

Stormie Omartianová

# Síla modlitby teenagera



Objev sílu modlitby  
a začni měnit svůj život



## Co je „Síla modlitby“ a proč ji potřebuji?



V době dospívání máš jedinečnou možnost a schopnost ovlivnit svůj okolní svět výrazným způsobem. Jsi totiž součástí světa, který je velmi prudký, hrubý a v určitém smyslu velmi malý. Malý proto, že lidé, kteří nejsou teenagery, nemohou být jeho součástí stejným způsobem jako ty. Můžeš vidět zblízka všechno to, co je v tvém světě dobré a špatné – to, co si přeješ, aby nikdy neskončilo, i to, o čem víš, že je třeba změnit.

Ty, tvůj život a tvůj okolní svět se mohou změnit mnohem víc, než by se ti kdy zdálo, jednoduše tím, že se za to budeš každý den modlit.



### Kdo, já? Nemám čas se modlit

Jako teenager toho máš hodně na práci. Nikdy předtím nebylo tak důležité se učit, zdokonalovat se a být úspěšný/úspěšná. A nikdy předtím k tomu nebylo tolik příležitostí jako právě teď. Můžeš mít dojem, že nemáš na modlitbu čas. Pokud

tomu tak je, nejsi sám/sama. Mnoho lidí má stejný pocit. Život je plný věcí, které byly vytvořené proto, aby nás zaměstnávaly natolik, že nebudeme mít čas se modlit. Pokud však každý den netrávíme čas s Bohem v modlitbě, neslyšíme jeho hlas, kterým promlouvá k našemu srdci a vede nás k tomu, co je důležité. Může se proto stát, že přijdeme o spoustu dobrých věcí, které Bůh pro náš život připravil.

Našla jsem pro tebe způsob, jak se můžeš modlit za každou oblast svého života. Pomůže ti soustředit se na to, kdo je Bůh a kým chce, abys byl/a ty. A to je velmi důležité, protože když nevíme, kdo Bůh opravdu je a kým chce, abychom byli my, ocitneme se v kolotoči špatných rozhodnutí a nikdy nezakusíme to, co pro nás Bůh připravil.

#### **Modlím se hlavně za:**

- *zdraví pro sebe a svou rodinu;*
- *to, abych byl/a v životě úspěšný/úspěšná;*
- *to, aby mě Bůh ochránil před pokušením;*
- *to, aby Bůh spasil mou generaci.*

*(16–19 let)*

Příliš často věříme tomu, co o nás nebo naší situaci není pravda, a to nás může natolik omezit nebo dokonce ochromit, že se nebudeme schopni posunout dopředu tak, jak bychom měli. Vidět pravdu tak, jak ji odhaluje Bůh, nás osvobozuje.



## **Bůh má pro tvůj život plán**

Nejdůležitější je, abys pochopil/a, že Bůh tě stvořil, miluje tě, je ti věrný a má pro tvůj život skvělý plán. Musíš tomu však nejen věřit svým rozumem, musíš to chápat ve svém srdci. A to se může stát pouze skrze důvěrný vztah s Bohem.

Důvěrný vztah s Bohem začíná přijetím jeho Syna, Ježíše. Jednoduše popros Ježíše, aby vstoupil do tvého života. Poté si vezmi Bibli a začni ji číst. (Můžeš si vybrat z různých překladů ten, který ti bude nejlépe vyhovovat.) Ujistí se, že trávíš čas s lidmi, kteří znají Pána. Jak se můžeš stát tím, kým tě Bůh chtěl mít, když se stále vrháš do světa, který tě chce přetvořit ke svému obrazu? Největší vliv by ve tvém životě měli mít lidé, kteří znají Boha. Hledej je ve škole. Ale především je hledej v dobrém církevním společenství, protože tam můžeš získat spolehlivou podporu, kterou potřebuješ k tomu, aby mohl růst tvůj důvěrný vztah s Bohem.

