# 4. Ranní a večerní modlitba

**Důležitost startu do dne a závěru:** Asi všichni řekneme, že je Bůh Pánem našeho života, na prvním místě… Ale je tomu skutečně tak? Kdosi moudrý řekl, že se to dá poznat podle toho

1. jak slavím neděli a co je pro mě v neděli to nejdůležitější;
2. komu patří první a poslední chvíle dne. (“Zkontroluji svůj telefon? Zapnu zprávy? Bůh mě hledá. Chce, abych věděl, že On je jediný Bůh. Kontrolování telefonu mi nezaručí vysvobození, ale klečení na kolenou každé ráno a každou noc vedle své postele před tím, kdo má moc mě vysvobodit, ano. Skrze tyto činy mi Bůh může dát vysvobození.”)

Ranní a večerní vědomé setkání s Pánem je důležité pro spojení a propojení našeho života a modlitby, pro přítomnost Pána v našem každodenním životě.

### Ranní setkání s Pánem

**Biblické příklady:**

* [Žalmy 5,4](http://biblenet.cz/b/Ps/5#v4): Hospodine, ty můj hlas uslyšíš zrána, ráno ti připravím oběť a budu čekat.
* [Žalmy 88,14](http://biblenet.cz/b/Ps/88#v14): Hospodine, pomoz, k tobě volám, ráno má modlitba přichází k tobě.
* [Žalmy 90,14](http://biblenet.cz/b/Ps/90#v14) nasyť nás svým milosrdenstvím hned ráno a po všechny své dny se budeme radovat a plesat.
* [Žalmy 101,8](http://biblenet.cz/b/Ps/101#v8): Každé ráno budu umlčovat všechny svévolníky v zemi, a tak vymýtím z Hospodinova města všechny pachatele ničemností.
* [Marek 1,35](http://biblenet.cz/b/Mark/1#v35): (Ježíš) časně ráno, ještě za tmy, vstal a vyšel z domu; odešel na pusté místo a tam se modlil.

 **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) – Dodatek A1.–3.
	+ **Boží slovo na den** (svědectví Marušky Kuchařové?)

### Večerní modlitba

**Biblické příklady:**

* [Žalmy 55,18](http://biblenet.cz/b/Ps/55#v18) Večer, zrána, za poledne lkám a sténám. – Vyslyšel můj hlas!
* [Žalmy 141,2](http://biblenet.cz/b/Ps/141#v2) Jako kadidlo ať míří má modlitba k tobě, pozdvižení mých rukou jak večerní oběť.
* [Matouš 14,23](http://biblenet.cz/b/Matt/14#v23) Když je (Ježíš) propustil, vystoupil na horu, aby se o samotě modlil. Když nastal večer, byl tam sám.
* [Matouš 26,20](http://biblenet.cz/b/Matt/26#v20) Navečer usedl s Dvanácti ke stolu,...
* [Marek 1,32](http://biblenet.cz/b/Mark/1#v32) Když nastal večer a slunce zapadalo, přinášeli k němu všechny nemocné a posedlé.

* [Marek 13,35](http://biblenet.cz/b/Mark/13%22%20%5Cl%20%22v35) Bděte tedy, neboť nevíte, kdy pán domu přijde, zda večer, či o půlnoci, nebo za kuropění, nebo ráno…
* [Lukáš 24,29](http://biblenet.cz/b/Luke/24#v29) Oni však ho začali přemlouvat: „Zůstaň s námi, vždyť už je k večeru a den se schyluje.“ Vešel tedy a zůstal s nimi.
* [Jan 20,19](http://biblenet.cz/b/John/20#v19) Téhož dne večer – prvního dne po sobotě – když byli učedníci ze strachu před Židy shromážděni za zavřenými dveřmi, přišel Ježíš, postavil se uprostřed nich a řekl: „Pokoj vám.“

 **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
			1. učit se vidět a zakoušet Boží přítomnost a jeho lásku v běžném životě
			2. a zahlédnout a porozumět, k čemu mě Bůh volá, kým se mám pro něho stát.

Svatý Ignác byl přesvědčen, že Bůh je přítomenv našich životech nejen ve výjimečných, „svatých“ situacích, ale v každém okamžiku dne. Z tohoto přesvědčení vychází modlitba zvaná. examen, která obvykle trvá 10–15 minut. Každý den je naplněn dojmy, setkáními a zkušenostmi; zažíváme úspěchy a boje, štěstí a zklamání, cítíme touhu, nadšení, inspiraci, bolest nebo smutek – útěchu či neútěchu. Je však důležité nečinit příliš rychlý úsudek o tom, co jsme zažili: Bůh k nám někdy mluví skrze to, co nám dodává energii, jindy skrze to, co nás rozčiluje, a prostřednictvím všech těchto zkušeností nás vede. Budeme-li naslouchat Božímu hlasu v nás, budeme schopni den za dnem růst, každý den být trochu více svobodní, více trpěliví a více naplnění láskou.

