

Ako získať vnútorný pokoj a vyrovnanosť – a teda byť šťastným už tu na zemi tak, ako sa to len dá (alebo o Isusovej (Ježišovej) modlitbe)

(rozšírená verzia pôvodného článku z apríla r. 2014 (6 str.), verzia 2.1 z októbra 2015 (11 str.))

Najkratšie znenie *Isusovej (Ježišovej) modlitby* modlenej individuálne či kolektívne:

«Hospody pomiluj – Господи помилуй» (Pane zmiluj sa)

Plné znenie *Isusovej modlitby* pre jednotlivca (individuálna modlitba):

«Hospody Isuse Christe Syne Božij pomiluj mja hrišneho – Господи Исусе Христе Сыне Божий помилуй мя грѣшного» (Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nado mnou hriešnym)

Plné znenie *Isusovej modlitby* pre zhromaždenie (spoločná modlitba):

«Hospody Isuse Christe Syne Božij pomiluj nas hrišnych – Господи Исусе Христе Сыне Божий помилуй насъ грѣшныхъ » (Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nad nami hriešnymi)

Každý človek chce byť šťastný. Čo je to šťastie? Maximálne šťastie je netajená prekypujúca radosť z vlastníctva bezhraničného dobra (Hospoda Boha). Fragmentálne záblesky pocitu šťastia sú z vlastníctva čiastočných pozemských dobier... Šťastie sa nenachádza mimo človeka, ale je priamo v jeho vnútri, kdesi v srdci... Človek môže vlastniť a mať hoci aj všetko materiálne (po čom len zatúži), neznamená to však ešte, že bude aj vnútorne šťastným, pokojným a vyrovnaným... Prečo? Veľakrát ten, kto má všetko pozemské, nie je vnútorne šťastným a ten, čo toho má omnoho menej, je vo svojom vnútri omnoho šťastnejším.

Človek – výnimočné *animale rationale*

Človek nie je len živočích-zviera (zviera = *animale*), ale výnimočný živočích-zviera s nesmrteľnou dušou stvorenou na obraz Boží (človek = *animale rationale*). Duša je podstatou človeka, robí človeka človekom, neustále ho hodnotí (svedomie). Okrem toho pokrstení ľudia (skrže Christa a v Christovi synovia Boží, či už len adoptívni – tí čo boli len pokrstení, alebo skutoční-plnokrvní – tí, čo boli aj na sv. Príčastie) majú aj anjela strážneho (ochranku stanovenú Bohom Otcom), ktorý človeka nielen ochraňuje, ale aj neustále upozorňuje, v myšlienkach ho nabáda na dobré a vystríha ho od zlého, resp. mu vyčíta už spáchané zlo... Okrem toho človek, na rozdiel od každého zvieraťa, má aj výnimočné-privilegované telo, lebo toto bude na konci sveta vzkriesené – znovuspojené s nesmrteľnou dušou...

Ak zviera zdochne – prestane definitívne existovať. Ak človek zomrie – na čas sa oddelí jeho nesmrteľná, nemateriálna a večná duša od materiálneho tela. Telo sa rozloží v zemi, ale to isté už rozložené telo na konci sveta bude Hospodom Bohom opäť spojené v jeho plnej kráse s nesmrteľnou dušou. A človek bude opäť existovať vo svojej plnosti: teda aj materiálne. Prvým človekom, ktorý to už dokázal, je Bohočlovek (Druhá Božia Osoba) Isus Christos, ktorý so svojím vzkrieseným telom sedí po pravici Boha Otca a na konci sveta, po všeobecnom vzkriesení bude súdiť všetkých ľudí. Najprv ich oddelí: v pravo spravodliví a na ľavo nespravodliví. A potom tí spravodliví (ktorí sväto žili

a v takom stave aj zomreli), keďže sú s Isusom Christom jedno, budú súdiť spolu s Isusom Christom tých ostatných – umiestnených na ľavo.

Čo urobiť ako prvé, aby človek bol šťastným

Na to, aby človek mohol byť tu na zemi uvoľnene šťastným, spokojným a vyrovnaným, musí sa dať pokrstiť (plus myropomazať a prijať sv. Príčastie, tj. prijať tri sv. Tajomstvá kresťanskej iniciácie: krst, myropomazanie-birmovku a Božiu Eucharistiu) – tým sa s Christom, v Christovi a skrze Christa stane pokrvným Synom Božím, a teda i dedičom, spoludedičom nekonečného (čo do kvantity i kvality) Dobra – Kráľovstva nebeského... A potom vždy, keď spáchal nejaký ťažký hriech a stane sa márnotravným synom, má sa čím skôr očistiť vo sv. spovedi (tajomstvo pokánia) a znova sa zbožštvíť-zjednotiť s Christom vo sv. Príčastí, aby mohol v Ňom, s Ním a skrze Neho dediť v prípade svojej smrti nekonečné šťastie – nebo – neustálu prítomnosť s Hospodom Bohom a Stvoriteľom – žriedlom Šťastia. Okrem toho, ak niekomu ublížil, či ubližuje, má svoju krivdu čím skôr napraviť tak najlepšie, ako sa to len dá. Tiež má byť voči svojim blízkym milosrdný (odpustiť im vo svojom srdci ich krivdy): *«Súd bez milosrdenstva čaká totiž toho, kto nepreukázal milosrdenstvo. Ale milosrdenstvo sa vyvyšuje nad súdom»* (Jak 2,13).

I napriek «všetko v poriadku» raz sa človek cíti šťastnejším a inokedy menej. Prečo?

I napriek tomu, že všetko hore uvedené človek pevne dodržiava – sviatosťný život a nielen pravidelná spoveď, ale ešte častejšia spoveď, teda spoveď «keď treba» (keď spácha ťažký hriech nemá čakať na pravidelnú spoveď, ale sa vyspovedať čím skôr) – raz cíti pri svojom srdci pocit šťastia-spokojnosti väčší inokedy menší... Pocit je vec citovou a tá je nestála a nie vždy závislá od človeka a skutočnosti. Rozum je omnoho stálejší a istejší, a preto človek by mal vo svojom živote využívať aj momenty rozumovej analýzy situácie, v ktorej sa nachádza (tzv. spytovanie svedomia). Vždy, keď sa človek cíti nešťastným, nespokojným, či vnútorne nevyrovnaným, mal by si čo najskôr nájsť nejaké kľudné miesto a čas nato, aby tam uvedomujúc si prítomnosť Božiu, sa mohol zastaviť a rozumom rozanalyzovať príčinu a dôvod svojho aktuálneho stavu – urobiť si tzv. spytovanie svedomia a prípadne sa poradiť so svojim duchovným vodcom, ktorému musí otvoriť svoje srdce (spovedníkom).

