

# Господи Ісусе Христе, Сыне Божій, помилуй мѧ грѣшнаго.

(Hospodi Isuse Christe, Syne Božij, pomiluj mja hrišnaho.)

## Pane Ježíšu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nado mnou hriešnym.

To sú slová Ježišovej (Isusovej) modlitby, jedného z klenotov našej východnej duchovnosti. Opakovanie takejto alebo podobnej formuly je najjednoduchším spôsobom, ako sa naučiť ustavičnej modlitbe (1 Sol 5,17).

Opakovanie má byť sústredené a pravidelné, väčšinou sa viaže s rytmom dýchania. Sú dve možnosti - modliť sa polohlasne alebo len v duchu. V prvom prípade po nádychu na jeden výdych (príp. dva) sa polohlasne povie celá formula modlitby. V druhom prípade sa len v duchu neustále opakuje formula, pri nádychu prvá časť, pri výdychu druhá časť. Je potrebné (najmä zo začiatku) modliť sa pravidelne (napr. stovku denne), na pokojnom mieste a nerobiť pri tom nič iné. Nikdy sa netreba dať odradiť nesústredenosťou; ak si uvedomím, že myslím na niečo celkom iné, treba si znovu uvedomiť Božiu prítomnosť a pokojne pokračovať ďalej, hoci by sa to stalo aj päťdesiat ráz počas modlitby.

Avšak veľmi dobré je modliť sa ju aj ako strelnú počas dňa, podľa možnosti čo najčastejšie, opakovať ju napr. pri čakaní na autobus, na prechádzke v lese alebo pri jednoduchej manuálnej práci. Tým môžeme posvätiť každú chvíľu dňa a prežívať ju s Ježišom a v Ježišovi. Nepôjde to asi hneď, dôležitá je vytrvalosť. Veľmi dobré je tiež modliť sa ju pred spaním resp. pri zaspávaní.

Dôležité je sústrediť sa nie na jednotlivé slová modlitby, ale na Božiu prítomnosť, že som v spoločenstve s Ježišom. Princípom modlitby je opakované vzývanie Ježišovho mena (Jn 14, 13-14; 16, 23-24), ponorenie sa do neho. Tak Ježiš postupne môže preniknúť moje srdce a celého človeka. (1 Jn 4, 15) V nikom inom niet spásy, lebo niet pod nebom iného mena, v ktorom by sme mali byť spasení (Sk 4, 12). Časom sa modlitba „usídli“ v srdci človeka, stane sa neoddeliteľnou súčasťou jeho osoby, a ak Boh dá, raz možno aj modlitbou ustavičnou.

Ježišova modlitba je najjednoduchšou a účinnou zbraňou proti pokušeniam a stresu. Nemôžeme zo svojho vnútra vypudiť všetky myšlienky a predstavy, no môžeme svoju myseľ a srdce opakovaním modlitby nasmerovať na Krista a všetko ostatné vtedy musí ustúpiť.

Obsahuje v sebe celú pravdu evanjelia: ponajprv vyznávame, že Ježiš Kristus je Pán a chválime ho ako pravého Boha. V druhej časti uznávame svoju hriešnosť a prosíme o odpustenie, čím zároveň vyznávame vieru v Božie milosrdenstvo a všemohúcnosť.

Užitočnou pomôckou pri Isusovej modlitbe sú čotky - po starosloviensky **вѣрвица**, po grécky komboskinion. Mávajú 100 (prípadne 33) uzlíkov delených po 10 alebo 25. Na týchto miestach sa zvyknú robiť poklony alebo sa vloží *Sláva Otcu* či krátka modlitba k Bohorodičke. Žiadny záväzný predpis však neexistuje, len rôzne odporúčania (tzv. pravidlá).

