Pondělí *(Mt 14,22-33):*.....

.....

.....

Úterý *(Lk 24,28-35)*: .....

.....

.....

Středa *(Jan 20,19-23)*:.....

.....

.....

JAK SE MI V TÝDNU DAŘILO:

- Ráno svěřit den Pánu .....

.....

- Vzít si biblický verš do dne .....
- Napsat si modlitbu „předsevzetí“ a opakovat ji .....

.....

- Udělat večerní krátkou reflexi .....

.....

- Vyzkoušet Ignaciánský examen.....

.....

- Vnímat přínos ranní a večerní modlitby .....

.....

SEMINÁŘ MODLITBA V ŽIVOTĚ 4

4. RANNÍ A VEČERNÍ MODLITBA (10. února 2022)

A. DŮLEŽITOST STARTU DO DNE A ZÁVĚRU DNE

- Podle toho, komu patří první a poslední chvíle dne (a podle toho, jak slavím neděli), se pozná, co či kdo je pro mě v životě nejdůležitější.
- Propojení modlitby a života.
- Příležitost vnímat Pánovu přítomnost v každodenním životě.

B. RANNÍ SETKÁNÍ S PÁNEM

❖ **BIBLICKÉ PŘÍKLADY z žalmů a evangelií**: Žalmy 5,4; 88,14; 90,14, 101,8: Marek 1,35

❖ **CO RÁNO DĚLAT:**

- **Setkat se** (znamení kříže atd.)
- **Nechat se milovat Bohem** (L. Heryán: vstávám před ostatními, udělám si kávu, posadím do křesla a nechám se milovat Bohem… “Skutečná radost je vědomí, že jsem milován, že nejsem sám, že můj život má smysl a že někam spěje. Skutečná radost je zakotvením v Bohu, díky kterému mohu s patřičným a moudrým odstupem hodnotit věci tohoto světa. Skutečná radost není popřením bolesti a utrpení, nýbrž jejím lícem a vyústěním.”)
- **Svěřit den, setkání, “napnelismy” Bohu / Ježíši / Duchu Svatému** (Zachraňuješ svět? Pustíš mě do toho?)
- **„Předsevzetí“** – napsat si osobní modlitbu, která by napomohla ke změně vzorců; více spoléhat na Boha, který změnu může udělat, než na svoje “duchovní svaly” (příklad ranní modlitba Jana XXIII., Desatero Padre Pia, Don Bosco).
- **Boží slovo na den** (svědectví)

C. VEČERNÍ MODLITBA (EXAMEN)

- **BIBLICKÉ PŘÍKLADY z žalmů a evangelií**: Žalmy 55,18; 141,2; Matouš 14,23; 26,20; Marek 1,32; 13,35; Lukáš 24,29; Jan 20,19
- **CO VEČER DĚLAT:**
  - **Setkat se** (asi ne až úplně před spaním, kdy jsem zcela grogy)
  - **Reflexe dne v přítomnosti toho, který mě miluje:** uvědomit si aspoň to hlavní pozitivní (za to poděkovat), ale i negativní (poprosit o odpuštění Boha, druhé, odpustit). Odevzdání sebe, všeho a všech Bohu (do Ježíšovy milosrdné náruče).
  - **Examen:** ne zaměření na sebe a přehrabování se ve svém hnojišti, ale především učit se vidět a zakoušet Boží přítomnost a jeho lásku, co se dělo v našem nitru v různých okamžicích dne. V těchto vnitřních hnutích můžeme rozlišit, co nás vedlo k Bohu a co nás od něj naopak odvádělo
  - **Aplikace:** Ignaciánský Examen (Android, iOS) [vytvořeno k 530. výročí narození sv. Ignáce z Loyoly]

Příklad: TRADIČNÍ EXAMEN

1. Najdu si pohodlnou pozici. Nechám uvolnit své svaly a mysl. Zhluboka se několikrát nadechnu a prosím Boha, aby mi pomohl cítit jeho přítomnost ve mně a v mém životě. Vcítím se do přítomnosti a ponořím se do ní.
2. Prosím Boha, aby mi ukázal všechny dary a milosti, které mi dnes daroval, od velkých (život, láska) až po malé (telefonát přítele, splněný úkol). Poděkuji Bohu za každý jednotlivě.
3. Prosím Boha, aby mě naplnil svou milosrdnou láskou. Žádám ho, aby mě vedl přes tuto modlitbu a aby mě nenechal upadnout do obsesivního „kroužení“ kolem věcí, které se mi dnes nepovedly nebo nelíbily.
4. Procházím celý den, hodinu za hodinou. V představivosti zkusím znovu prožít ty nejdůležitější okamžiky dne. Zastavím se u nejdůležitějších a neztrácím čas s méně důležitými.
5. Vzdám Bohu díky za dary, které mi přes den dopřál. Zastavím se u momentů, které pro mě byly těžké. Dávám pozor zvláště na nevyužité příležitosti, kdy jsem mohl jednat určitým způsobem a neučinil jsem to. Když naleznu moment, ve kterém jsem se nechoval jako osoba, kterou bych měl být (jíž jsem volán být), prosím Boha o odpuštění. Snažím se cítit jeho odpouštějící milosrdenství.
6. Prosím Boha, aby mi konkrétně ukázal, co mám dělat zítra. Požádám ho, aby mi ukázal, kým chce, abych byl zítra. Učiním předsevzetí, že se takovou osobou stanu, a prosím Boha o pomoc.
7. Pokud zbývá něco, co chci Bohu říci, udělám to.
8. Modlitbu ukončím některým z těchto gest: ukloním se, udělám znamení kříže, nebo se pomodlím Otčenáš.

D. CVIČENÍ DOMA:

- **MODLITBA RÁNO:**
  - **Setkat se** aspoň na chvilku s Bohem, **nechat se jím milovat**…
  - **Svěřit den**, očekávaná setkání, starosti, neklid atd. Bohu / Ježíši / Duchu Svatému.
  - **Připomenout si svoje „předsevzetí“**, oč se chci snažit, kde chci vystoupit ze zajetých kolejí, a poprosit Boha, aby mi v tom pomohl. Napsat si svoji krátkou modlitbu.
  - [Vzít si s sebou **biblický verš** do dne.]
- **MODLITBA VEČER:**
  - ***Varianta 1:*** **Krátká reflexe** dne v přítomnosti toho, který mě miluje:
    - Uvědomit si aspoň to hlavní **pozitivní** (za to poděkovat),
    - ale i **negativní** (poprosit o odpuštění Boha, druhé, odpustit).
    - **Odevzdat sebe, všeho a všech Bohu** (do Ježíšovy milosrdné náruče).
    - **Zakončit** např. otčenášem…
  - ***Varianta 2:*** **Ignaciánský examen**
    - **Stáhnout si aplikaci Ignaciánský** examen (na Google play, Apple store). Nebo lze využít Tradiční examen na vedlejší stránce.
    - **Vybrat si jeden** z nabízených examenů (nevybírat dlouho!).
    - V **10–15 minutách** si tento examen projít.

Pátek (*Ž 5)*:.....

.....

.....

Sobota *(Ž 90*): .....

.....

.....

Neděle *(Mk 1,35-39)*:.....

.....

.....