- 1) Spáchaný ťažký hriech je vždy priamo alebo v podvedomí na príčine vnútornej depresie, nespokojnosti, nepokoja, pocitu nešťastia, a preto je potrebné ho čo najskôr odstrániť v spovedi a napraviť krivdu, ktorá bola spáchaná dôsledkom neho. Polopatisticky povedané, keď nejaký človek niekomu ukradol dva hektáre pôdy tak, že si ich prepísal švindľom na katastri nehnuteľností, nestačí sa len vyspovedať, ale pozemky je potrebné aj poškodenému vrátiť. Darmo by sa človek len mechanicky vyspovedal a pozemky si naďalej ponechal. Taká spoveď by bola neplatná a nielenže by mu u Hospoda Boha nepriniesla odpustenie, ale nedala by mu ani vnútorný pokoj, vyrovnanosť a šťastie. Vo sv. spovedi sa totiž vyznávajú hriechy nie človeku-kňazovi, ale samému Hospodu Bohu a kňaz pri spovedi plní len funkciu špeciálneho splnomocneného sprostredkovateľa medzi Hospodom Bohom a kajúcnikom. Ošvindľovať v spovedi kňaza je ľahko, ale čo z toho, keď u Hospoda Boha je to naďalej tak, ako to skutočne je.
- 2) Ak na príčine vnútorného nepokoja je nejaká iná vonkajšia okolnosť (napr. búrka, choroba, strata...), treba urobiť všetko, čo je v silách, aby sa nepríjemnosť odstránila. Ak to však nie je v silách človeka, alebo stav vnútorného nepokoja naďalej pretrváva i po odstránení príčiny, treba prosiť Hospoda Boha o pomoc a uvedomiť si, že každé takéto zlo je Hospodom Bohom dopúšťané (teda v žiadnom prípade sa ne-

vymklo Hospodu Bohu z rúk, Hospod' Boh o ňom vie a má moc a prostriedky v jedinom kratučkom momente ho odstrániť, ale ho na určitý čas dopúšťa, aby človek tu na zemi a hlavne vo večnosti dosiahol skrze ono utrpenie a nepríjemnosť nejaké iné oveľa väčšie dobro, ktoré by iným spôsobom neobsiahol). Nič sa nedeje bez vedomia a vôle Božej a všetko je pre spravodlivého človeka veľmi dobré a užitočné. Ak človeka navštívi takáto nepríjemnosť, vždy si treba uvedomiť, že za ňou dobrotivý a milujúci Hospod' Boh pripravil, a to častokrát už tu na zemi, nejaké veľmi pekné a milé prekvapenie a veľký zisk-odmenu. Čím väčšie a ťažšie šťastlivo prekonané pokušenie, tým väčšie uvoľnenie, radosť a šťastie po jeho pominutí...

- 3) Ak na príčine vnútorného nepokoja nie je hriech a ani nijaká iná vonkajšia okolnosť (napr. búrka, choroba, strata a pod.), a predsa pocit prázdnoty a nespokojnosti sú prítomné, na príčine je pokušiteľ-diabol, expert na znepríjemňovanie života spravodlivých ľudí tu na zemi. Hospod' Boh často dopúšťa (= toleruje) takýto stav-pokúšanie aj u spravodlivých ľudí a dokonca i u veľkých svätcov, aby ich upevnil v dokonalosti a zvýšil ich zásluhy, a teda i odmenu pre nebo. Hospod' Boh dočasne dopúšťa takýto stav i odoberá ho, preto sa daný človek (vediac, že je to pre jeho dobro) má v takejto chvíli obracať priamo na Hospoda Boha a prosiť Ho o silu vytrvania. Po úprimnej modlitbe Hospod' Boh už tu na zemi mu prinavráti štipku budúcej nekonečnej nebeskej radosti a vnútorné vyrovnanie – tak, ako sa to len na zemi – slzavom údolí dá... Človek vlastiaci nekonečné Dobro-Boha-Nebo sa potom dokáže tešiť z každej maličkosti už tu na zemi (napr. obyčajnému spievaniu vtákov, jarnej vôni vzduchu, maličkému kvietku...).

Dvetisícročná, tzv. *Isusova modlitba* – vzývanie mena Božieho – «Hospod'»

Existuje modlitba stará dvetisíc rokov s veľkým, ešte starším, a o to geniálnejším prísľubom spásy – «Každý, kto bude vzývať Hospodinovo meno, bude spasený» (Sk 2,21; Rim 10,13). Táto modlitba, zvaná *modlitba Isusova*, pomáha človeku získať vnútorné vyrovnanie, pokoj a radosť. Je to modlitba neustáleho maximálne úctivého vzývania mena Božieho – úctivého oslovenia: «Hospod'». Je to modlitba, v ktorej modliaci nielen vyznáva svoju hriešnosť, ale aj skutočnosť-pravdu, že Syn Boží Isus Christos je **Hospod'** (tj. Stvoriteľ sveta יהוה = YHWH).

POZOR!: Sila a ťažisko tejto modlitby nie je v slove-mene «Isus» - «Ježiš» (Ježišov je i dnes na svete veľa – najmä na Blízkom Východe je to veľmi rozšírené meno), ale v Božom mene «Hospod'» (= Stvoriteľ sveta יהוה = YHWH). «Preto ho (tj. Isusa Christa) Boh nad všetko povýšil a dal mu meno, ktoré je nad každé iné meno, aby sa na meno Isus^{ovo} (tj. יהוה = YHWH = Hospod' = Pán) zohlo každé koleno v nebi, na zemi i v podsvetí, a aby každý jazyk vyznával: „Isus Christos je *Hospod'* (teda יהוה = YHWH = Pán)!“ na slávu Boha Otca», (Flp 2,9-11). **NB:** Slovenský preklad (porov. Flp 2,9-11) má, žiaľ, nepresné a veľmi zavádzajúce spojenie v nominatíve: «na meno Ježiš» – správne má byť v genitíve: «na meno Ježiš^{ovo}».

Prepodobný Isichij, presbyter jeruzalemský (†432 alebo 433) modlitbu neustáleho vzývania mena Božieho poeticky prirovnáva k blahodárnemu dažďu: «Ako dažď, čím vo väčšom množstve padá na zem, tým viac ju zmäkčuje, tak aj sväté meno Christa, bez (zlých) myšlienok nami vyslovované, čím častejšie Ho privolávame, tým viac zmäkčuje zem nášho srdca, naplňajúc ho radosťou a veselosťou» (**O bdelosti a modlitbe, 41**).