*Literatúra o Ježišovej modlitbe:* Spomienky pútnika; S. Boľšakov: Na duchovných výšinách; K. Ware: Sila jména; schiigumen Herman: O modlitbě; R. Čemus: Modlitba Ježíšova - modlitba srdce.  
© <http://grkat.nfo.sk>

Modlitba Ježíšova - modlitba srdce. © <http://grkat.nfo.sk>

*Literatúra o Ježišovej modlitbe:* Spomienky pútnika; S. Boľšakov: Na duchovných výšinách; K. Ware: Sila jména; schiigumen Herman: O modlitbě; R. Čemus: Modlitba Ježíšova - modlitba srdce.

odporúčania (tzv. pravidlá).

k Bohorodičke. Žiadny záväzný predpis však neexistuje, len rôzne sa zvyknú robiť poklony alebo sa vloží *Sláva Otcu* či krátka modlitba (prípadne 33) uzlíkov delených po 10 alebo 25. Na týchto miestach starosloviensky **вѣрвица**, po grécky komboskinion. Mávajú 100 (prípadne 33) uzlíkov delených po 10 alebo 25. Na týchto miestach sa zvyknú robiť poklony alebo sa vloží *Sláva Otcu* či krátka modlitba k Bohorodičke. Žiadny záväzný predpis však neexistuje, len rôzne odporúčania (tzv. pravidlá).

Užitočnou pomôckou pri Isusovej modlitbe sú čotky - po

vyznávame vieru v Božie milosrdenstvo a všemohúcnosť.

časť uznávame svoju hriešnosť a prosíme o odpustenie, čím zároveň že Ježiš Kristus je Pán a chválime ho ako pravého Boha. V druhej Obsahuje v sebe celú pravdu evanjelia: ponajprv vyznávame, modlitby nasmerovať na Krista a všetko ostatné vtedy musí ustúpiť. myšlienky a predstavy, no môžeme svoju myseľ a srdce opakovaním pokušeniam a stresu. Nemôžeme zo svojho vnútra vypudiť všetky modlitba je najjednoduchšou a účinnou zbraňou proti

modlitbou ustavičnou.

neoddeliteľnou súčasťou jeho osoby, a ak Boh dá, raz možno aj 4, 12). Časom sa modlitba „usídli“ v srdci človeka, stane sa niet pod nebom iného mena, v ktorom by sme mali byť spasení (Sk 24), ponorenie sa do neho. Tak Ježiš postupne môže preniknúť moje modlitby je opakované vzývanie Ježišovho mena (Jn 14, 13-14; 16, 23-24), ponorenie sa do neho. Tak Ježiš postupne môže preniknúť moje Božiu prítomnosť, že som v spoločenstve s Ježišom. Princípom Dôležité je sústrediť sa nie na jednotlivé slová modlitby, ale na

je tiež modliť sa ju pred spaním resp. pri zaspávaní.  
a v Ježišovi. Nepôjde to asi hneď, dôležitá je vytrvalosť. Veľmi dobre môžeme posvätiť každú chvíľu dňa a prežívať ju s Ježišom na prechádzke v lese alebo pri jednoduchej manuálnej práci. Tým možnosti čo najčastejšie, opakovať ju napr. pri čakaní na autobus, Avšak veľmi dobre je modliť sa ju aj ako strelnú počas dňa, podľa päťdesiat ráz počas modlitby.

Božiu prítomnosť a pokojne pokračovať ďalej, hoci by sa to stalo aj uvedomím, že myslím na niečo celkom iné, treba si znovu uvedomiť tom nič iné. Nikdy sa netreba dať odradiť nesústredenosťou; ak si pravidelne (napr. stovku denne), na pokojnom mieste a nerobiť pri výdychu druhá časť. Je potrebné (najmä zo začiatku) modliť sa sa len v duchu neustále opakuje formula, pri nádychu prvá časť, pri (dva) sa polohlasne povie celá formula modlitby. V druhom prípade len v duchu. V prvom prípade po nádychu na jeden výdych (príp. s rytmom dýchania. Sú dve možnosti - modliť sa polohlasne alebo Opakovanie má byť sústredené a pravidelné, väčšinou sa viaže modlitbe (1 Sol 5,17).

formuly je najjednoduchším spôsobom, ako sa naučiť ustavičnej našej východnej duchovnosti. Opakovanie takejto alebo podobnej Toto sú slová Ježišovej (Isusovej) modlitby, jedného z klenotov

## zmiluj sa nado mnou hriešnym. Pane Ježíšu Kriste, Synu Boží,

(Hospodi Isuse Christe, Syne Božij, pomiluj mja hrišnaho.)

# Господи Ісусе Христе, Сыне Божій, помилуй мѧ грѣшнаго.