Mít důvěrný vztah s Bohem neznamená, že nebudeš mít nikdy problémy. Znamená to, že pokud je budeš mít, on tam bude s tebou, aby ti pomohl. On uklidní bouře ve tvém životě v těžkých chvílích. On se ujme složitých situací, kterým budeš čelit, a buď je promění, pomůže ti se nad ně povznést, anebo ti pomůže je zvládnout.

Ale tohle všechno se nestane jen tak. Ne bez modlitby.

Když budeš žít v Boží blízkosti tak, že budeš číst jeho slovo a trávit s ním čas každý den v modlitbě, objevíš, kým skutečně jsi a kým se máš stát. Pochopíš, jaký má Bůh pro tvůj život plán.



## Co je modlitba a jak funguje?

Modlitba je jednoduše komunikace s Bohem. Znamená to mluvit s ním a svěřovat se mu s čímkoli, co máš na srdci. Znamená to říkat mu, co si myslíš o svém životě a co si myslíš o něm. Znamená to svěřovat se Bohu se vším, co vidíš, že je špatné, a jak bys chtěl/a, aby se to změnilo. A znamená to nechat ho promlouvat ke svému srdci o tom, co si on myslí o tobě a jaké jsou jeho plány a úmysly s tvým životem.

Když se modlíš často, tvá pozornost je zaměřena na to, kým je Bůh a kým jsi ty ve vztahu k němu.

Když mluvíš s Bohem, začne ti čím dál víc ukazovat, jakým/ jakou tě chce mít a co chce, abys dělal/a. A to je jedna z nejdůležitějších věcí, kterou potřebuješ v životě poznat.



## A teď něco o mně

Tato kniha ti pomůže naučit se, jak se modlit za sebe a svůj život a také za ostatní lidi a události. Je to kniha, kterou bych si jako dospívající přála mít. Kdybych tehdy věděla všechny tyto věci, nedostala bych se do tolika potíží a nepromarnila bych tolik let hledáním toho, co jsem nemohla mít. Netrávi-

la bych čas usilováním o to, abych byla něčím, k čemu jsem nebyla stvořena. Neprožívala bych takový strach, depresi, frustraci, úzkost a beznaděj. Byla bych ušetřena mnoha trápení a bolesti.

Když jsem byla teenager, žila jsem s rodinou v části města, která nebyla tak hezká jako část, ve které žily ostatní děti. Vlastně nebyla hezká vůbec. Ostatní děti žily ve velkých, nových a dobře udržovaných domech. Můj dům byl malý, starý a zchátralý. Ony pocházely z bohatých rodin, moje rodina byla chudá. Nosily lepší oblečení, jezdily lepšími auty a jezdily na dovolenou. Ta trocha oblečení, kterou jsem měla já, byla opotřebovaná, naše auto bylo rozmlácené tak, že sotva jezdilo, a na dovolenou jsme nejezdili nikam. Jiné děti jedly dobře, byly zdravější a žily lépe. Já jsem šla často spát hladý, většinu času jsem byla nemocná, byla jsem na tom špatně. Ostatní děti se těšily na život, já se obávala každého dne a chtěla jsem častěji zemřít než žít.

### **Moje modlitba k Bohu**

*Pane, pomoz mi dobře prožít život, který jsi mi dal.*

*Dej mi všechno,  
co potřebuji, a pomáhej mi  
v duchovní,  
tělesné i citové rovině.*

*(13 let)*

Kdybych tehdy znala Boha, mohla bych k němu přijít se všemi potřebami svého života. Cítila bych jeho přítomnost a sílu, která by mi pomáhala projít každým dnem a zbavila by mě mé bolesti a osamělosti. Přestala bych se stydět za to, kým jsem byla, a byla bych vděčná za to, kým Bůh chtěl, abych byla. Učila bych se žít podle Boží vůle a vyhýbala bych se problémům. Rozpoznala bych dříve své dary a nadání a rozvíjela bych je místo toho, abych

se trestala za to, že jsem nebyla tím, kým jsem si myslela, že bych být měla. Pochopila bych, jaká je Boží vůle pro můj život, a nesešla bych z cesty a neztratila tolik let snahou uspořádat si svůj život podle svých představ.