«Hospody pomiluj» (Pane zmiluj sa)

Najkratšou formou *Isusovej modlitby* (vzývania mena Hospodinovho – mena Pánovho)¹ sú len dve slová: **Hospody pomiluj** (grécky *Kyrie eleison*, slovensky *Pane zmiluj*

¹ Autor tohto článku nepoužíva termín «Pán» Boh, ale namiesto neho presnejší a úctivejší termín «Hospod'-Hospodin» Boh. Pánov je na tomto svete veľa. Dnes sa na Slovensku každý človek oslovuje titulom pán.

sa). Táto modlitba pochádza priamo zo Sv. Písma a je súčasťou každej Služby Božej (Božej Liturgie) či inej Bohoslužby (Večirňa, Utreňa...) u gréckokatolíkov (pravoslávnych) a dokonca, hoci v menej početnej forme i u rímskokatolíkov...

Rozšírená verzia *Isusovej modlitby* a ako sa ju modliť

Existuje aj rozšírená a viac podrobnejšia verzia *Isusovej modlitby* vo forme slov:

Hospody Isuse Christe Syne Božij pomiluj mja hrišneho (slovensky: *Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nado mnou hriešnym*).

Isusova modlitba sa má modliť nepretržite, ako to prikazuje Sv. Písmo: «*treba sa modliť stále a neochabovať*» (Lk 18,1) a na inom mieste: «*bez prestania sa modlite*» (1Sol 5,17). Spočiatku sa odporúča stanoviť si limit, koľkokrát sa ju chce modliaci sa v príslušný deň pomodliť. Vtedy sa počíta na nejakom počítadle, napr. čotkách, či ružanci ... Počet sa postupne veľmi pozvoľna zvyšuje, až sa človek automaticky modlí nepretržite celý deň ba aj v noci, ak nespí. Prípadne dokonca i vo sne... Vtedy sa už nič nepočíta, len sa spojne, v rámci najlepšieho relaxu a upokojenia modlí.

Túto modlitbu Isusovu uznáva a chváli aj rímskokatolícky *Katechizmus Katolíckej Cirkvi* promulgovaný pápežom Jánom Pavlom II. (KKC, č. 435). Nazýva ju aj «*modlitbou srdca*», pretože aj srdce bije nepretržite a táto modlitba sa stane súčasťou neprestajného tlkotu srdca človeka. Takáto neprestajná modlitba srdca – neustále vzývanie mena Hospoda Boha v srdci je však už blahoslaveným stavom srdca. Odriekanie *Isusovej modlitby* je jedným z prostriedkov, ako dôjsť k tomuto stavu-životu v nepretržitej prítomnosti Božej.

Isusova modlitba je typickou pre starodávnu východnú baziliánsku špiritualitu i v súčasnosti. Pri postrižení na mnícha dodnes ihumen podáva postrižencovi *čotky* (šnúrkové počítadlo s uzlíkmi) so slovami: «*Prijmi, brat, duchovný meč, ktorý je zvukom Božím, v neustálej modlitbe Isusovej, lebo vždy má byť meno Hospoda Isusa, v ume, v srdci, v mysli a ústach tvojich, hovoriac presne: Hospody Isuse Christe, Syne Božij, pomiluj mja hrišneho!*» (*Чин иноческаго пострижения*).

***Isusova modlitba* nepatrí len pravoslávny, ale celej sv. Cirkvi**

I dnes sa nájdu jednotlivci, ktorí (i napriek tomu, že túto modlitbu uznáva i *Katechizmus Katolíckej Cirkvi*, č. 435) tvrdia, že *Isusova modlitba* je pravoslávna a nepatrí do praxe katolíckej Cirkvi. Fundamentálnym svätým pre gréckokatolíkov i rímskokatolíkov (so sviatkom 12. novembra) je mučeník za zjednotenie sv. Jozafát Kuncevič, OSBM (1580-1623), ktorý práve 12. novembra 1623 zomrel mučeníckou smrťou zavraždený neprajníkmi únie s Rímom a pre neho *Isusova modlitba* bola základom jeho duchovnosti.

V životopise gréckokatolíka **sv. Jozafáta Kunceviča, OSBM**, ktorého autorom je cholmský episkop Jakov Suša, OSBM a ktorý bol po latinsky v Ríme publikovaný už v r. 1665, sa píše, že sv. Jozafát Kuncevič sa modlil *Isusovu modlitbu* bez prestania «*v noci i cez deň tisícky krát*», «*opakujúc túto modlitbu znova a znova nielen v bdelom stave, ale aj keď spal*». *Isusova modlitba*, ktorú sa modlil sv. Jozafát Kuncevič znela presne tak, ako sa modlí i dnes: «***Hospody Isuse Christe, Syne Božij, pomiluj mja hrišneho***» (V latinском origináli životopisu Jozafáta Kunceviča určenom pre Rímsku Kúriu je znenie *Isusovej modlitby* v latinčine: «*Domine Jesu Christe, Fili Dei, miserere mei peccatoris*». Rímska Kúria v danom čase v inej reči ako latinskej nekomunikovala. Sv. Jozafát Kuncevič sa túto modlitbu modlieval samozrejme po staroslo-

Hospodin (Hospod') je len jeden – Hospod' Boh. Zaujímavé je, že slovenskí evanjelici tiež vo vzťahu k Hospodu Bohu používajú presnejší termín: Hospodin. Jedine slovenskí rímskokatolíci sa výrazu Hospodin vyhýbajú (ani keby to nebolo slovenské slovo) a voči Hospodu Bohu používajú bežný denne na ulici užívaný výraz: Pán. Dokonca ani v angličtine nikto neoslovuje Hospoda Boha: bežným «Mr.» (Pán), ale zriedavým archaickým «Lord». Porov. slovenské rímskokatolícke «Pane zmiluj sa», staroslovanské gréckokatolícke či pravoslávne «Hospody pomiluj» a anglické «Lord have mercy» (teda nie *M(iste)r have mercy*...). Ak by sa v angličtine modlilo *Mr. have mercy* – znelo by to voči Hospodu Bohu dokonca pejoratívne-ponižujúco.

vansky. Presný názov vyššie spomenutého životopisu je: *Cursus Vitae et Certamen Martyrii B. Josaphat Kuncevicij Archiep. Polocensis, ep. Vitebscensis et Mstislaviensis Ordinis D. Basilii Magni Calamo Jacobi Susza ep. Chelmensis et Belzensis, cum S. R. E. Uniti, Ordinis Ejusdem Adumbratum. Editio nova, emendatior et auctior cruante Joanne Martinov presb. S.J.*, Parisiis, 1865, str. 7 Juxta rarissima exemplaria edit. romanae anni MDCLXV; porov. tiež pozoruhodnú štúdiu S. Senyk, «**The Sources of the Spirituality of St. Josaphat Kuncevyč**», *Orientalia Christiana Periodica*, Roma, 51 (1985) str. 425-436).

