojej manželke, najlepšej priateľke a najúžasnejšej spoločníčke na ceste životom. Nad týmito modlitbami strávila veľa času a pozerala sa na ne z mnohých uhlov pohľadu. Ku každej modlitbe starostlivo vypracovala otázky. Verím, že sa ťa dotknú v hĺbke srdca a povedú ťa k osobnému stretnutiu s Bohom. Prajem ti, aby boli pre teba vzácnym darom.

Vďaka, Geri!



## Úvod

Väčšina kresťanov dnes zápasí najmä s pravidelným trávením času s Bohom. Možno si jedným z nich.

Viac ako dvadsaťsedem rokov som pastorom v Queense, v New Yorku. Slúžim vo veľkom mestskom zbore, ktorý navštevujú ľudia zo sedemdesiatich troch národov. Zároveň cestujem po USA a Kanade za pastormi a vedúcimi zborov a vidím, že spoločenstvá a zbory fungujú veľmi rôznorodo.

Aktuálny duchovný stav väčšiny veriacich by som zhrnul takto:

- žijeme z duchovného života iných,
- sme roztržití a nevieme sa sústrediť,
- sme fyzicky, duchovne a emočne unavení,
- duchovný život žijeme len naoko,
- veľmi málo sa modlíme a len málo času trávime v Božej prítomnosti,
- málo hľadáme Pána Ježiša,

## *Cesta k emočnej a duchovnej zrelosti deň po dni*

- vo vzťahu s Kristom sa viacerí z nás cítia zaseknutí,
- nevieme sa vymaniť zo života, v ktorom sa stále niekam ponáhľame.

Cieľom tejto knihy je predstaviť ti niečo prevratné. Volá sa to pravidelná modlitba. Keď si ju nastaviš tak, aby bola v súlade s tvojou jedinečnou osobnosťou, temperamentom, životnou situáciou a povolaním, stane sa z nej skvelý a hlavne účinný nástroj, s ktorým sa ti podarí spomaliť aj uprostred uponáhľaného života.

Cieľom pravidelnej modlitby nie je len to, aby ste načerpali sily na celý deň alebo prosili za potreby, ktoré vidíte vôkol seba. Pravidelná modlitba znamená modliť sa aspoň dvakrát denne, pričom sa nezameriavame až tak na to, aby sme od Boha niečo získali. Jej zmyslom je tráviť s Bohom čas a zažívať s ním spoločenstvo.<sup>1</sup>

Cieľom pravidelnej modlitby, podobne ako je to pri stíšení sa, je byť citlivý na Boha počas celého dňa. Pre každého je to veľká výzva. Popri enormnom tlaku sveta a tlaku zo strany zlého je tu aj naša tvrdohlavosť a svojvoľnosť. Keď sa to všetko skombinuje, ľahko sa nám stane, že väčšinu dňa si ani neuvedomujeme Božiu prítomnosť. Pomenovanie pravidelná modlitba (v angličtine „daily office“) je odvodené od latinského „opus“, čo znamená „pracovať“. Raná cirkev ju považovala za Božie dielo, čiže čas, keď pracuje Boh. Bola to priorita, ktorej sa muselo podriadiť všetko ostatné.

Kráľ Dávid tomu rozumel už pred tritisíc rokmi. Modlil sa sedemkrát denne v určenom čase (porov. Ž 119, 164). Daniel sa modlil trikrát denne (porov. Dan 6, 11). Oddaní Židia mali v Ježišových časoch

## *Štyridsať dní pravidelnej modlitby*

na modlitbu vyhradené presné časy dňa – ráno, poobede a večer, čo považovali za veľký poklad. Bol to pre nich spôsob, ako plniť prikázanie milovať Boha celým srdcom, celou myslou, celou dušou a z celej sily. Dokonca aj po Ježišovom zmŕtvychvstaní sa jeho učeníci naďalej modlili v určitých časoch počas dňa (porov. Sk 3, 1; Sk 10, 2 – 23).

Okolo roku 525 žil Benedikt, ktorý vytvoril osem pravidelných modlitieb a stanovil im presný čas. Jeden čas uprostred noci bol určený pre mníchov. Napísal Regulu svätého Benedikta pre laikov. Jej cieľom bolo nastaviť pravidlá bežného života, aby sa aj laici mohli čo najplnšie priblížiť životu, k akému nás pozýva evanjelium. Na jednom mieste v Regule svätý Benedikt píše: „Keď zaznie signál zvolávania na modlitbu, každý zanechá to, čo práve robí, a urýchlene odíde. Nie je predsa nič, čo by bolo treba uprednostňovať pred Božím dielom (to jest pred pravidelnou modlitbou).“<sup>2</sup>

Všetci, ktorých som spomenul, si uvedomovali, že zastaviť sa a byť s Bohom v určitých časoch počas dňa, je kľúčom k vytvoreniu dobrého návyku. Na Božiu prítomnosť nezabúdali ani počas iných aktivít, ktorým sa cez deň venovali. Mne to tiež pomáha.

