

Spoznať ho a spoznať seba (IV): Keď začneme počúvať

Mojžišov život nás učí, že na to, aby sme splnili svoje poslanie, ku ktorému sme povolani, musíme počúvať Boha v modlitbe a nechať sa premeniť Duchom Svätým.

20.09.2022

Pán dal Mojžišovi dôležité poslanie: viesť jeho ľud novým obdobím dejín spásy. Izrael bol vďaka jeho spolupráci vyslobodený z egyptského

otroctva a dovedený do zaslúbenej zeme. Židovský národ prijal prostredníctvom Mojžiša tabule zákona a pravidiel uctievania Boha. Ako to Mojžiš dosiahol? Ako docielil taký súlad s Bohom, vďaka ktorému bol jeho život prínosný pre toľkých ľudí – pre celý židovský národ aj pre všetkých, ktorí prišli po ňom?

Hoci si Boh vybral Mojžiša už od narodenia – o čom svedčí aj to, ako zázračne prežil faraónovo prenasledovanie – je zaujímavé, že Pána stretol až o mnoho rokov neskôr. V mladosti nebol ničím výnimočný, hoci si určite robil starosti o svoj ľud (porov. Ex 2, 15). Možno túto jeho premenu najlepšie vysvetľuje jeho pripravenosť počúvať Boha.^[1] Pre nás platí to isté – aby sme dosiahli to, k čomu sme povolaní, potrebujeme sa nechať premeniť prostredníctvom počúvania. Iste, nie je jednoduché dosiahnuť takú blízkosť k Bohu, aká sa opisuje v

knihe Exodus: „Pán sa však rozprával s Mojžišom z tváre do tváre, ako keď sa niekto rozpráva so svojím priateľom.“ (Ex 33, 11) Tento proces zvykne trvať roky, ba aj celý život, a často je nutné *znova sa začať učiť modliť*, akoby sme len začínali náš rozhovor s Pánom.

„Mojžiš, Mojžiš!“

Objaviť potrebu modliť sa znamená vedieť, že „on prvý miloval nás“ (1 Jn 4, 19) a podľa toho tiež, že *on prvý sa nám prihovoral*: „A stvoril Boh človeka na svoj obraz, na Boží obraz ho stvoril, muža a ženu ich stvoril. Boh ich požehnal *a povedal im*: ...“ (Gn 1, 27-28).^[2] Boh, ktorý nás z vlastnej iniciatívy stvoril z lásky a vybral si nás na určitú misiu, robí tiež prvý krok v našom modlitebnom živote. V našom rozhovore s ním je to práve Boh, kto vysloví prvé slovo.

Toto úvodné slovo môžeme spozorovať už v *túžbe* po Bohu, ktorú

nám zasial do srdca on sám a ktorá sa zobúdzza pri mnohých rôznych skúsenostiach. Mojžišovi sa prvýkrát zjavil na vrchu Horeb, nazývanom tiež „Boží vrch“. Tam „sa mu zjavil Boží anjel v ohnivom plameni z trňového kríka. Keď naň hľadel, videl, že trňový krík horí plameňom, ale nezhára. Vtedy si Mojžiš povedal: „Pôjdem a obzriem si ten čudný jav. Prečo trňový krík nezhorí.““ (Ex 3, 2-3) Pri tejto zvláštnej príhode nejde len o čistú zvedavosť, ale o jasné pochopenie, že sa deje niečo transcendentné, čo prevyšuje jeho samého.

Aj nás môžu v živote prekvapiť udalosti, ktoré nám otvárajú hlbšiu dimenziu reality. Môže ísť o veľmi osobný objav niečoho, čo sme predtým nespozorovali: tušíme prítomnosť Boha, keď si uvedomíme nejaký jeho dar alebo keď vidíme, ako nám rôzne prekážky pomohli dozrieť a pripravili nás, aby sme

mohli čeliť rozličným okolnostiam alebo úlohám. Tiež môže ísť o objav vo svete, ktorý nás obklopuje: rodina, priatelia, príroda atď. V každom prípade zažívame potrebu modliť sa, poďakovať, požiadať, ... a obrátime sa na Boha. To je prvý krok.