Pre ťažkú dostupnosť tohto životopisu z r. 1665 uvádzame z neho príslušný text citujúci presne po latinsky z jeho reedície vydané jezuitom J. Martinovom v r. 1865: «*Hic abstractus a terrenis, coelestibus intentus, diurnae ac nocturnae meditationis orationisque studiosissimus, haesit. Quas adeo familiares sibi fecit, ut continuo ore ac mente revolveret. Est moris in Orientali Ecclesia, erectos homines, cum crucis signo et verbis prolatis: Domine Jesu Christe, Fili Dei, miserere nostri, Amen, demisso terram versus capite, inclinationes facere; ut divinam tenerius et humiliter venerantur majestatem. Quas Josaphat pernox et per dius millies frequentabat. Oratiunculae vero huic jaculatoriae, uno verbo addito: Domine Jesu Christe, Fili Dei, miserere mei peccatoris, ita consuevit, ut non duntaxat inter vigilandum, sed etiam inter dormiendum iterum iterumque repeteret: quemadmodum juvenis quidam, postea gravissimus ejusdem familiae religiosus, Symeon Jackievicz, adnotavit, cum in ejus cella casu quodam vel inde insomnis quiesceret*», (*Cursus Vitae et Certamen Martyrii B. Josaphat Kuncevicij Archiep. Polocensis, ep. Vitebscensis et Mstislaviensis Ordinis D. Basilii Magni Calamo Jacobi Susza ep. Chelmensis et Belzensis, cum S. R. E. Uniti, Ordinis Ejusdem Adumbratum. Editio nova, emendatior et auctior cruante Joanne Martinov presb. S.J.*, Parisiis, 1865, str. 7 Juxta rarissima exemplaria edit. romanae anni MDCLXV).

Pri modlení sa Isusovej modlitby sa nemá nikdy klásť dôraz na počet odriekaných modlitieb

Nomokánon v 87 pravidle prikazuje, že *čotky*, na ktorých sa obyčajne modlí *Isusova modlitba* majú mať 103 uzlov. Čotky však po čase už «nemajú za cieľ počítať počet – koľkokrát bola *Isusova modlitba* zopakovaná, ako skôr majú napomáhať koncentrovať sa na dosiahnutie pravidelného rytmu» pri modlitbe (porov. K. Ware, *La potenza del nome* in E. Behr-Sigel, *Il luogo del cuore*, Milano, 1993, str. 127) – teda majú pripomínať modliacemu sa, že sa má modliť. Vždy keď si človek uvedomí, že v rukách drží *čotky*, pripomenie mu to, že sa má modliť *Isusovu modlitbu*...

Teofan Zatvornik (†1894) – u ruských pravoslávnych svätec, hovorieval: «*Netráp sa pre počet, koľkokrát hovoríš modlitbu (Isusovu). Nech tvojou jedinou starosťou bude: Aby modlitba vychádzala z tvojho srdca ako živá voda zo silného žriedla. Vylúč zo svojej mysle akúkoľvek myšlienku na počet*» (porov. E. Behr-Sigel, «*La Prière à Jésus ou le mystère de la spiritualité monastique orthodoxe*», *Dieu Vivant*, 8 (1947) str. 81; K. Ware, *La potenza del nome* in E. Behr-Sigel, *Il luogo del cuore*, Milano, 1993, str. 127).

Pokus o analýzu Isusovej modlitby

Isusova modlitba obsahuje v sebe základy pre spasenie každého jednotlivca vo svojej najhutnejšej forme. Neustále vyznávanie, že Isus Christos, Syn Boží je Boh Hospod' = YHWH, ktorý modliaceho sa bude súdiť na Božom súde a úpenlivá prosba o zmilovanie už teraz, lebo je hriešny. Je prejavom a i nabádaním každého modliaceho sa k pokore a poníženosti, lebo sa v nej modlí len za jediného hriešnika – toho, kto túto modlitbu neustále opakuje... Ostatní ľudia v hodnotení a presvedčení modliaceho sa nie sú hriešnymi. *Isusova modlitba* obsahuje v sebe prvky modlitby Bohom vyslyšaného mýtnika: «*Bože, buď milostivý mne hriešnemu*» (Lk 18,13). «*Čím viac sa človek blíži k Svetlu-Bohu, tým viac sa vidí hriešnikom. Prorok Izaiáš v momente keď 'videl' Boha sa vyhlásil biednym a nečistým*» – hovorí abba Matoes (porov. Jean-Yves Leloup, *L'escasmo, Che cos'è, come lo si vive*, Torino, 1992, str. 164).

Modliaci sa jednotlivci v *Isusovej modlitbe* neustále vyznáva, že ostatných svojich bližných nepokladá za hriešnych... a hriešnym je len on. To zlepšuje medziľudské vzťahy a napomáha i k jeho čo najlepšiemu vzťahu s najbližším okolím. Čo vrcholí tým, že modliaci sa začína všetkých bližných naokolo seba i tých vzdialenejších milovať...

«*A v nikom inom niet spásy, lebo niet pod nebom iného mena, daného ľudom, v ktorom by sme mali byť spasení*» – hovorí o mene Isusa Christa sv. Peter pred veľradou (Sk 4,12). «*Kto vyzná: 'Isus je Syn Boží', ostáva v ňom Boh a on v Bohu*» (1Jn 4,15).

Pri modlitbe je vždy dôležitý úmysel a úprimnosť pred Hospodom Bohom, ktorý vidí a pozná všetko. Preto modliaci sa nemá slová modlitby len odriekávať ako nejakú magickú riekanku, ale so slovami modlitby sa má snažiť vnútorne stotožňovať – teda uznávať ich za pravdivé nielen v hlave (rozume), ale aj vo svojom srdci. Keď niekto je zaľúbený, necíti to len vo svojej hlave, ale aj v srdci (hrejivý radostný pocit) – tak je to aj s Isusovou modlitbou a jej správnym modlením sa. Modliaci sa cítia vo svojom srdci lásku voči milosrdnému Hospodu Bohu (ktorý sa nad ním neustále zmilováva) i blížnym, ktorým modliaci sa následne s veľkou radosťou a rýchlosťou preukazuje svoje milosrdenstvo.

Exegéza slovesa «pomiluj» (zmiluj)

Po-miluj... Milovať v staroslovančine má iný význam ako *ľúbiť*.

Je všeobecnou pravdou, že staroveké jazyky (staroslovančina, gréčtina, latinčina, hebrejčina) sú omnoho viac dokonalejšie čo do počtu slov, ako aj ich významových farieb ako novodobé jazyky, ktoré sa z nich vyvinuli neskôr.