Povím ti o svém životě v této knize víc a budu doufat, že si z toho vezmeš dost, aby ses vyhnul/a chybám a utrpení, které jsem já musela snést.



### Proč je někdy tak těžké se modlit?

Máš někdy pocit, že je těžké se modlit? Pokud ano, nejsi sám/sama. Cítila jsem se stejně. Ve skutečnosti se tak občas cítí každý bez ohledu na to, jak je starý nebo jak dlouho věří v Boha.

Existuje mnoho důvodů, proč nám připadá těžké modlit se. Jedním z nich je to, že si nejsme jistí, zda říkáme správné věci. Myslíme si, že musíme znít jako kazatel nebo že musíme používat pouze ta správná slova. Bojíme se, že bychom to nemuseli říct dostatečně přesně nebo dobře. Anebo se nemodlíme dost dlouho nebo dost intenzivně.

Někdy si myslíme, že Bůh naše modlitby vůbec neslyší. Nebo pro něj naše modlitby nejsou důležité. Nebo je příliš zaneprázdněný, aby poslouchal. Nebo si myslíme, že problémy, za které se chceme modlit, jsou příliš velké a my jsme tak malí, tak jak můžou naše modlitby něco změnit? Nechápeme, jakou sílu naše modlitby mají a čeho se dá dosáhnout, když se modlíme.

Je pro tebe snazší modlit se za druhé než za sebe? Víím, že jsem to tak prožívala. Bylo pro mě mnohem jednodušší modlit se za přátele, rodinu, za lidi, které jsem nikdy nepotkala,

o kterých jsem slyšela ve zprávách, než se modlit za své vlastní potřeby. Jak to?

Zaprvé pro mě bylo jednoduché přijít na to, co potřebují druzí lidé. Moje potřeby byly často komplikované a nehovořilo se o nich snadno. Často jsem neměla ponětí, jak se za konkrétní situaci modlit. Nebo byly okolnosti tak zdrcující, že moje modlitby nebyly ničím jiným než voláním o pomoc. Někdy jsem si prostě myslela, že nejsem schopná modlitby, kterou by Bůh chtěl slyšet. Už dávno víím, že nic z toho není pravda.

Pravdou je, že Bůh nehledá modlitbu někoho dokonalého, někoho, kdo používá dokonalá „křesťanská“ slova dokonalým způsobem. Hledá toho, kdo ho miluje celým srdcem. Nepoměřuje tvou modlitbu podle toho, jak dlouho se modlíš, ale podle toho, jak je pro tebe důležitá. Ví, co se odehrává ve tvém srdci, a zajímá se o to, o co se zajímáš ty, protože se zajímá o tebe. Co je důležité pro tebe, je důležité pro něj. Proto chce, abys k němu přicházel/a s tím, co je pro tebe důležité.

Možná si říkáš: Jestliže Bůh ví, co se děje v mém srdci a zajímá se o mě, proč se potřebuji modlit? Proč mi prostě nedá to, co potřebuji, aniž bych o to musel/a prosit?

Odpověď je taková, že chce, abys k němu přišel/přišla, abys mu byl/a blízko, abys s ním mluvil/a, abys spoláhal/a na něj. Chce s tebou mluvit o tom, co je důležité pro něj, aby se to mohlo stát důležitým i pro tebe. Chce tě vzít do míst, do kterých by ses bez něj nedostal/a. Chce skrze tebe dělat velké věci, ale aby se to mohlo stát, musíš kráčet v jeho blízkosti. Když tohle všechno pochopíš, stane se modlitba mnohem snadnější.