„Keď Pán videl, že prichádza, aby si to obzrel, Boh naňho z trňového kríka zavolať: „Mojžiš, Mojžiš!“ On odpovedal: „Tu som.““ (Ex 3, 4)

Rozhovor sa začne, keď sa pozrieme na Boha, ktorý na nás už upieral zrak. A slová – ak sú vôbec potrebné – plynú, keď ho necháme prehovoriť prvého. Ak sa o to pokúsime sami, nebudeme sa môcť modliť. Radšej vzhliadnime na Boha a pamätajme na jeho utešujúci príslub: „A hľa, ja som s vami po všetky dni až do skončenia sveta.“ (Mt 28, 20)

Preto je viera plná dôvery v Boha základom úprimnej modlitby.

Najlepší spôsob, ako sa začať modliť,

je poprosiť Boha, aby nás to naučil. Tak sa modlili apoštoli a to je cesta, na ktorú nás povzbudil aj svätý Josemaría: „Ak sa necítiš byť pripraveným, obráť sa na Ježiša tak, ako sa naňho obracali jeho učeníci: *„Pane, nauč nás modliť sa!”* (Lk 11, 1). A zakúsiš ako Duch Svätý *„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), ktoré sa nedajú vypovedať, pretože neexistujú žiadne vhodné výrazy, čo by dokázali popísať ich hĺbku.“^[3]

„Zobuj si z nôh obuv“

Po niekoľkých dňoch duchovného ústrania napísala blahoslavená Guadalupe Ortiz de Landázuri svätému Josemaríovi: „O svojom dôvernôm styku s Bohom, o svojom modlení, atď. som vám už rozprávala: keď sa trochu posnažím,

Pán mi to uľahčí a celá sa
odovzdám.“^[4]

Začiatok modlitby, ako aj modlitba samotná, je Boží dar. No súčasne by sme sa mali pýtať samých seba, aká úloha prináleží nám. Rozhovor s Bohom je milosť, a preto nejde len o pasívnu činnosť; aby sme ju získali, musíme ju chcieť získať.

Okrem toho, že sa otvoríme milosti, čo viac môžeme spraviť, aby sme viedli intenzívny modlitebný život? Dobrý začiatok môže byť, že si uvedomíme, pred kým stojíme a odpovieme s úctou a poklonou. Počas rozhovoru na vrchu Horeb Boh „hovoril mu: ‚Nepribližuj sa sem! Zobuj si z nôh obuv, lebo miesto, na ktorom stojíš, je zem svätá!‘ A pokračoval: ‚Ja som Boh tvojho otca Abraháma, Boh Izáka a Boh Jakuba.‘ Vtedy si Mojžiš zakryl tvár, lebo sa bál pozrieť na Boha.“ (Ex 3, 5-6)

Zobuť sa a zakryť si tvár – to bola reakcia najväčšieho proroka izraelského ľudu pri prvom stretnutí s Bohom. Týmito gestami dal najavo, že si uvedomuje, že stojí pred transcendentálnym Bohom. Podobne môžeme konať aj my, keď sa priblížime k Ježišovi v svätostánku so zbožnou úctou a poklonou. Počas modlitebnej vigílie Benedikt XVI. vysvetlil, ako adorovať Boha: „Tu, v konsekrovanej hostii, je on pred nami a medzi nami. Tak ako predtým, aj teraz sa záhadne ukrýva v svätom tichu, a tak ako predtým, aj teraz takto zjavuje pravú tvár Boha. Pre nás sa stal pšeničným zrnom, ktoré padá na zem, odumrie a prinesie úrodu až do konca sveta. (porov. Jn 12, 24) Je tu prítomný, tak ako vtedy v Betleheme. Pozýva nás na vnútornú púť, ktorá sa nazýva adorácia. Vyrazme teraz na túto púť a žiadajme ho, aby nás viedol.“^[5]

