

Po cestách kontemplácie

Vydať sa po cestách
kontemplácie znamená dovoliť
Duchu Svätému, aby v nás v
každej životnej situácii odrážal
Kristovu tvár.

21.09.2020

Jedna z vecí, ktorú evanjelium
najviac zdôrazňuje na Ježišovom
spôsobe, akým naplňa svoje poslanie,
je to, ako často sa modlí. Okamihy, v
ktorých sa obracia k Otcovi, v istom
zmysle udávajú rytmus jeho služby.
Ježiš sa uchýľuje k modlitbe pred

krstom (porov. Lk 3,21), modlí sa v noci pred vyvolením dvanástich apoštolov (porov. Lk 6,12), na vrchu pred premenením (porov. Lk 9,28), na Olivovej hore, kde sa pripravuje na utrpenie (porov. Lk 22,41–44). Pán venoval modlitbe veľa času: modlil sa za súmraku, celé noci, skoro ráno alebo uprostred dňa plného kázania; modlil sa takmer nepretržite a aj učeníkom opakovane pripomínal, že „sa treba stále modliť a neochabovať.“ (Lk 18,1)

Načo tento Pánov príklad a naliehanie? Prečo je modlitba potrebná? Modlitba totiž napĺňa najvnútornejšie túžby človeka, ktorý bol stvorený preto, aby sa mohol rozprávať s Bohom a kontemplovať ho. Predovšetkým je ale modlitba darom od Boha, potešením, ktoré nám Boh ponúka: „Živý a pravý Boh neúnavne volá každého človeka k tajomnému stretnutiu v modlitbe. Tento krok lásky verného Boha je v

modlitbe vždy prvý, krok človeka je vždy odpoveďou.“[1]

K tomu, aby sme mohli napodobňovať Krista a mať účasť na jeho živote, nutne potrebujeme rozjímavú dušu. Kontempláciou Božieho tajomstva, zjaveného v Ježišovi Kristovi, sa náš život premieňa v jeho život. Uskutočňuje sa to, čo svätý Pavol napísal Korintánom: „A my všetci s odhalenou tvárou hľadáme ako v zrkadle na Pánovu slávu a Pánov Duch nás premieňa na taký istý, čoraz slávnejší obraz.“ (2 Kor 3,18) Všetci kresťania sú tak ako svätý Pavol volaní k tomu, aby na svojej tvári odrážali tvár Krista. V tom tkvie poslanie apoštola: byť poslom Božej lásky, ktorú človek zakúša sám na sebe vo chvíľach modlitby. Preto je tiež výzva „hlbšie sa ponoriť do kontemplatívnej modlitby uprostred sveta a pomáhať aj ostatným kráčať

po *cestách kontemplácie*^[2]“ [3] stále aktuálna.

Prijať Boží dar

Apoštol rastie v rytme modlitby. Osobná premena, ktorá ho podnecuje k evanjelizácii, vychádza z kontemplácie. Pápež František pripomína, že: „Najlepšia motivácia na to, aby sme sa rozhodli zvestovať evanjelium, je kontemplovať ho s láskou, zastaviť sa na jeho stránkach a čítať ho srdcom. Ak k nemu pristupujeme takýmto spôsobom, jeho krása nás udiví a vždy znova nadchne.“[4] Preto je dôležité rozvíjať „kontemplatívneho ducha, ktorý nám každý deň nanovo umožní spoznať, že máme k dispozícii dobro, ktoré nás robí ľudskejšími a pomáha nám žiť nový život. Niet nič lepšieho, čo by sme mohli odovzdať druhým.“[5]

