**Neděle:** Jak zápasím s roztržitostí?

**Pondělí:** Dokážu říci Pánu: „Pokud prosím o hlouposti, neber mě vážně.“?

**Úterý:** Nevadí mi „být chudý srdcem“?

**Středa:** Co mi brání vytrvat?

**JAK SE MI V TÝDNU DAŘILO:**

* Najít si čas
* Které dispozice jsou pro mě samozřejmější, a které se naopak potřebuji učit?

* Co jsem od Pána v týdnu zaslechl(a)

* Pocity při modlitbě

*4*

SEMINÁŘ MODLITBA V ŽIVOTĚ 3

3. VNITŘNÍ DISPOZICE PRO MODLITBU (3. 2.)

1. **Víra a důvěra**

„Není možné věřit bez milosti, bez pomoci Ducha Svatého. Ale víra je rovněž lidský úkon. Není v rozporu s lidskou svobodou ani rozumem, když člověk důvěřuje Bohu a bere jeho slova vážně, podobně jako v lidských vztazích.“ *(Katechismus katol. Církve, 154)* Důvěra je tedy konkrétní projev víry, aplikovaná víra.

Ježíš mu řekl: „Můžeš-li! Všechno je možné tomu, kdo věří.“ Chlapcův otec rychle vykřikl: „Věřím, ale pomoz mé nedůvěře.“  *(Marek 9,23-24)*

Když slyšel, že je to Ježíš Nazaretský, dal se do křiku: „Ježíši, Synu Davidův, smiluj se nade mnou!“ Mnozí ho napomínali, aby mlčel. On však tím více křičel: „Synu Davidův, smiluj se nade mnou!“ Ježíš se zastavil a řekl: „Zavolejte ho!“ I zavolali toho slepého a řekli mu: „Vzchop se, vstaň, volá tě!“ Odhodil svůj plášť, vyskočil a přišel k Ježíšovi. Ježíš mu řekl: „Co chceš, abych pro tebe učinil?“ Slepý odpověděl: „Pane, ať vidím!“ Ježíš mu řekl: „Jdi, tvá víra tě zachránila.“ Hned prohlédl a šel tou cestou za ním. *(Marek 10,47-52)*

**B. Čistota úmyslu**

Nemohu prosit Boha za něco, co je zlé. Ptejme se proto svého svědomí, zda je moje motivace dobrá.

Chci mít upřímný, pravdivý úmysl, ale bez strachu a úzkostlivosti. Vždyť Bůh ví, že se chci modlit dobře, i když jsem roztržitý, zná můj dobrý úmysl. Nejčastěji způsobují roztržitost starosti. Ale i ty mohu pokojně zapojit do modlitby. Ta potom dostane jména a tváře.

Filip zase vyhledal Natanaela a řekl mu: „Nalezli jsme toho, o němž psal Mojžíš v Zákoně i Proroci, Ježíše, syna Josefova z Nazareta.“ Natanael mu namítl: „Z Nazareta? Co odtamtud může vzejít dobrého?“ Filip mu odpoví: „Pojď a přesvědč se!“ Ježíš spatřil Natanaela, jak k němu přichází, a řekl o něm: „Hle, pravý Izraelec, v němž není lsti.“ Řekl mu Natanael: „Odkud mě znáš?“ Ježíš mu odpověděl: „Dříve než tě Filip zavolal, viděl jsem tě pod fíkem.“ *(Jan 1,45-48)*

*1*

1. **Pokora a chudoba srdce**

Pokora – přijmout, uznat pravdu o sobě. Pokorní lidé znají svá omezení a vzájemnou závislost. Nestačí si sami. Znají svou hříšnost, potřebu Božího milosrdenství a proto umí děkovat.

Chudoba srdce – umět přijmout dar, nestydět se za to, že něco nemám, něco potřebuji a nevadí mi o to prosit.

„Blaze chudým v duchu, neboť jejich je království nebeské” *(Matouš 5,3)*

Farizeus se postavil a takto se sám u sebe modlil: ‚Bože, děkuji ti, že nejsem jako ostatní lidé, vyděrači, nepoctivci, cizoložníci, nebo i jako tento celník. Postím se dvakrát za týden a dávám desátky ze všeho, co získám.‘ Avšak celník stál docela vzadu a neodvážil se ani oči k nebi pozdvihnout; bil se do prsou a říkal: ‚Bože, slituj se nade mnou hříšným.‘  *(Lukáš 18,11-13)*

1. **Věrnost a vytrvalost**

Věrnost – věrni jsme tomu, co milujeme. Neznamená to však plnit úzkostlivě a do puntíku všechno, co jsem chtěl nebo co jsem slíbil. Strach nemá v lásce místo.

Vytrvalost – vytrvale se vracet k původnímu úmyslu. Jsou období, kdy jsem schopen se modlit víc, jindy zase méně nebo jinou formou. Vytrvat znamená, že to nevzdávám.

Bůh je věrný.

Sión říkával: „Hospodin mě opustil, Panovník na mě zapomněl.“ „Cožpak může zapomenout žena na své pacholátko, neslitovat se nad synem vlastního života? I kdyby některé zapomněly, já na tebe nezapomenu. Hle, vyryl jsem si tě do dlaní, tvé hradby mám před sebou stále.” *(Izaiáš 49,14-16)*

**E. CVIČENÍ DOMA:**

*2*

1. **Ranní modlitba** – pokud možno každý den začít znamením kříže. Nejlépe hned po probuzení nebo při vstávání udělat kříž se slovy: „Ve jménu Otce i Syna i Ducha Svatého.” Můžeme to říkat i jinak. „Začínám den s důvěrou v Otce i Syna i Ducha Svatého.” nebo „Buď dnes se mnou, Otče, Synu, Duchu Svatý”. Úvodní slova jsou libovolná, ale prosím dodržet osloveni celé Trojice doprovázené znamením kříže.
2. **Večerní modlitba** –alespoň na 5 minut se posadit na židli, zavřít oči a klidně dýchat. V rytmu dechu pak můžu v duchu opakovat slova: při nádechu „Ježíši Synu Davidův” při výdechu „smiluj se nade mnou.” Nebo: při nádechu „Duchu svatý” při výdechu „sestup k nám.”
3. **Zamyšlení** – odpovědět si na tyto otázky napsané ke každému dni. Odpovědi hledejme také v dialogu s Pánem, např.  „Vidíš to taky tak?“, „Proč to tak je? Nerozumím tomu.“, „Toto mi přináší radost, díky!”  
   Nezapomeň si odpovědi stručně zapsat.

**Pátek:** Jak se u mě potkává víra a důvěra?

**Sobota:** Jsem schopen/na říci Pánu: „Ne jak já chci, ale jak Ty chceš.“?

*3*