V súčasnej slovenčine slovesá «milovať» a «ľúbiť» sú ekvivalentami, znamenajúcimi presne to isté. V staroslovančine však majú iný význam a významové zafarbenie. «Milovať» niekoho je jednostranný a neopätovaný vzťah lásky. «Ľúbiť» niekoho je opätovaný obojstranný vzťah lásky medzi dvoma osobami.

V cyrilometodejských staroslovanských liturgických textoch sa píše, že Hospod' Boh spravodlivých «ľúbi» a hriešnikov «miluje». Doslovne sa tam píše v modlitbe sv. Bazila Veľkého: «ГѠ́ЖЕ БЛАГІЙ ДОЛГОТРЕПЕЛІВЫЙ І МНОГОМІЛОСТІВЫЙ, ПРЪВЪДНЫА ЛЮБЪІЙ, І ГРЪШНЫА МІЛЪАЙ...» – *Bože dobrý, dlhotrpezlivý a mnohomilostivý, ktorý spravodlivých ľúbi a hriešnikov miluje...* Tieto slová sa modlí kňaz na *Polnočnici*, ako aj na *Prvom, Treťom, Šiestom i Deviatom čase*.

Schématicky cez šípku by sa hore uvedené dalo vyjadriť takto:

Hospod' Boh spravodlivého ľúbi a on mu, nakoľko je schopný, opätuje Jeho *ľubov*, teda

Hospod' Boh ↔ spravodlivý

a

Hospod' Boh hriešnika miluje (on však Naň „kašle“), teda

Hospod' Boh → hriešnik.

Slovo «ľubov» označuje nezištný vzájomne opätovaný vzťah, slovo «milosť» (porov. poľské «miłość») označuje jednostranný akt zo strany milujúceho; slovo «láska» je od slova «hlaskať» (hlaďiť, hladkať) a označuje len telesný (materiálny, dotykový), teda v podstate erotický vzťah.

Preto, ak sa niekto modlí v modlitbe Isusovej «Hospody **pomiluj**», alebo v jej rozšírenej forme «Hospody Isuse Christe Syne Božij **pomiluj** mja hrišneho», už samotným slovom «pomiluj» – *zmiluj sa* sebakriticky vyjadruje svoj hriešny a zo svojej strany ničím nezaslúžený vzťah k Hospodu Bohu (podobne ako zločinec odsúdený na trest smrti, ktorý vyčerpal už všetky svoje práva a odvolacie možnosti, prosí prezidenta o milosť). Už len týmto slovom (*zmiluj-pomiluj*) človek vyjadruje a skrúšene vyznáva svoju nicotnosť a hriešnosť pred tvárou Božou. Tým v sebe buduje Hospodu Bohu veľmi milú a imponujúcu cnosť pokory.

Výhody Isusovej modlitby sú:

- 1) je krátka,
- 2) neunavuje, práve naopak
- 3) jej časté rytmické opakovanie

- 4) spôsobuje úžasný relax,
- 5) je adresovaná Isusovi Christovi Sudcovi a Spasiteľovi,
- 6) žiada a prináša od Neho zmilovanie,
- 7) dáva Isusovi Christovi niekoľko vznešených dogmatických titulov: Hospod' (=YHWH=Boh), Christos (sľúbený a tisícročia očakávaný Mesiáš), Syn Boží (vyznanie pravdy viery o Druhej Božej Osobe a tým aj Presvätej Trojici).
- 8) vyvoláva v modliacom sa vo vzťahu k Hospodu Bohu i blíznym pocit hriechnosti a pokory, teda pravdy,
- 9) vyvoláva v modliacom sa neustálu pozornosť a obavu, ako sa modlitbu modlí,
- 10) je to neustála-nepretržitá modlitba (porov. I. Hausherr, *The Name of Jesus*, Cistercian Publications, Kalamazoo, Michigan, 1978, str. 121-122).

Isusova modlitba sa modlí alebo nahlas, alebo pošecky, alebo v najhlbšom utajení v srdci a v myšlienkach, kde ju však vidí a počuje sám Hospod' Boh a odmení ju. Mohla by sa praktizovať hlavne rytmicky zosynchronizovaná-spojená s pokojným dýchaním.

Isusova modlitba sa modlí nahlas, ak je človek sám a nikoho tým nevyrušuje, či sa ňou nikde farizejsky nepredvádza..., alebo potichy, tj. len v myšlienkach. Slobodnému prejavu sa nekladú medze – lebo Vševidiaci a Všadeprítomný Hospod' Boh počuje jej všetky formy. Ideálnym je však, aby sa modlila tak často a neprestajne, ako časté a neprestajné sú samotné údery srdca či aspoň dych...

Modliaci sa má opakovať túto modlitbu naplnený láskou k Hospodu Bohu i blíznym. Ďalším spôsobom ako sa túto modlitbu naučiť neprestajne modliť je, že keď sa človek nadýchne – súbežne spolu s vdychom sa pomodlí slová: **Hospody Isuse Christe Syne Božij** – pričom i navonok-materiálne ukazuje túžbu, aby Isus Christos prebýval v jeho vnútri a navonok sa prejavoval v dobrých skutkoch k blíznym... A pri výdychu sa pomodlí slová: **pomiluj mja hrišneho** – čím si i navonok (telesne) dáva najavo, svoju túžbu i prosbu k Hospodu Bohu, aby ho zbavil jeho hriechnosti a hriechov... Vydychuje – teda snaží sa zbaviť hriechov a náklonnosti k nim, podobne ako už opotrebovaného toxického (CO₂) vzduchu. K takémuto dychovému spôsobu modlitby nabáda aj na Slovensku známa kniha *Rozprávania ruského pútnika*.

Sv. Gregor Bohoslov-Naziánsky (†390) poučuje: «*Hovorme o Bohu častejšie ako jeme; snažme sa myslieť na Boha častejšie ako dýchame*» (*Patrologia Graeca* 36,16c).