Evanjelium nám predstavuje rôzne postavy, ktorým stretnutie s Kristom

zmení život a urobí z nich nositeľov Pánovej spasiteľnej zvesti. Jednou z nich je Samaritánka, ktorá, ako nám rozpráva evanjelista Ján, prichádza k studni, pri ktorej Ježiš sedí a odpočíva, len načerpať vodu. A je to on, kto prvý nadväzuje reč: „Daj sa mi napiť!“ (Jn 4,7). Samaritánka spočiatku neprejavuje prílišnú ochotu v rozhovore pokračovať: „Ako si môžeš ty, Žid, pýtať vodu odo mňa, Samaritánky?“ (Jn 4,9) Pán jej však vysvetľuje, že tou vodou, ktorú ona hľadá, je v skutočnosti on: „Keby si poznala Boží dar ... (Jn 4,10), kto sa napije z vody, ktorú mu ja dám, nebude žízniť naveky. A voda, ktorú mu dám, stane sa v ňom prameňom vody prúdiacej do večného života.“ (Jn 4,14) Potom, čo sa dotkne Samaritánkinho srdca, jej jasne a jednoducho povie, že pozná jej minulosť (porov. Jn 4,17–18); hovorí to však s takou láskou, že sa žena necíti zastrašená ani odvrhnutá, práve naopak: Ježiš ju robí účastnou

na novom svete, uvádza ju do sveta nádeje, lebo prišiel okamih zmierenia, okamih, kedy sa pre všetkých ľudí otvárajú brány modlitby: „Ver mi, žena, že prichádza hodina, keď sa nebudete klaňať Otcovi ani na tomto vrchu ani v Jeruzaleme (...) Ale prichádza hodina, ba už je tu, keď sa praví ctitelia budú klaňať Otcovi v Duchu a pravde.“ (Jn 4,21.23)

Samaritánka objavuje v rozhovore s Ježišom pravdu o Bohu a o svojom vlastnom živote. Prijme Boží dar a radikálne sa zmení. Cirkev preto v tomto evanjeliovom úryvku vidí jeden z najpodnetnejších obrazov modlitby: „Ježiš žízni, jeho prosba vyviera z hlbín Boha, ktorý po nás túži. Či to vieme alebo nie, modlitba je stretnutie Božieho smädu s naším smädom. Boh má smäd, aby sme my mali smäd po ňom.“[6] Modlitba je prejavom iniciatívy Boha, ktorý sa vydáva hľadať človeka a čaká na jeho

odpoveď, aby ho urobil svojím priateľom. Hoci sa niekedy zdá, že človek sám vyvíja iniciatívu a chce venovať Bohu chvíľu modlitby, v skutočnosti tým odpovedá na predchádzajúce Božie volanie. Modlitbu by sme teda mali prežívať ako obojstranné volanie: Boh hľadá a očakáva mňa a ja potrebujem a hľadám Boha.

Čas pre Boha

Človek žízni po Bohu, hoci si to často nevie priznať, ba dokonca odmieta pristúpiť k prameňom živej vody, ktorými sú chvíle modlitby. Príbeh Samaritánky sa tak u mnohých ľudí opakuje: Ježiš, ktorý nás možno v nevhodný okamih prosí o malú láskavosť, snaží sa s nami nadviazať rozhovor v našom srdci. Nám akoby sa však tých pár minút venovaných modlitbe zdalo príliš dlhých, akoby pre modlitbu nebolo v našom nabitom diári miesto. Ak sa však

necháme Pánom do tohto
rozmýšľavého rozhovoru vtiahnuť,
zistíme, že modlitba nie je niečo, čo
my robíme pre Boha, ale že je to dar,
ktorý nám Boh ponúka a ktorý
môžeme len prijať.

Čas venovaný Pánovi nie je len
jednou činnosťou z mnohých, ďalšou
príťažou, v už aj tak dosť náročnom
rozvrhu. Je to prijatie a pozorné
opatrovanie nekonečne cenného
daru, nádhernej perly, pokladu
ukrytého v obyčajnosti bežného
života.

Výber chvíle pre modlitbu závisí od
toho, ako veľmi sa chceme nechať
ovládnúť Láskou: nemali by sme sa
modliť až vtedy, keď na to máme čas,
ale mali by sme si urobiť čas na to,
aby sme sa mohli modliť. Ak budeme
modlitbu podriaďovať medzerám v
rozvrhu, potom sa s veľkou
pravdepodobnosťou nikdy
pravidelne modliť nebudeme.

Zvolený čas veľa vypovedá o
tajomstve srdca: odhaľuje, aké miesto
zaujíma láska k Bohu v hierarchii
našich každodenných záujmov.[7]

Modliť sa môžeme vždy: čas kresťana
je časom vzkrieseného Krista, ktorý
je stále s nami (porov. Mt 28,20).