## Co můžu dělat, když se cítím bezmocný/bezmocná

Měl/a jsi už někdy pocit, že nemáš svůj život pod kontrolou a nejsi schopný/schopná s tím cokoli udělat? Cítíš se někdy pod takovým tlakem vnějších okolností a vnitřních pocitů, že máš pocit, že exploduješ? Měl/a jsi někdy pocit, že se tvůj život zasekl na jednom místě a nikam ses neposunul/a? Nebo ještě hůř, vracíš se zpět? Zažíváš někdy pocit prázdnoty či marnosti? Říkáš si někdy, jestli se úplně nemineš s plánem, který má pro tebe Bůh? Tyto pocity zažívá většina lidí, zvláště ve tvém věku. Ale dobrou zprávou je, že Bůh má pro tebe způsob modlitby, který ti dá sílu se nad tyto pocity povznést.

### **Modlila jsem se a Bůh odpověděl**

*Prosila jsem Boha, aby mi pomohl v mém vztahu k němu. Moc jsem se nemodlila, ale teď se modlím denně. Někdy si zapomenu přečíst něco z Bible, ale zlepšila jsem se.  
(14 let)*

nost a sílu to udělat. Velmi často se snažíme dělat všechno sami a pak nás odradí, když se to nepovede tak, jak jsme doufali.

Potřebujeme sílu daleko větší, než jsme my sami. Na světě však existuje pouze jedna síla dost velká na to, aby nám pomoh-

la povznést se nad sebe sama, nad naše omezení a okolnosti, a tou silou je Bůh.



## Jak přijmout Boží sílu?

Tím nejúžasnejším, co se stane, když pozveme Ježíše do svého života, je to, že Boží Duch přijde, aby přebýval v našem nitru. A protože máme v sobě Ducha svatého, nikdy nebudeme sami a budeme mít vždy přístup ke všemu, co potřebujeme. To znamená, že kdykoli se k Bohu modlíme v Ježíšově jménu, uvolní se jeho síla, aby působila v každé situaci, za kterou prosíme. Pokud odmítáme moc Ducha svatého, jsme jako ti lidé, o kterých Písmo říká, že „budou sice navenek ukazovat zbožnost, ale ve skutečnosti ji mít nebudou“ (2 Tim 3,5).

Bez Boží síly se nemůžeme povznést nad svá omezení. Nemůžeme se pevně postavit tomu, čemu musíme každý den čelit. Bůh chce, abychom pochopili, „jak se ukazuje na nás, na věřících, jeho nesmírně velká moc působením jeho všemohoucnosti“ (Ef 1,19). Chce, abychom viděli, že „jsme nepřijali ducha světa, ale Ducha, který vychází z Boha. Tak můžeme poznat, co všechno nám Bůh dal darem“ (1 Kor 2,12). To znamená, že díky tomu, že máme Ducha Božího, který v nás přebývá, můžeme zakusit všechno, co pro nás Bůh připravil. Není to dobrá zpráva?

Nemůžu tě přimět pochopit Boží sílu ani způsob, jakým v tobě Duch svatý pracuje. To přesahuje mé schopnosti a mou pravomoc ve tvém životě. Ale ty nepotřebuješ, abych tě přesvědčovala, protože to udělá sám Duch svatý. Ježíš řekl: „Přímluvce Duch svatý, kterého Otec pošle ve jménu mém, ten vás naučí všemu“ (srov. Jan 14,26). Duch svatý ti to ukáže.

Jakmile jednou učiníš Ježíše Pánem svého života, poznáš ho jako toho, „který má moc vykonat na nás věci nad pomyslení nesmírně vznešenější, než my prosíme nebo chápeme“ (Ef 3,20). Takže díky Božimu Duchu ve tvém nitru – jeho síle v tobě – může ve tvém životě vykonat víc, než o co by tě kdy napadlo prosit. On může udělat víc, než si umíš představit. Není to skvělé?