Modlitbu examen se můžeme modlit kdekoli: na pláži, v autě, doma, v knihovně. Reflexí nad tím, co jsme během dne prožili, se pokoušíme odhalit, jak Duch působí v našem každodenním životě. Není to až tak moc o „vnějším“ aspektu našich zkušeností, ale spíše o jejich aspektu „vnitřním“ – ptáme se po tom, 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](https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.jesuit.examen&hl=cs), [iOS](https://apps.apple.com/cz/app/ignaci%C3%A1nsk%C3%BD-examen/id1589449136)) [vytvořeno k 530. výročí narození sv. Ignáce z Loyoly]

### Cvičení – ranní modlitba:

### Setkat se aspoň na chvilku s Bohem a 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 motlitbu.

### [Vzít si s sebou biblický verš do dne.]

### Cvičení – večerní modlitba:

* Varianta 1:

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). Zakončit např. otčenášem…

* Varianta 2:
	+ Stáhnout si aplikaci Ignaciánský examen (na [Google play](https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.jesuit.examen&hl=cs), [Apple store](https://apps.apple.com/cz/app/ignaci%C3%A1nsk%C3%BD-examen/id1589449136)).
	+ Vybrat si jeden z nabízených examenů (nevybírat dlouho!) a v 10–15 minutách si tento examen projít.
	+ Pro ty, kteří nemají chytrý telefon, je tradiční examen na vytištěném souhrnu přednášky a cvičení. (Dodatky B)

## Dodatky

1. **Příklady „předsevzetí“ (pro ranní modlitbu):**

**A1. DUCHOVNÍ DESATERO OTCE PIA**

1. Představme si každé ráno Ježíše tichého a pokorného Srdcem jako vzor. V něm buď naše víra, naděje a láska.
2. Duši i obličej stále uchovávejme v jasu, i když jsme sami.
3. Přemýšlejme každého jitra před Bohem, co bychom měli udělat, abychom dali bližnímu útěchu a pomoc.
4. Předvídejme příležitosti, při nichž se musíme přemáhat, abychom byli ochotni odpouštět urážky.
5. Buďme shovívaví k nedostatkům i vadám a uznávejme dobré vlastnosti druhých. Naučíme se tím trpělivě snášet obtíže druhých.
6. Navykněme si laskavým výrazům, pozdravu a úsměvu při setkáních a jiným formám křesťanské zdvořilosti.
7. Ustupme v nezásadních věcech mínění druhých.
8. Nic nevytýkejme bez přidání laskavého slova.
9. Chovejme se tak, aby si lidé našich ctností vážili, sami se jimi nechlubme. Hlavně neponižujme ty, kteří je nemají.
10. Buďme ochotni žádat o prominutí, když jsme se provinili.

*O. Pio považuje ty, kdo se rozhodnou podle těchto pokynů žít, za své duchovní syny a dcery.*

**A2. RANNÍ MODLITBA PAPEŽE JANA XXIII.**

Nebeský otče, děkuji ti, že jsem si odpočinul a opět se probudil. Je to tvůj dar.

To, co je mou povinností, chci dnes od rána do večera plnit tak, jak to dělával tvůj Jednorozený Syn: všude, kam přišel, zanechal po sobě jen dobro.

Každého, s kým se setkám, mi posíláš do cesty, abych v něm poznal svého bratra.

Ve všem, co udělám, co promluvím, ať se mi zjeví láska, kterou Kristus všechny objímá.

Ať mám pro každého dobré slovo dřív, než se rozejdeme.

Ať mám cit pro druhé a myslím víc na ně než na sebe.

Prosím tě, ať se vždy ovládnu, ať ze mne není mrzout, ať jednám laskavě a srdečně.

Ať ve mně zbude i jiskřička humoru, kterého je také zapotřebí.

Od Ducha svatého si vyprošuji tvou milost, která by mi k tomu všemu pomáhala.

A ještě jedno: Dovol, abych prostřednictvím Panny Marie přivedl každého alespoň o krůček blíž k tvému Synu.

Můj Bože, vše pro tebe, s tebou a v tobě.

Amen.

**A3. DESATERO POKOJE JANA XXIII.**

1. Jen pro dnešek se budu snažit prožít den, aniž bych chtěl(a) vyřešit problém svého života najednou.
2. Jen pro dnešek budu co nejpečlivěji dbát na své vystupování, abych se choval(a) důstojně, nebudu nikoho kritizovat a už vůbec se nebudu snažit někoho korigovat nebo napravovat… jenom sám sebe.
3. Jen pro dnešek budu šťasten(na) v jistotě, že jsem stvořen pro štěstí… Nejenom na onom, ale také na tomto světě.
4. Jen pro dnešek se přizpůsobím okolnostem, aniž bych vyžadoval(a), aby se okolnosti přizpůsobily mým přáním.
5. Jen pro dnešek věnuji deset minut svého času dobré četbě. Dobrá četba je pro život duše stejně nutná, jako je výživa nutná pro život těla.
6. Jen pro dnešek vykonám dobrý skutek a nebudu o tom nikomu vyprávět.
7. Jen pro dnešek vykonám něco, do čeho se mi vůbec nechce. A kdybych se snad cítila uražena, dám si pozor, aby to nikdo nepozoroval.
8. Jen pro dnešek si připravím přesný program. Možná jej přesně nedodržím, ale určím si jej. A budu se chránit před dvěma zly: před chvatem a nerozhodností.
9. Jen pro dnešek budu pevně věřit, že dobrotivá Boží prozřetelnost se o mne stará, jako by mimo mne nebylo nikoho na světě. Budu tomu věřit, i kdyby okolnosti nasvědčovaly opaku.
10. Jen pro dnešek nebudu mít strach. Obzvláště nebudu mít strach radovat se ze všeho, co je krásné, a věřit v dobrotu.
11. **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 osobu 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.