Najčastejším pokušením zanechať
modlitbu je určitý nedostatok viery,
ktorý sa prejavuje

uprednostňovaním inej činnosti:

„Keď sa začneme modliť, ako

prvoradá sa nám predstavujú tisíce
prác alebo starostí, ktoré sa zdajú
naliehavé. Je to znova chvíľa pravdy
pre srdce a pre jeho

uprednostňujúcu lásku.“[8] Pán by
však mal byť na prvom mieste. Je
preto veľmi prospešné stanoviť si
rozvrh modlitby a o tom, ako ho
adaptovať na svoju osobnú situáciu,
sa poradiť napríklad v duchovnom
vedení.

Svätý Josemaría sa na svojich apoštolských cestách často modlil v aute. Keď sa inak nedalo, modlil sa aj v električke, alebo keď chodil po madridských uliciach. Ľudia, ktorí sa majú posväcovať uprostred bežného života, sa môžu ocitnúť v podobnej situácii: otcovi alebo matke neostane niekedy nič iné, len sa modliť a zároveň sa pritom venovať svojim najmenším. Ich modlitba bude iste Bohu veľmi milá. Pri výbere vhodného času a miesta pre modlitbu je rozhodne dobré pamätať na to, že Pán nás očakáva a má pre nás pripravené potrebné milosti, ktoré nám chce v modlitbe dať.

Modlitba je boj

Ak uvážime, že modlitba je umenie, potom vedzme, že modlitbou môžeme neustále vzrastať vyššie a nechať v sebe zakaždým viac a viac pôsobiť Božiu milosť. V tejto súvislosti je potrebné o modlitbu

zvádzať boj.[9] V prvom rade so sebou samým. Akonáhle sa totiž začneme snažiť o vnútorné ticho, začne nás pokúšať roztržitosť. Veci, ktoré nás rozptyľujú, nám odhaľujú, na čom v srdci lipneme a môžu nám byť podnetom k tomu, aby sme poprosili Pána o pomoc.[10]

Naša doba sa vyznačuje rozšírenými technologickými možnosťami, ktoré síce v mnohom uľahčujú komunikáciu, ale aj oveľa viac rozptyľujú. Dá sa povedať, že stojíme pred novou výzvou k prehĺbeniu kontemplatívneho života: naučiť sa vnútornému tichu uprostred vonkajšieho *hluku*. V mnohých oblastiach je zrejmé uprednostňovanie činnosti pred uvažovaním a štúdiom; zvykli sme si na tzv. *multitasking* – vykonávanie viac vecí naraz, čo môže ľahko viesť k rýchlemu konaniu v štýle akcie-reakcie. Tiež sme si však vďaka tomu začali nanovo vážiť také návyky, ako

je pozornosť a sústredenie, lebo predstavujú spôsob, ako si zachovať schopnosť rozvahy a ako rozvíjať to, čo je skutočne dôležité.

Vnútorne ticho je nevyhnutnou podmienkou pre kontemplatívny život. Oslobodzuje nás od *náklonnosti* k tomu, čo je k dispozícii ihneď, čo je ľahké, čo rozptyľuje no nenapĺňa, a umožňuje nám sústrediť sa na to, čo je pre nás skutočným dobrom: na Ježiša Krista, ktorý nám v modlitbe kráča

v ústrety.

Vnútorne sústredenie znamená prechod od rozptýlenia mnohými činnosťami do vnútorného sveta. Tam Boha nájdeme ľahšie a tiež ho potom ľahšie rozpoznáme v udalostiach nášho života – v každodenných drobnostiach, v prijatom svetle, v konaní druhých – a môžeme mu prejavovať úctu, ľútosť, prosieť ho atď. Vnútorne sústredenie

je pre kontemplatívnu dušu
uprostred sveta nevyhnutné: „Pravej
modlitbe, ktorá absorbuje celého
človeka, neprispieva natoľko samota
púšte ako vnútorná
sústredenosť.“[11]

Hľadanie nového svetla

Ak aj človek je tým, kto v modlitbe
niečo hľadá, potom by sa vo svojom
vzťahu s Pánom nemal uspokojiť s
rutinou. Všetky trvalé vzťahy
vyžadujú neustálu snahu obnovovať
vzájomnú lásku. Teda aj vzťah k
Bohu, ktorý sa utvára najmä vo
chvíľach venovaných výlučne jemu,
by sa mal touto snahou vyznačovať.