Zbožnú úctu a poklonu prejavujeme v modlitbe rozličnými spôsobmi. Napríklad pred Ježišom v Oltárnej sviatosti si pokľakneme na znak našej malosti pred Bohom. Keď sa kvôli rozličným okolnostiam nemôžeme modliť pred Ježišom v Oltárnej sviatosti, môžeme spraviť niečo podobné, napríklad pozrieť sa dovnútra duše, objaviť tam Boha, nechať dušu pokľaknúť a s pokojom odriekať slovo po slove z úvodnej modlitby alebo z inej modlitby, ktorá nám pripomenie, že sme v jeho prítomnosti.

Oblak ho zahaľoval

Mojžiš pokračoval v rozhovore s Bohom a prijal tabule zákona. Je to veľkolepá, ale aj veľmi intímna scéna: „Tu zostúpila na vrch Pánova sláva a oblak ho zahaľoval šesť dní. V siedmy deň zavolať z oblaku Mojžiša. V očiach Izraelitov sa Pánova sláva na končiarí vrchu javila ako žeravý

oheň. Mojžiš vošiel do oblaku a Mojžiš zostal na vrchu štyridsať dní a štyridsať nocí.“ (Ex 24, 16-18)

Okrem toho, že tento oblak ukázal slávu Boha a bol predzvesťou prítomnosti Ducha svätého, taktiež umožnil vytvoriť intímnu atmosféru počas rozhovoru medzi prorokom a jeho stvoriteľom. To nám ukazuje, že pri modlení potrebujeme získať cnosti, ktoré nám pomôžu vytvoriť intimitu s Bohom: lásku k tichu (vonkajšiemu aj vnútornému); stálosť; a schopnosť pozorne počúvať, ktorá nám umožní vnímať jeho hlas.

Niekedy nevieme doceniť ticho a keď počas modlitby nič nepočujeme, zvykneme vyplniť čas slovami, čítaním, či dokonca obrazmi a zvukmi. Hoci to robíme s dobrým úmyslom, takto nedokážeme počúvať Boha. Možno potrebujeme „*konvertovať na ticho*“, čo znamená viac ako len zmĺknuť. Svätý

Josemaría si počas leta 1932 zapísal poznámku, ktorá neskôr vyšla v knihe Cesta, a ktorá nám názorne ukazuje, že rozhovor s Bohom musí vždy prebiehať takto: „Ticho je vrátnikom vnútorného života.“^[6] —

Zatiaľ čo nás vonkajšie zvuky a vnútorné vášne rozptyľujú, ticho nás prinavracia k sebe a vedie nás k rozmyšľaniu o vlastnom živote. Činorodosť a výrečnosť počas modlitby nás k Bohu nepribližujú, ani nám neumožňujú konať dôkladne. Keď sme rozrušení, nemáme čas prinavrátiť sa k sebe, premýšľať, žiť do hĺbky. No ticho – vnútorné aj vonkajšie – nás vedie v ústrety Bohu, aby v nás vzbudil úžas. Modlitba vlastne vyžaduje ticho, ktoré nie je len negatívne, prázdne, ale ktoré je *plné Boha*, pri ktorom objavíme jeho prítomnosť. Ako zaznamenala blahoslavená Guadalupe: „Prehlbovať to ticho, až kým neprídeme tam, kde je iba Boh;

kde bez nášho dovoľenia nevstúpia ani anjeli.“ A tam „uctievať Boha, velebiť ho, hovoriť mu nežné slová.“^[7] To je to ticho, ktoré nám umožňuje počúvať Boha.