Pápež Benedikt XVI., ešte ako kardinál a prefekt Kongregácie pre vieroučné otázky sa o praktizovaní *Isusovej modlitby* spojenej s dýchaním v roku 1989 vyjadril uznalivo, ale zároveň aj veľmi racionálne (typicky pre západnú-latinskú mentalitu):

«*Kresťanská meditácia Východu ocenila psychofyzický symbolizmus, ktorý často chýbal v modlitbe Západu. Tento symbolizmus môže vychádzať z určitého telesného postoja a zachytiť aj základné životné funkcie ako dýchanie a tep srdca. Napríklad praktizovanie Isusovej modlitby, ktorá sa prispôbuje prirodzenému rytmu dýchania, môže byť – aspoň na určitý čas – skutočnou pomocou pre mnohých (sv. Ignác z Loyoly, Ejercicios espirituales, č. 258). Na druhej strane sami východní učitelia konštatovali, že nie všetci sú rovnako schopní používať tento symbolizmus, pretože nie všetci sú schopní prejsť od materiálneho znaku k hľadanej duchovnej skutočnosti. Keď sa symbolizmus chápe nevhodne a nesprávne, môže sa stať dokonca idolom, a tým aj prekážkou pre povzdvihnutie ducha k Bohu. V oblasti modlitby je ešte ťažšie prežívať celú skutočnosť vlastného tela ako symbolu: môže sa to zvrhnúť na kult tela a viesť k tomu, že sa všetky jeho pocity neprávom stotožňujú s duchovnými skúsenosťami*», (Jozef kardinál Ratzinger, prefekt, v Ríme, v sídle Kongregácie pre učenie viery, 15. októbra 1989, *List biskupom katolíckej Cirkvi o niektorých aspektoch*

Isusova modlitba sa môže modliť aj spoločne – v chóre

Vtedy má aj trochu inú formu. Jej znenie je potom takéto:

Hospody Isusa Christe, Syne Božij, pomiluj NAS hrišnych (po slovensky: *Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nad NAMI hriešnymi*) – teda sa modlí v plurále (množnom čísle: nie «nado mnou», ale «nad nami»), aby sa Hospod' Boh zmiloval nad tými, ktorí sa túto modlitbu nahlas modlia spoločne... Vtedy znova ostatní hriešnymi nie sú, len tí, čo sa túto modlitbu práve spoločne modlia – teda kolektívna pokora a spoločné vyznávanie hriešnosti. Ak by sa v tejto forme plurálu modlil i jednotlivец – mohlo by ho to navádzať na generalizovanie hriešnosti nielen na seba, ale najmä na tých ostatných – čo by mu určite k svätosti nepomohlo, ani nedalo dar vnútorného pokoja a šťastia.

Formalizmus nahradený úprimnosťou je darom Božím

S ideálom v modlení sa, je to podobné ako s láskou medzi dvoma mladými – nastávajúcimi manželmi. Láska medzi dvoma osobami spočiatku nie je, ale po čase tam zrazu je. A kde sa pocity lokalizuje? Kdesi pri srdci. Sv. abba Dorotej (†okolo r. 620) to vyjadril prirovnaním, že každý človek snažiaci sa o dokonalosť neustálo modlitbou a rozličnými dobrými skutkami voči bližným, buduje dom. Raz priloží takú tehlu (taký dobrý skutok, či modlitbu), raz onaký kameň (iný dobrý skutok, či modlitbu) z inej strany. Buduje dom rovnomerne zo všetkých štyroch strán príležitostnými, ale i pevne naplánovanými dobrými skutkami na pevných základoch, ktorými je viera... «*Bez viery je totiž nemožné páčiť sa Bohu*» (Hebr 11,6). Lepí ich spolu maltou pokory, lebo po zemi, z ktorej pochádza malta, každý len šliape... Štyri obvodové múry sú pevne pospájané vytrvalosťou a trpezlivosťou. A potom zrazu, ani sa nevie kedy – sa v dome objaví malá postieľka s dieťaťom – čistá nezištná láska voči Hospodu Bohu a všetkým bližným... (porov. Rada 92-94). Milovať budeš Hospoda Boha nadovšetko a svojho bližného ako seba samého (porov. Mk 12,28-31) v praxi.

Ak modliaci chce pokročiť, musí byť voči Hospodu Bohu, ktorý pozná a vidí všetko, absolútne úprimný. Začne sa Isusovu modlitbu modliť s čo najväčšou sústredenosťou a úprimnosťou silou vôle a mysle – a potom sa zrazu na jeho nemalý údiv objaví plné presvedčenie a súhlas s odriekavanými slovami aj kdesi v samotnom srdci. V srdci sa objaví láska a povďačnosť voči Hospodu Bohu, že modliaceho sa miluje a pomiluje – zmiluje sa nad jeho hriešnosťou a spáchanými hriechmi... Láska prejavená aj takouto formou je darom od Hospoda Boha.

Ideálom je, že po čase Hospod' Boh dá modliacemu sa dar, že neustále úprimne odriekané slová už prestanú byť len formálnymi slovami, ale modliaci bude s ich obsahom úplne, tj. na sto percent stotožnený, a tak prestanú byť len mechanickými slovami, ale stanú sa hlbokým živým presvedčením a stotožnením modliaceho sa... Sv. Pavol povzbudzuje: «*Preto vám vyhlasujem, že nik, kto hovorí v Božom Duchu, nepovie: 'Prekliaty Isus', a nik nemôže povedať: 'Isus je Hospod'* (tj. Stvoriteľ sveta יהוה = YHWH), iba ak v Svätom Duchu» (1Kor 12,3). Teda, keď niekto z hĺbky srdca odrieka Isusovu modlitbu, v ktorej neustále vyznáva, že Isus Christos je Hospod' (tj. Stvoriteľ sveta יהוה = YHWH) – má Sv. Ducha. To inými slovami povedané znamená, že Hospod' Boh je v ňom a on je v Hospodu Bohu. Záleží však od Hospoda Boha, či to, a ako, a kedy sa Sv. Duch nachádzajúci sa v človeku, prejaví.

Keď človek ide s čistým srdcom (bez ťažkého hriechu) na sv. Príchastie, je v ňom Hospod' Boh – Sv. Duch – celá nerozdielna Presvätá Trojica. Keď číta Sv. Písmo – Božie Slovo – Evanjeliá, pôsobí v ňom Sv. Duch...; keď sa modlí, vyzýva meno Božie napr.

v Isusovej modlitbe, pôsobí naň Sv. Duch... A keď v človeku je Sv. Duch, ktorý ho nielen posväčuje, ale aj presväčuje – človek začne žiariť i navonok dobrými skutkami prejavmi voči Hospodu Bohu (jeho chrámu či symbolom – prinesie do cerkvi či pod prícestný kríž kvety, zdarma v cerkvi upratuje, zdarma robí opravy okolo cerkvi či fary, podaruje peniaze, s úctou pobožká ikonu či sv. obrázok a pod.) a voči svojim blíznym (je k nim milý a pozorný, nezištne pomôže či poradí, teší sa z ich úspechu a radosti...). Svätosť prejavovaná navonok dobrými skutkami sa znázorňuje na ikonách svätožiarou okolo hláv svätých... Svietili počas svojho života naokolo seba svojimi dobrými skutkami prejavovanými voči Hospodu Bohu i ľuďom.

