Pondělí:

Úterý:

Středa:

**JAK SE MI V TÝDNU DAŘILO:**

* Najít si čas
* Být v přítomnosti Boha (Ježíše)
* Věřit, že mě miluje
* Co jsem mu nejčastěji říkal

* Co jsem od něj v týdnu zaslechl

* Pocity při modlitbě

*4*

SEMINÁŘ MODLITBA V ŽIVOTĚ 1

1. ÚVODNÍ SETKÁNÍ (20. ledna 2022)

**A. PROČ JSEM SE PŘIHLÁSIL(A) NA SEMINÁŘ, CO OČEKÁVÁM?**

Prohloubení modlitby a duchovního života, větší porozumění významu modlitby,

nové impulzy, praktické použití při vlastní modlitbě, opakování toho, co třeba už znám, osvojení návyků v modlitbě, prohloubení společné modlitby v rodině a s partnerem, jak se modlit s rodinou a dětmi, společenství a sdílení s druhými, prostor být osloveni Bohem, předávat víru, chuť aplikovat ji a šířit… nevím.

**Na tato očekávání odpovídá i struktura semináře:**

* **Bůh:** touha po tom a prosba o to, aby on mohl působit v našich srdcích, ve slovech, která zazní, ve vztazích (skupinkách) i v našem každodenním snažení. „Beze mne nemůžete dělat NIC.“ *(Jan 15,5)*
* **Impulsy:** od těch, kteří nejsou vyhlášenými učiteli duchovního života, ale hledají a chtějí se učit společně s ostatními.
* **Skupinky:** jde o společné hledání, sdílení, o společné naslouchání a učení se navzájem.
* **Cvičení:** Bůh nemůže (nechce) udělat nic bez naší spolupráce a každodenního vykračování. Ani žádný dobrý návyk nenastane bez mého přičinění.

**B. PROČ JE MODLITBA DŮLEŽITÁ?**

* Jsem tak stvořen, potřebuji Boha – mám žízeň po Bohu:
* Bez modlitby neexistuje křesťanský život:
* Abych se obrátil, změnil svůj život, zvítězil nad zlem – potřebuji to?
* Dnešní svět hledá duchovní rozměr
* Bůh žízní po mé lásce – Bůh mě hledá: *Jan 4,7 (Samaritánku); Jan 19,28 (na kříži):* „Žízním!“
* Lidé potřebují mou pomoc
* Ježíš se modlil (tj. prožíval hluboký a intimní vztah se svým Otcem)…
* Ježíš učil (a stále učí!) modlitbě (nebo lépe: vztahu k Otci, lásce, přátelství)…
* Svědectví Božích lidí v dějinách spásy (SZ, NZ, církev, všechna náboženství)

*1*

**C. CO JE A NENÍ MODLITBA**

Modlitba nejsou jen prázdná slova, můj monolog, motání se kolem sebe či jen směs pocitů a zážitků…

Modlitba je **DAR**, který dostávám, a má **odpověď** na něj

Modlitba je **SETKÁNÍ**

* s Bohem, rozhovor s ním, mlčení před ním a s ním, vztah přátelství k němu a s ním
* s druhými
* se sebou
* ve svém „srdci“ [V Bibli „srdce“ nejsou jen city a emoce. Je to náš skrytý střed, který neumíme zcela postihnout ani my sami, ani druzí lidé kolem; je to místo rozhodování v našich největších hlubinách, místo pravdy, kde volíme život, nebo smrt, místo setkání. Mé srdce (mé „já“) znamená, že má podstata nezáleží v mém výkonu, vědění či cítění, ale v Bohu, který mě zavolal jménem.]

Sv. Terezie Veliká: **„Vnitřní modlitba není podle mého názoru nic jiného než důvěrný vztah přátelství, v němž člověk důvěrně hovoří mezi čtyřma očima s tím Bohem, o němž ví, že je jím milován.“**

Modlitba jako **služba, úkol, poslání**

**D. ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLAD PRO MODLITBU:**

**Vytvořit si pro setkání s Bohem  ČAS**

P. Discouvemont: „Ještě nikdy nikdo neviděl nikoho umírat hlady proto, že neměl čas se najíst.“

*Mt 10,29:* „Není nikoho, kdo opustí dům, bratry nebo sestry…, aby nedostal stokrát tolik už v tomto čase… a v budoucím věku život věčný.“ Tzn.: Zřeknu-li se na čtvrthodinku denně televize, dostanu „25 hodin denně“. Díky modlitbě mohu o mnoho plodněji prožít přítomný okamžik svého života.

Čas darovaný Bohu není čas ukradený druhým.

Pozor na pasti:

* modlím se při práci, to stačí;
* modlím se, kdy se mi chce, kdy to tak „cítím“;
* mám spoustu nedostatků a modlit se v tomto stavu by bylo pokrytectvím.

*2*

**E. CVIČENÍ DOMA:**

*2*

Modlitba je milost, které se chceme otevřít. Chceme-li (znovu) vykročit, potřebujeme najít si pro Boha čas.

1. **Každý den si najdi pro Boha 5–15 minut.**
2. **Uvědom si přítomnost Boha Otce či Ježíše, který mě miluje, a popros o Ducha Svatého.** Nech na sebe dopadat jeho milující pohled, věř v jeho otevřenou náruč, v lásku, která přesahuje všechny tvé zkušenosti s láskou.
3. **Hovoř s ním:** např. DĚKUJI (mám za co), PROSÍM (mám za co a o co).
4. Neboj se **zůstat chvíli zticha**, aby mohl mluvit On.
5. **Zakonči** například modlitbou Otčenáš.
6. **Udělej krátkou reflexi** (aspoň občas): poznamenej si, jak modlitba probíhala, jak se ti např. dařilo najít si na modlitbu čas, zda jsi byl(a) vědomě v Boží či Ježíšově přítomnosti, zda jsi věřil(a), že tě miluje, co jsi mu říkal, zda ti něco řekl On (slovo, biblický verš…), co jsi při modlitbě prožíval(a) či cítil(a)…

Pátek:

Sobota:

Neděle:

*3*