Napokon ide o to, aby sme zamerali našu pozornosť – porozumenie, vôľu, náklonnosť – na Boha, aby sme ho nechali klásť nám otázky. Tak sa môžeme samých seba opýtať, čo navrhol aj pápež František: „sú chvíle, keď sa postavíš do jeho prítomnosti v tichu, keď zostávaš s ním bez náhľenia, a necháš ho, aby sa na teba díval? Necháš, aby jeho oheň zapálil tvoje srdce? Ak mu nedovolíš, aby v ňom živil teplo jeho lásky a nežnosti, nebudeš mať oheň, a potom ako budeš môcť zapáliť srdce druhých svojím svedectvom a slovami?“^[8]

Okrem ticha je rovnako dôležitá aj stálosť, lebo modliť sa je náročné. Vyžaduje si to čas a úsilie, čo

podstúpil aj Mojžiš, keď ho oblak zahaľoval šesť dní a až na siedmy deň k nemu Boh prehovoril. Na prvom mieste sa vyžaduje *vonkajšia* stálosť, aby sme si udržali zvyk modliť sa približne v rovnakom čase a rovnako dlho. Neustále to odporúčal aj svätý Josémária: „Rozjímanie. – V presný čas a v presnú hodinu. – Ak nie, prispôsobíme ho našej pohodlnosti: a to je nedostatok umŕtvovania. A modlitba bez umŕtvovania je málo účinná.“^[9]

Ak je táto stálosť hnaná láskou, bude predstavovať vstupnú bránu k priateľstvu s Bohom plnému rozhovorov, keďže on sa nevnučuje: hovorí k nám, iba ak si to prajeme. Stálosť z našej strany preukazuje a vzbudzuje vrúcnu túžbu počúvať jeho láskavé slová.

Ak sa chceme naučiť počúvať, okrem vonkajšej stálosti je nevyhnutná aj *vnútorná* stálosť: potrebujeme mať

sústredenú myseľ a bojovať s rozptýleniami, podnecovať vôľu, ktorá nikdy neprestáva túžiť a tiež posilniť náklonnosť, ktorá nie je vždy prítomná. To všetko môže byť únavné, hlavne ak sa o to pokúšame často, lebo existuje veľa podnetov, ktoré nás rozptyľujú. Zároveň by sme si však nemali pomýliť pozorné počúvanie s prehnanou prísnosťou alebo s príliš metodickými cvičeniami sústredenia, lebo modlitba plyní v súlade s mnohými okolnosťami. Zásadne plyní tam, kam dovoľí Boh – „vietor veje, kam chce“ (Jn 3, 8) – ale tiež prúdi v súlade s našou osobnou situáciou. Niekedy dlho premýšľame o ľuďoch, ktorých milujeme, modlíme sa za nich a to už môže byť rozhovor lásky.

Tu je niekoľko konkrétnych rád, ktoré uľahčujú pozorné počúvanie: vyhýbať sa multitaskingu, aby sme sa mohli sústrediť a byť prítomný počas modlitby bez toho, aby sme mysleli

na iné veci; podporiť schopnosť učiť sa a pokorne uznať svoju malosť a jeho veľkosť, na čo môžeme využiť strelné modlitby; klásť Bohu otvorené otázky a nechať mu priestor, aby nám odpovedal, kedy bude chcieť, alebo mu jednoducho povedať, že sme pripravení urobiť, čo nám naznačí; nasledovať rytmus a smer, kam nás vedie uvažovanie o jeho láske a vyhýbať sa iným rozptyľujúcim myšlienkam; učiť sa mať otvorenú myseľ, nechať sa ním prekvapiť a snívať jeho sny, bez snahy príliš kontrolovať modlitbu. Týmto spôsobom sa postupne otvoríme tajomstvu a logike Boha, vďaka čomu s pokojom prijmemme fakt, že nevieme, kam nás zavedie.