„Keď budeš chcieť, v tvojom živote sa
môže všetko stať obetou Pánovi,
príležitosťou na rozhovor s твоjím
nebeským Otcom, ktorý má pre nás
vždy pripravené nové svetlo.“[12]
Pán toto svetlo iste udelí, pokiaľ ho
jeho deti budú horlivo hľadať a ak
budú ochotné počúvať jeho slovo a

nebudú sa domnievať, že sa už nič nové dozvedieť nemôžu. Správanie Samaritánky pri studni je pre nás príkladom: hoci jej život viery ochladol, v hĺbke srdca uchovávala túžbu po príchode Mesiáša.

Táto túžba sa premení na časté rozhovory s Pánom o každodenných starostiach, bez toho, aby sme pritom žiadali o ich rýchle vyriešenie podľa našich predstáv. Dôležitejšie je premýšľať o tom, čo chce Pán: mnohokrát od nás očakáva len to, že k Nemu jednoducho prídeme a vďačne si pripomenieme všetko, čo v nás nepozorovane pôsobí Duch Svätý. Tiež sa môžeme vrátiť k textom evanjelia, v pokoji rozjímať nad ich pasážami, zúčastniť sa ich ako „ďalšia zúčastnená osoba“[\[13\]](#) a nechať Krista, aby sa k nám prihováral. Živiť modlitbu tiež znamená inšpirovať sa pre rozhovor s Pánom v textoch, ktoré nám Cirkev predkladá v liturgii dňa. Zdroje

modlitby sú nevyčerpatelne: ak ich budeme používať s obnoveným záujmom, Duch Svätý sa už postará o zvyšok.

Keď slová neprichádzajú

Napriek tomu sa však môže stať, že sa človeku napriek všetkej námahe nedarí nadviazať s Bohom rozhovor. Vtedy môžu byť veľkou útechou Pánove slová: „Keď sa modlíte, nehovorte veľa ako pohania. Myslia si, že budú vypočutí pre svoju mnohovravnosť.“ (Mt 6,7) V takej chvíli je potrebné obnoviť dôveru v pôsobenie Ducha Svätého v duši, ktorý „prichádza na pomoc našej slabosti, lebo nevieme ani to, za čo sa máme modliť, ako treba; a sám Duch sa prihovára za nás nevysloviteľnými vzdychmi.“ (Rim 8,26)

V nadväznosti na slová svätého Pavla Rimanom, Benedikt XVI. napísal, ako má vyzeráť odovzdanosť, ktorou má byť modlitba presiaknutá: „Chceme

sa modliť, ale Boh je ďaleko a nám sa nedostáva slov, jazyka, aby sme s Bohom hovorili, ba ani myšlienok. Môžeme sa len otvoriť, dať svoj čas k dispozícii Bohu a čakať, aby nám pomohol vstúpiť do skutočného dialógu. Apoštol hovorí, že práve táto absencia slov, ale zároveň túžba vstúpiť do kontaktu s Bohom, je modlitbou, ktorú Duch Svätý nielen chápe, ale nesie ju a tlmočí Bohu. Práve táto slabosť sa skrze Ducha stáva pravou modlitbou, pravým kontaktom s Bohom.“[14]

Ak cítime, že sa nám s Pánom ťažko hovorí, nemusíme klesať na duchu. Keď sa zdá, že srdce prejavuje nechúť voči duchovným záležitostiam, keď nám chvíľa rozjímania pripadá dlhá, myšlienky nám lietajú inde, vôľa sa vzpiera a srdce je vyprahnuté, môže nám pomôcť nasledujúca úvaha:

„Modlitba — zapamätaj si to — nespočíva v pekných slovách,

okázalých či utešujúcich frázach... —
Modlitba je niekedy pohľad na obraz
Pána alebo jeho Matky; inokedy
prosba slovami; obetovanie dobrého
skutku, plodov našej vernosti... —
Tak ako vojak na stráži, musíme my
bdieť pred Božími bránami: to je
modlitba. Alebo ako pes, ktorý sa
ukladá k nohám svojho Pána. —
Pokojne mu to povedz: Pane, tu som,
ako tvoj verný pes; alebo ešte lepšie,
ako osliatko, ktoré nikdy nekopne
toho, koho má rado.“[15]

Prameň, ktorý premieňa svet

Modlitba pred nami otvára bránu
vedúcu k vzťahu s Bohom,
relativizuje problémy, ktorým
niekedy prikladáme príliš veľkú
dôležitosť, a pripomína nám, že sme
neustále v rukách nášho nebeského
Otca. Neizoluje nás však od sveta, ani
nie je únikovou cestou pred
každodennými problémami.
Naozajstná modlitba má dôležitú

úlohu: pôsobí na náš život, osvetľuje ho a pomáha nám pozeráť sa na svet okolo seba z nadprirodzeného hľadiska: „Intenzívna modlitba, ktorá však neoslobodzuje od záväznej úlohy angažovať sa v dejinách spásy: tým, že otvára srdce pre lásku k Bohu, otvára ho aj pre lásku k bratom a uschopňuje i nás budovať dejiny podľa Božieho plánu.“[16]

Pán nechce v modlitbe uhasiť iba náš smäd. Chce tiež, aby sme zažitú radosť zo stretnutia s ním zdieľali s ostatnými. Došlo k tomu aj v srdci Samaritánky: potom, čo spoznala Ježiša, ponáhľala sa, aby o ňom povedala ostatným: „Mnoho Samaritánov z toho mesta uverilo v neho pre slovo ženy, ktorá svedčila: ‚Povedal mi všetko, čo som porobila.‘“ (Jn 4,39). Znakom naozajstnej modlitby je túžba podeliť sa o stretnutie s Kristom s ostatnými, lebo „aká je to láska, ktorá necíti potrebu hovoriť o milovanej osobe,

predstavovať ju a zoznamovať s ňou druhých?“[17]

Panna Mária je učiteľkou modlitby. Tá, ktorá uchovávala udalosti spojené so Synom v srdci a uvažovala nad nimi (porov. Lk 2,51), sa modlí spolu s Ježišovými učeníkmi (porov. Sk 1,14) a učí ich, ako dosiahnuť plnosť darov Ducha Svätého, ktorý ich uvedie na cestu nadprirodzeného dobrodružstva evanjelizácie.

Juan Francisco Pozo – Rodolfo Valdé

[1] *Katechizmus Katolíckej cirkvi*, č. 2567.

[2] Svätý Josemaría, *Boží priatelia*, č. 67.

[3] F. Ocáriz, *Pastiersky list*, 14-II-2017, č. 8.

[4] František, ap. exh. *Evangelii gaudium* (24-XI-2013), č. 264.

[5] Tamtiež.

[6] *Katechizmus Katolíckej cirkvi*, č. 2560. Porov. Svätý Augustín, *De diversis quaestionibus octoginta tribus*, 64, 4: CCL 44 A140 (PL 40, 56).

[7] Porov. *Katechizmus Katolíckej cirkvi*, č. 2710.

[8] *Katechizmu Katolíckej cirkvi*, č. 2732.

[9] Porov. *Katechizmu Katolíckej cirkvi*, č. 2725 a nasl.

[10] Porov. *Katechizmus Katolíckej cirkvi*, č. 2729.

[11] Svätý Josemaría, *Brázda*, č. 460.

[12] Svätý Josemaría, *Vyhňa*, č. 743.

[13] Svätý Josemaría, *Boží priatelia*, č. 222.

[14] Benedikt XVI., Generálna audiencia, 16. mája 2012.

[15] Svätý Josemaría, *Vyhňa*, č. 73.

[16] Svätý Ján Pavol II., Ap. list *Novo millennio ineunte*, č. 33.

[17] František, ap. exh. *Evangelii gaudium* (24–XI–2013), č. 264.

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/sk-sk/article/po-
cestach-kontemplacie/](https://dev.opusdei.org/sk-sk/article/po-cestach-kontemplacie/) (10.08.2025)