## Jak to funguje

Tato kniha ti pomůže modlit se za různé starosti tvého života. Vezmi si k ruce vždy pouze jednu kapitolu. Na konci každé kapitoly se nachází oddíl „Síla modlitby“, což je modlitba, kterou můžeš použít, když se začneš modlit. Během modlitby tě pak budou napadat další věci, které budeš chtít do ní zahrnout.

Po této části následuje oddíl „Síla Božího slova“. Zde jsou důležité přísliby z Božího slova, které se vztahují k dané oblasti. Až je budeš číst, zamysli se u každého z nich nad tím, co tento konkrétní příslib znamená pro tebe a pro tvůj život. Poslední oddíl každé kapitoly se nazývá „Náměty k dalšímu přemýšlení“. Jsou to otázky pro tebe, jejichž zodpovězení a přemýšlení nad nimi ti pomůže, aby ses za tuto oblast naučil/a modlit.

Ve všech kapitolách se objevují malé rámečky, které obsahují myšlenky, modlitby a názory dospívajících. Rozhodla jsem se použít je všechny anonymně, protože mnohé z nich jsou velmi osobní a já jsem chtěla chránit soukromí každého, kdo se zúčastnil průzkumu. Chlapecké a dívčí příspěvky jsou zahrnuty rovnoměrně. Nicméně tito mladí nepodstoupili tento výzkum anonymně. Mluvila jsem s nimi osobně a byli velmi ochotní a otevření, protože věřili, že jejich upřímnost může pomoci jiným dospívajícím, kteří prožívají totéž, co oni.



## Čas posunout se dál

Když žiješ s Pánem, nikdy nezůstaneš stát na jednom místě. Vždy jdeš buď kupředu, nebo sklouzáváš zpět. Buď se každý den stáváš více podobný/podobná Kristu, nebo se mu v podobnosti vzdaluješ. Proto jsem napsala tuto knihu. Chci, abys kráčel/a kupředu díky tomu, že budeš s Pánem každý den trávit čas. Chci, aby ses naučil/a milovat Boha a žít ve shodě s jeho vůlí, abys mohl/a přijmout všechno, co pro tebe připravil. Když žiješ podle Božího slova a ze síly jeho svatého Ducha, pak můžeš věřit, že Pán v tvém životě uskutečňuje svou dokonalou vůli a ty se stáváš tím, kým tě chtěl mít.

### **Modlím se za druhé, když:**

- mám o ně strach;
- mi pomáhají;
- jsou smutní;
- když dostanu šanci.

(13–15 let)

# Obsah

<b>Co je „Síla modlitby“ a proč ji potřebuji? .....</b>	<b>5</b>
Kdo, já? Nemám čas se modlit .....	5
Bůh má pro tvůj život plán .....	7
Co je modlitba a jak funguje?.....	8
A teď něco o mně .....	8
Proč je někdy tak těžké se modlit? .....	10
Co můžu dělat, když se cítím bezmocný/bezmocná ....	12
Jak přijmout Boží sílu?.....	13
Jak to funguje .....	14
Čas posunout se dál.....	15
<b>1. Pane, pomoz mi lépe tě poznat .....</b>	<b>17</b>
Všechno, co potřebuješ .....	21
Co všichni chtějí .....	21
Pět způsobů, jak poznat, zda je tvůj život s Bohem povrchní .....	22
Čas strávený o samotě s Bohem .....	23
Vyslovování jména .....	24
Dvacet Božích jmen k zapamatování .....	26