„Daj mi vidieť svoju slávu“

Na začiatku modlitby pochopiteľne očakávame, že Boh k nám prehovorí, čo sa niekedy ozaj stáva. Môže nás frustrovať, ak sme na konci nepočuli

nič alebo iba veľmi málo. V každom prípade si musíme byť istí, že modlitba *vždy prináša úžitok*. Na vrchu Sinaj Mojžiš „povedal: ‚Daj mi vidieť svoju slávu!‘“ Zdá sa, že Boh chce vyhovieť jeho želaniu: „Predvediem pred tebou všetku svoju nádheru a vyslovím pred tebou aj Pánovo meno. Milostivý budem, ku komu chcem byť milostivý, a zmilujem sa nad tým, nad kým sa chcem zmilovať!“ Jeho slová však naberú nečakaný spád, čo by mohlo spôsobiť sklamanie: „Moju tvár nemôžeš vidieť, lebo niet človeka, ktorý by mňa videl, a ostal by nažive! (...) Keď tade pôjde moja sláva, postavím ťa do skalnej trhliny a položím na teba svoju ruku, kým neprejdem. Potom svoju ruku odtiahnem a ty ma uvidíš odzadu. Ale moju tvár nesmie nik vidieť!“ (Ex 33, 18-23) Ak by sa Mojžiš cítil frustrovaný, že nevidel tvár Boha, hoci po tom túžil, mohol upustiť od svojho zámeru alebo stratiť

motiváciu na nasledujúce stretnutia. Namiesto toho sa však nechal viesť Bohom, a tak sa z neho stal ten, s ktorým „sa Pán stýkal z tváre do tváre.“ (Dt 34, 10)

Kľúč k modlitbe nespočíva v dosiahnutí viditeľných výsledkov a už vôbec nie v modlení sa v presne ohraničenom čase. Prostredníctvom rozhovoru s Bohom sa nesnažíme získať okamžitý výsledok, ale schopnosť dôjsť na také miesto, do takého životného štádia – ak to tak nazveme – v ktorom sa modlitba stotožňuje so životom samým: s myšlienkami, záľubami, radosťami... Ide o to *byť* s Bohom, ostávať v jeho prítomnosti počas celého dňa. Koniec koncov, hlavný úžitok modlitby je *žiť v Bohu*. Modlitbu takto chápeme ako *komunikáciu života*: života prijatého a života prežitého, života privítaného a života odovzdaného. Nezáleží na tom, že nemáme vášnivé city či fascinujúce vedomosti. Je to oveľa

jednoduchšie: témou našej modlitby bude, ako vravieval svätý Josemaría, ^[10] téma nášho života, a naopak; lebo celý náš život sa premení na autentickú modlitbu, rozpínajúcu sa „v široký, pokojný a bezpečný prúd.“ ^[11]

Jorge Mario Jaramillo

^[1] Ako naznačil pápež Benedikt XVI. v katechéze o modlitbe: „Keď čítame Starý Zákon, jedna postava vyniká medzi ostatnými: Mojžiš, práve ako človek modlitby.“ Generálna audiencia, 1. júna 2011

^[2] To isté sa stane aj v druhom rozprávaní o stvorení človeka: porov. Gn 2, 16. Kurzíva sa v originálnom texte Biblie nenachádza.

^[3] *Boží priatelia*, bod 244

[4] List z 12. decembra 1949 v: *Listy svätému*, II.

[5] Benedikt XVI., Prejav, 20. augusta 2005.

[6] *Cesta*, bod 281

[7] Mercedes Eguíbar Galarza: *Guadalupe Ortiz de Landázuri. Práca, priateľstvo a dobrá nálada*. Palabra, Madrid, 2001, s. 87

[8] Pápež František, Apoštolská exhortácia, *Gaudete et exsultate*, č. 151

[9] *Brázda*, bod 446

[10] *Íst s Kristom*, bod 174

[11] *Boží priatelja*, bod 306

dev.opusdei.org/sk-sk/article/spoznat-ho-a-spoznat-seba-iv-ked-zacneme-pocuvat/ (09.08.2025)