Keď si ráno, na obed a večer vyčlením pár minút na modlitbu, cítim, že všetko ostatné je vtiahnuté do svätej atmosféry – vo všetkom pociťujem blízkosť Boha. Uvedomujem si, že môj čas patrí Jemu. Keď sa budeš modlitbe venovať pravidelne, všimneš si, že postupne prestávaš život deliť na duchovnú a svetskú časť.

Jednou z najväčších prekážok pri prežívaní osobného času s Bohom je to, že nám chýba flexibilná a vyvážená štruktúra, ktorá

by nám pri modlitbe pomohla. Preto som vytvoril také stvárnenie pravidelnej modlitby, ktoré ti môže slúžiť ako pomôcka pri osobnej modlitbe. Nezabudni, že Boh stvoril každého jedinečne, a preto to, čo vyhovuje mne, nemusí vyhovovať tebe.

Aj z pravidelnej modlitby sa veľmi ľahko môže stať forma, na ktorú sa začneš zameriavať viac ako na stretnutie s Bohom. Preto som pripravil len dve modlitby na deň. Prvú môžeš využiť ráno a druhú počas dňa, alebo prvú počas dňa a druhú až večer pred spaním.

Dĺžku modlitby si určuješ sám. Dôležité je, aby si sa pravidelne zameral na Pána, a nie na to, koľko minút si s ním bol. Modlitba môže trvať dve minúty, ale aj dvadsať a pokojne aj trištvrté hodinu. Ja s Geri máme radšej dlhšiu rannú modlitbu. Počas dňa a večer sa už modlíme kratšie. Je to úplne na tebe.

Každá modlitba v tejto knihe sa skladá z piatich častí:

### **1. Stíšenie, upokojenie sa a zameranie sa na Pána.**

Toto je základ každej pravidelnej modlitby. Prestaň s tým, čo aktuálne robíš, a počkaj na stretnutie sa so živým Bohom. Biblia nám prikazuje: „*Utiš sa pred Hospodínom, vyčkaj na neho...*“ (Ž 37, 7) a „*Prestaňte! Uznajte, že ja som Boh!*“ (Ž 46, 11). Prichádzame do Božej prítomnosti a odpočívame v nej. Už len to je veľká vec! Počas modlitby cez deň mi občas trvá päť alebo aj dvadsať minút, kým sa upokojím, oddelím sa od všetkého, čo ma ruší a spočiniem v Božej láske.

Každá modlitba sa začína a končí sa dvoma minútami ticha. Ticho je vzácné v každom náboženstve. Pre nás je výnimočné tým, že stíchneme pred samotným Bohom. Je to náročné,



najmä zo začiatku. Náš vnútorný a vonkajší svet je plný hluku a vecí, ktoré chcú získať našu pozornosť. Ticho je preto jednou z najnáročnejších vecí a dnešní kresťania ho vyhľadávajú len zriedkavo. Preto na seba nebuď príliš tvrdý. Podľa štúdií dokáže človek alebo skupina ľudí zvládnuť v priemere len pätnásť sekúnd ticha.

## **2. Sväté písmo**

Menej je viac. Práve preto som ku každej modlitbe pripravil len krátky úryvok z Písma. Čítaj pomaly a nahlas, ak je to možné. Skús sa pozorne zamerať na rôzne slová a frázy. Ak cítiš, že Boh ťa špeciálne upozorňuje na niektorý verš, zastav sa pri ňom. Pozorne načúvaj a sleduj, čo Boh robí v tvojom vnútri. Nemusíš nutne dokončiť celú modlitbu tak, ako je napísaná. Dovoľ Duchu Svätému, aby ťa viedol.