<b>2. Pane, pomoz mi osvobodit se od chyb minulosti.....</b>	31
Opravdové vyznání.....	34
Co znamená litovat? .....	37
Nadměrné zavazadlo z minulosti .....	38
<b>3. Pane, pomoz mi odpustit druhým .....</b>	43
Zvolit to lepší.....	45
Odpustit nejprve svým nejbližším .....	46
Když máš pocit, že nemůžeš odpustit.....	49
Ať to stojí cokoli.....	49
<b>4. Pane, pomoz mi konat, co je správné.....</b>	55
Správné pohyby .....	56
Co Bůh žádá od každého z nás individuálně .....	58
Když musíš dělat věci, které tě nebaví .....	59
Deset dobrých důvodů, proč poslouchat Boha.....	60
Přijmout plán, který má pro mě Bůh.....	62
<b>5. Pane, pomoz mi odolávat špatným vlivům .....</b>	67
Podřídit se Božímu působení .....	70
Pět zbraní proti nepříteli .....	72
Proč na mě útočí, když jsem dobrý člověk? .....	74
Odevzdej svůj život tomu, kdo tě miluje nejvíc.....	75
<b>6. Pane, pomoz mi ovládat mou mysl.....</b>	81
Nauč se ovládat .....	82
Jakým lžím věříme.....	84
Pečlivě vybírej své myšlenky.....	86

<b>7. Pane, pomoz mi porozumět tvému slovu .....</b>	93
Uskutečňovat slovo.....	94
Deset důvodů, proč číst Boží slovo .....	96
Hledání zlata.....	98
<b>8. Pane, pomoz mi osvobodit se od tlaku vrstevníků .....</b>	103
Pravidla přijetí .....	105
Stanovení priorit .....	107
Vědět, komu sloužím.....	108
Podřízenost druhým .....	109
Nebud' tím, kdo vyvíjí nátlak na své vrstevníky.....	110
<b>9. Pane, pomoz mi, ať jsou mé vztahy dobré.....</b>	115
Sedm znaků vhodného přítele .....	116
Sedm znaků nevhodného přítele .....	117
Je důležité mít duchovní rodinu .....	118
Modli se za své vztahy.....	121
<b>10. Pane, pomoz mi stále tě chválit.....</b>	125
Dvacet důvodů, proč Boha chválit právě teď'.....	128
Chvála tě může pozvednout výš.....	129
<b>11. Pane, pomoz mi objevit tvůj záměr s mým životem .....</b>	133
S každým má plán .....	134
Pros Boha o požehnání toho, co děláš .....	135
Pocit jistoty znamená vědět, kdo jsi a kam jdeš .....	136
Všichni jsme povoláni pomáhat druhým .....	137
Vzdát se svých snů .....	138
Objevit své místo .....	139



<b>12. Pane, pomoz mi dělat moudrá rozhodnutí.....</b>	145
Deset cest k moudrosti.....	147
Deset důvodů, proč Boha prosit o moudrost.....	148
Vždycky hledej radu u Boha .....	149
<b>13. Pane, pomoz mi zbavit se negativních emocí .....</b>	155
Devět způsobů, jak se osvobodit od negativních emocí .....	156
<b>14. Pane, pomoz mi ubránit se pokušení .....</b>	167
Šest věcí, které je třeba si pamatovat o pokušení.....	169
Jak se vyhnout pokušení.....	171
<b>15. Pane, dej mi sílu, když se děje něco špatného .....</b>	177
Čtyři důvody těžkých časů .....	178
Těšit druhé.....	180
<b>16. Pane, chraň mě před nebezpečím .....</b>	185
Učinit si z modlitby známé místo.....	186
Bůh nás chrání víc, než si uvědomujeme .....	188
<b>17. Pane, pomoz mi říkat to, co přináší život.....</b>	193
Osm dobrých věcí, na které můžeš myslet každý den .....	196
Pět věcí, které se dějí, když hovoří moudrý člověk.....	197
<b>18. Pane, pomoz mi uvěřit v nemožné.....</b>	205
Jak se stane něco velkého .....	206
Věř, že tě Bůh může osvobodit.....	208
Věř, že u Boha není nic nemožného.....	210

<b>19. Pane, pomoz mi poznat, jaká je tvá vůle pro můj život.....</b>	215
Boží vůle je bezpečné místo .....	216
Čtyři pravdy o Boží vůli .....	217
Boží vůle je pro tvé dobro .....	220
<b>20. Pane, pomoz mi přijmout, co jsi pro mě připravil.....</b>	225