Dary Hospoda Boha za dobrý úmysel, snahu a úprimnosť – rozlišovanie dobra a zla a správne rozhodnutia do budúcnosti

Vo Sv. Písme je neomylné svedectvo-prísľub, že *«Každý, kto bude vzývať Hospodinovo meno, bude spasený»* (Sk 2,21; Rim 10,13), teda nielen niektorí, ale všetci (každý), čo budú úprimne volať ku Hospodu Bohu, vzývať jeho meno Hospod', dostanú sa do večnej radosti – do neba. Kto prosí, ten dostane. Odmenou už tu na zemi za úprimne slová modlitby je to, že Hospod' Boh dá modliacemu sa človeku nielen vnútorný pokoj a vyrovnanie v akejkoľvek životnej situácii (pocit šťastia a uspokojenia), ale aj to, že daný človek bude v rozličných bežných životných situáciách vidieť to, čo iní vnútorne „rozhádzaní“ a nesústredení ľudia nie. Sv. Duch mu prezradí i skryté skutočnosti v rozličných životných situáciách a pomôže mu v správnom rozhodnutí. Hospod' Boh mu dá ako odmenu veľmi presne a jasne rozlišovať, čo je pre neho naozaj dobré a čo zlé a nebezpečné a predvídať v tomto zmysle aj do budúcnosti... To všetko ako dar... a dar, jeho veľkosť, spôsob, čas... zaleží od Dárcu, nie od obdarovaného, teda príde niekedy skôr a inokedy neskôr a niekedy v takej forme, niekedy v inej... Ale Hospod' Boh je verný, čo sľúbi, to aj splní.

ZHRNUTIE:

Tak ako vlastne sa modliť Isusovu modlitbu...

V západnej (latinskej) mentalite sa nábožnosť chápe a zdôrazňuje v tom zmysle, že *«človek kráča k Hospodu Bohu»*, to znamená, že človek je aktívny a Hospod' Boh sa nehýbe – stojí, očakáva, je pasívny...: *Jááá sa musím modliť, Jááá sa musím postiť, Jááá sa musím pomodliť každý deň tri ružance ... (Jááá ťa krstím, Jááá ťa rozhrešujem...)*.

Vo východnom kresťanskom chápaní naopak, sa nábožnosť a zdokonaľovanie chápe, že *«Hospod' Boh sa približuje ku človeku»*, to znamená, že aktívny (v pohybe) je Hospod' Boh a človek je statický. Ja nič nezmôžem: Hospody Bože pomôž mi, keď sa Ty nezmiluješ nado mnou, som stratený, Bože pomiluj ma, lebo bez teba to nedokážem... (*Kreščajetsja rab Boží – Krstí sa rab Boží, ... Vinčajetsja rab Boží...*)

A v oboch mentalitách je vlastne veľký kus tej istej pravdy zdôrazňovanej z opačnej strany. Na jednej strane totiž bez Hospoda Boha naozaj človek nič nezmôže a nič záslužného nemôže urobiť, ale na druhej strane Hospod' Boh vyžaduje, aby aj človek vyvinul aktivitu a úsilie k dosiahnutiu cieľa... Aby aj človek priložil ruky k dielu a napriek svojej totálnej nemohúcnosti a neschopnosti aspoň prejavil svoju ochotu a dobrú vôľu niečo pre svoju spásu a svoje zdokonalenie podniknúť.

Teda vzťah Hospod' Boh – človek je obojstranný. Aktívni sú obaja... Určite je však v tomto mutuálnom (vzájomnom) vzťahu aktívnejší Hospod' Boh – a to už len pri uvedomení si toho nepopierateľného faktu, že ak by Hospod' Boh "náhodou" zabudol na konkrétneho človeka, tak by tento nielen že prestal dýchať, a prestalo by mu biť srdce (zomrel by), ale by dokonca prestal existovať... To platí nielen pre človeka, ktorý verí

v Hospoda Boha (jeho existenciu), ako aj pre človeka, ktorý v určitej etape svojho života neverí v Boha, ale len v seba – v človeka... (ateista).

Hore uvedená teória vzťahu človek – Hospod' Boh, dokonale platí i pri modlení sa *Isusovej modlitby*. Človek sa najprv musí sám slobodne rozhodnúť a chcieť sa modliť neustále. Potom musí začať modliť sa Isusovu modlitbu v určitom čase dňa a jej určité počty, napr. 1000 krát denne, 2000 krát denne... 6000 krát denne... Počítajúc zrníčka na špeciálnych čotkách, či na obyčajnom bežne dostupnom ružanci... Aktivita od človeka smerom k Hospodu Bohu. Samozrejme i v tomto prípade aktivita nebola striktné len od človeka, keď sa prizná skutočnosť, že už len to, že daný človek verí v Hospoda Boha je darom od Hospoda Boha (aktivita od Hospoda Boha k človeku)... Vyším stupňom je, keď sa modliaci človek Isusovu modlitbu prestane trápiť a zaťažovať počítaním počtu odriekaných modlitieb, vykašle sa na počítanie, a modlí sa len tak bez počítania – lebo cíti potrebu modliť sa... A modlí sa temer celý deň, alebo aspoň keď si spomenie – často cez deň. A to už je darom od Hospoda Boha. Ved' vôbec fakt, že daný človek si spomenie, že sa má modliť Isusovu modlitbu v daný čas dňa či pri danej práci, či aktivite... je veľkým darom od Hospoda Boha. Niektorý tento dar dostane skôr, iný neskôr... Je to dar, ktorý tajomne dáva Hospod' Boh, ale aj ho môže odobrať najmä vtedy, ak človek sa stane pyšným na seba, či pácha nejaké strašné krivdy na svojich blízkych a pod.

Je to niečo podobné ako, keď napr. človek nabúra svoje auto (je účastný automobilovej zrážky) a v danom kritickom momente vyhrkne Isusovu modlitbu (napr. «Hospody pomiluj»), alebo naopak tvrdo a nekompromisne zahreší nejakým vulgárnym termínom na označenie pohlavného údu, zadnice človeka či dokonca zahreší s nenávisťou a hnevom v hlase a srdci menom Božím... V prvom prípade – je to šťastný človek – ak by takto odišiel na Boží súd. V druhom prípade je daný človek nešťastníkom... Od posledných slov, ktoré človek úprimne od srdca vyriekne – môže záležať celá jeho večnosť či už v nebi, alebo v pekle...

