

Pasquale Foresi

**Môžem sa s ním  
rozprávať stále**

*Ako sa lepšie modliť*

## Čo je modlitba?

Modliť sa neznamená iba venovať určitý čas dňa meditácii alebo čítaniu nejakej časti zo Svätého písma, alebo z diel svätých, ani nespočíva v úsilí myslieť na Boha alebo na seba samých s cieľom, aby sme sa vnútorne zlepšili. To nie je podstatou modlitby.

Tak isto ňou nie je ani samo odriekavanie ruženca alebo ranných či večerných modlitieb. Človek to môže robiť celý deň bez toho, žeby sa modlil čo len minútu.

Ak má byť modlitba skutočne modlitbou, vyžaduje predovšetkým vzťah s Ježišom: duchovne prekračovať svoju ľudskú prirodzenosť, svoje starosti, svoje prosby, aj keď krásne a nevyhnutné, aby sme s ním nadviazali dôverný a osobný vzťah.

Nevyhnutné je, aby sme urobili mimoriadny objav, že Ježiš nás miluje a volá. Čo je podstatou „povolania“? Tá je v prekrásnej forme jasne opísaná v Ježišovom stretnutí s bohatým mladíkom. *Evanjelium podľa Marka* hovorí: „Ježiš naňho pozrel s láskou a povedal mu: ‚... predaj všetko, čo máš...



Potom príď a nasleduj ma!“ (porov. *Mk* 10, 21). Ježiš hľadá takýmto spôsobom na každého z nás, miluje nás. My túto jeho lásku cítime, čo nám umožňuje, aby sme sa rozhodli ho nasledovať. Podstata života modlitby spočíva v udržiavaní tohto synovského a bratského vzťahu s Ježišom, a to počas celého dňa a po všetky dni. Modlitba, to je nadväzovanie a udržiavanie vzťahu s ním, tiché počúvanie toho, čo nám hovorí.

## **Podstata modlitby**

Tento vzťah s Ježišom môžeme nadviazať vtedy, keď uskutočníme „voľbu Boha“, čiže keď ho dávame vo svojom živote, vo všetkých svojich skutkoch na prvé miesto. Vtedy sa naše modlitby stávajú „modlitbou“ v jej najhlbšej podstate, pretože sa v nej človek prejavuje vo vzťahu k Ježišovi tým najvnútornejším spôsobom.

Jestvuje veľa druhov modlitby. Jedným druhom „mentálnej modlitby“ je meditácia, ktorá sa dá robiť rozličnými spôsobmi. Jedným z najjedno-

duchších spôsobov je pomalé a rozjímavé čítanie Svätého písma alebo diel svätých. No meditácia, nezávisle od spôsobu, akým sa uskutočňuje, má byť predovšetkým príležitosťou na to, aby sme si našli okamih pokoja a sústredenosti s Ježišom. Je možné, že nám počas toho prídu na myseľ nejaké starosti. Zverme ich Ježišovi a povedzme mu: „Postaraj sa o to ty, ja tu nemôžem urobiť nič, iba s tebou o tom hovoriť.“ A tento rozhovor môžeme nazvať „prosebnou modlitbou“.

Lenže modlitba, aj keď je „prosebná“, vždy obsahuje prvok odovzdania sa: aj keď o čosi prosíme, vždy všetko zverujeme Ježišovi tak, aby sa to stalo, ako on chce. Ak vo svojom živote alebo v živote blízkych osôb zakúšame nejaké bolestné chvíle, hovorme o nich pokojne s Ježišom, pretože vieme, že nás miluje a že miluje všetkých oveľa väčšmi, než sme schopní my.

Isté je, že najkrajšie sa môže modliť ten, kto vie, že Ježiš pozná naše problémy, naše ťažkosti, pozná všetko, čo potrebujeme (aj evanjelium hovorí: „... váš Otec vie, čo potrebujete...“ – porov. *Mt* 6, 8), takže sa dáva do rozhovoru s Ježišom odovzdane,

Pasquale Foresi

## **Môžem sa s ním rozprávať stále**

Ako sa lepšie modliť

Z talianskeho originálu  
Pasquale Foresi: *Che cos'è pregare*,  
Nuova umanità 2000 / 5,  
Città Nuova Editrice, Rím,  
preložil Mikuláš Hučko

Obálku navrhla a spracovala Klara Tolentino Silva  
Grafická úprava JAGUS DTP

Vydalo Vydavateľstvo Nové mesto, s. r. o.,  
Cablkova 10, 821 04 Bratislava, v roku 2023  
ako svoju 175. publikáciu

Editorka a zodpovedná redaktorka Katarína Jančíšinová  
Jazyková korektúra Mária Majerníková

Druhé vydanie  
24 strán

Z dodanej sadzby vytlačilo  
Vydavateľstvo Michala Vaška, Prešov

[www.obchod.nm.sk](http://www.obchod.nm.sk)  
[knihy@nm.sk](mailto:knihy@nm.sk)

ISBN 978-80-89621-76-7