## **3. Zamyslenie**

Cieľom zamyslení je potiahnuť ťa ďalej. Pri ich tvorbe som čerpal z viacerých zdrojov. Využil som diela duchovných otcov, poéziu, myšlienky mníchov, chasidských židovských rabínov, modernú literatúru, ale aj témy, ktoré nájdeš v knihe *Cesta k emočnej a duchovnej zrelosti*, a prepojil som ich s úryvkom z Písma. Najlepšie je, ak ich budeš čítať pomaly. Niekedy prichádzam na obednú alebo večernú modlitbu s takou preplnenou mysľou, že si najskôr začnem čítať zamyslenie. Pomáha mi to zastaviť a sústrediť sa. Niekedy presne prehovorí k situácii, v ktorej sa práve nachádzam. Možno ťa Boh bude viesť, aby si sa zamyslel nad nejakou konkrétnou vetou alebo odsekom. Inokedy budeš cítiť, že máš zamyslenie preskočiť. Znovu pripomínam, že cieľom

pravidelnej modlitby je byť s Bohom a zažívať s ním spoločenstvo. Cieľom nie je poctivo prečítať všetko, čo je na ten deň pripravené!

#### **4. Otázka**

Zamyslenie je vždy zakončené otázkou. Je krátka, ale ide do hĺbky srdca. Možno zistíš, že ti pomáha, keď si svoje odpovede zapíšeš. Nebuď prekvapený, ak ťa bude Boh viesť stále na nové miesta, keď si tieto modlitby budeš prechádzať viackrát. Povzbudzujem ťa, maj aj slobodu vynechať ich, ak ti nepomáhajú.

#### **5. Modlitba**

Veľkú časť svojho kresťanského života som bol proti napísaným modlitbám. V posledných rokoch ich však pokladám za skvelý doplnok modlitebného života. Môžeš sa modliť presne podľa toho, čo som napísal. Je tiež v poriadku, ak sa mojou modlitbou len inšpiruješ a pomodlíš sa vlastnými slovami. Využi ich, len ak ti pomáhajú.

---

Knihu, ktorú držíš v rukách, som napísal pre malé skupinky, pre tých, čo spoločne prechádzajú kurzom emočnej a duchovnej zrelosti.<sup>3</sup> Témy jednotlivých týždňov sú rovnaké ako kapitoly knihy *Cesta k emočnej a duchovnej zrelosti*. Odporúčam, aby si si ju prečítal, ak nepracuješ v skupinke. Oboznámiš sa so základnými témami, ktoré budeme prechádzať aj v tejto knihe. Pri písaní modlitieb som si uvedomil aj to, že táto kniha môže byť veľmi praktickou príručkou pre ľudí, ktorí chcú vyskúšať, ako možno

## *Štyridsať dní pravidelnej modlitby*

zahrnúť do svojho duchovného života pravidelnú modlitbu, a pritom možno neprečítali knihu, ani nie sú súčasťou skupiny, ktorá si prechádza kurz.

Modlitbu Otčenáš nájdeš v prílohe A. Je to výnimočná modlitba a akýmsi návodom, ktorý dal Ježiš apoštolom, keď ich učil modliť sa a ako tráviť čas s Bohom. Páči sa mi, že je hlboká a zároveň veľmi jednoduchá.

### **Inštrukcie pre skupiny**

Tieto modlitby boli pôvodne napísané pre jednotlivcov, ale môžu sa prispôbiť aj potrebám skupín na rannú, obednú alebo večernú modlitbu. Skupinám odporúčam:

- určite si človeka, ktorý bude sledovať čas,
- úryvky z Písma a záverečnú modlitbu si prečítajte spoločne a nahlas,
- určite si človeka, ktorý nahlas prečíta zamyslenie,
- medzi zamyslením a modlitbou nechajte päť až pätnásť sekúnd ticha.

### **Posledné odporúčania**

Pamätaj, že pravidelná modlitba slúži na to, aby sme si vytvorili stálosť v tom, že sa zastavíme a sme s Bohom každý deň v určenom čase. Cieľom je pracovať na osobnom vzťahu s Bohom počas dňa, aby sme mali nadovšetko Kristovu lásku.

Či si kresťan modliaci sa už päťdesiat rokov alebo len týždeň, v modlitbe sme všetci začiatočníci. Modlitba nie je o tom, že sa

## *Cesta k emočnej a duchovnej zrelosti deň po dni*

naučíš, ako sa má správne modliť. Tento návod ťa nemá zviazať. Nechcem, aby si sa zameriaval na presnú formu. Pamätaj na to, čo napísal apoštol Pavol: „*Nech vás teda nikto nesúdi za jedenie a pitie, ani za sviatky, novmesiace, ani za soboty* [ani za pravidelnú modlitbu (poznámka autora)]. *To sú tiene budúcich vecí, ale skutočnosť je Kristova*“ (Kol 2, 16 – 17).