Kto sa snaží úprimne modliť *Isusovu modlitbu* (tj. myslí na to, o čo v nej Hospoda Boha prosí a snaží sa byť aj vo svojom srdci byť presvedčený a stotožnený so slovami ktoré odriekava ústami, či v myšlienkach), ten je stále viac a viac a viac pokornejší a úfajúc v nekonečnú dobrotu milosrdného Hospoda Boha sa v jeho srdci spontánne prebúdzajú prenesmierna a stále vzrastajúca, väčšia a väčšia láska k Hospodu Bohu i všetkým blízkym na svete. Tú lásku potom premieta v praktických dobrých skutkoch voči Hospodu Bohu či blízkym... A Hospod' Boh mu dá tú milosť, že práve v posledných momentoch jeho života budú slová tejto modlitby poslednými na jeho perách i v srdci... Blahoslavený taký človek...

Isusova modlitba je vo svojej podstate vyzývaním Isusovho mena: Hospod'! – volanie o Jeho milosrdenstvo. Vede k absolútnej pravde, tj. k pokore modliaceho sa – pocitu a presvedčeniu o jeho hriešnosti. Človek je totiž v porovnaní s Hospodom Bohom (= Pravdou, porov. Jn 14,6) naozaj menej ako ničím. Keď človek nepretržitým vyzývaním Isusovho mena zostúpi k takejto pokore a láske, začne pôsobiť v jeho srdci bezprostredne sám Hospod' Boh. V tomto stupni sa v srdci takéhoto človeka začína modliť sám Svätý Duch a modliaci sa svätec (lebo takto pokorný a ľúbivci je už vlastne Svätý-Boží) sa ocitá v stave, keď aktivitu modlitby preberá v jeho srdci-duši Hospod' Boh Stvoriteľ.

Východná Cirkev tomu, keď človek sa pri modlitbe – rozhovore s Hospodom Bohom chová pasívne a v jeho srdci sa plne modlí sám Hospod' Boh, dala jednoduchý názov **modlitba srdca**, kým latinská Cirkev to nazýva **kontemplácia**.

Modlitba srdca je dar, to znamená, že tak, ako každý dar závisí nie od obdarovaného, ale len a len od vôle a slobodného rozhodnutia Darcu – Hospoda Boha. Človek, nech by bol hocijako pobožný a svätý, nemôže mať na ňu nárok. Môže len, ako bolo už vyššie naznačené, prejaviť snahou a ochotou a nepretržitým úprimným a pokorným vyzývaním Isusovho mena (tj. יהוה = YHWH = Hospod') v *Isusovej (Hospodnej) modlitbe*

prejaviť snahu o jej získanie a nekonečne dobrotivý a milosrdný Boh ju potom zo svojho vlastného rozhodnutia udelí, v čase, kedy sám bude chcieť a spôsobom, akým sám bude chcieť,² ako predzvesť nekonečnej nebeskej radosti a rozkoše, akú spravodliví budú požívať v Kráľovstve nebeskom na novej zemi stvorenej po konci sveta.

Otcovia Cirkvi – však veľmi dôrazne a nástojčivo varujú pred bezprostredným nebezpečenstvom, ktoré hrozí pre každého, kto by chcel sám vlastnou mocou, schopnosťou a iniciatívou (bez Boha, poza chrbát Boží) dosiahnuť tieto výsledky nadprirodzenej kontemplácie. *Isusova modlitba* nie je totiž magickou formulou, ktorá pomáha sama o sebe... Je len prostriedkom k nadviazaniu úprimnejšieho vzťahu človek – Hospod' Boh. Ak by človek bral *Isusovu modlitbu* ako nejakú magickú mechanickú formulu, upadol by do sebaklamu a pýchy otca lži-diabla a skončil by v pekelnom zatratení a častokrát už tu na zemi v pomätení mysle. To sa však nikdy nemôže stať takému človeku, ktorý sa úprimne snaží stotožniť aj vo svojom srdci s odriekavanými slovami *Isusovej modlitby*, ktoré doslovne potláčajú pýchu, ktorej zárodok sa nachádza v každom človeku.

Vznik ružanca

Na záver treba ešte dodať, že sa v I. tisícročí baziliánska *Isusova modlitba* modlila aj na Západe, a to rovnako často a všeobecne ako sa dodnes modlí na Východe. Nazývala sa **Hospodňou modlitbou**. Postupom času sa však čoraz častejšie začal *Hospodňou modlitbou* (Pánová modlitba) označovať *Otče náš*. V západných krajoch došlo ku konfúziipomiešaniu týchto pojmov, a tak sa pozvoľna v stredoveku začali západní kresťania modliť na *čotkách* (povrázok so 103 uzlíkmi = $3 \times 33 + 4$ uzlíky tvoriace krížik na konci; 3 – Tri Božie Osoby, 33 – vek Isusa Christa na zemi) namiesto vzývania najsvätejšieho Božieho mena *Otče náš*... Z nich v polovici II. tisícročia dominikáni vytvorili dnes známy *ruženec* a modlitbu *ruženca* (opakovali najprv len 99, resp. 100 Otčenášov, neskôr iba polovicu z toho, tj. 50; ešte neskôr len 5 *Otčenášov* a 50 *Zdravasov* a to sa praktizuje až do dnes). Preto sa aj na východnom Slovensku *ružanec* zvykne nazývať aj «pacerky» – je to odvodené z latinského slova «pater» (lat. *Pater noster* = Otče náš), čo sa v zemplínštine vyslovuje ako *pacer* (porov. spisovné slovenské *mater* – zemplínske-hutoracke *macer*).

Každý, kto sa modlí aj *ruženec* dobre robí, lebo každý, kto sa modlí (bez ohľadu na rozličnosť modlitieb) bude spasený. Opakovanie *paceriek* – ružencový cyklus je však oveľa náročnejší a na praktickú realizáciu komplikovanejší, nedá sa modliť nepretržite a za každých okolností, a čo je najhlavnejšie, neobsahuje vzývanie najsvätejšieho mena Ježišovho = יהוה = **YHWH** (Hospod'), na ktoré sa viažu mimoriadne a večné prisľúbenia Hospoda Boha vo Sv. Písme.

o. Jozafát Vladimír Timkovič, OSBM
šesťstranová verzia apríl 2014, Košice, Slovakia
desaťstranová verzia 2.0 – september 2015

jedenásť stranová verzia 2.1 (doplnená o sv. Jozafáta Kunceviča a Teofana Zatvornika) –
október 2015

www.spravy.narod.ru

² «Aj ja vám hovorím: Proste a dostanete! Hľadajte a nájdete! Klopte a otvoria vám! Lebo každý, kto prosí, dostane, a kto hľadá, nájde, a kto klope, tomu otvoria. Ak niekoho z vás ako otca poprosí syn o rybu, vari mu dá namiesto ryby hada? Alebo ak pýta vajce, podá mu škorpióna? Keď teda vy, hoci ste zlí, viete dávať dobré dary svojim deťom, o čo skôr dá nebeský Otec Duchu Svätého tým, čo ho prosia », (Lk 11,9-13).