SEMINÁŘ MODLITBA V ŽIVOTĚ 7

7. VÍKEND (26.–27. 2. 2022)

## A. ROZLIŠOVÁNÍ HLASŮ – DUCHŮ *(Elias Vella)*

Mnohokrát ve svém životě přemýšlíme nad rozdílným vlivem Ducha Svatého a zlého ducha. Někdy je životní situace tak zamotaná, že způsobuje velké a zbytečné úzkosti. Následujících 10 pravidel může pomoci při rozlišování mezi hlasem Božím a hlasem lháře, podvodníka, Zlého.

|  |  |
| --- | --- |
| **BŮH** | **SATAN** |
| 1. TÓN HLASU: Jemný milující hlas našeho Otce, prosebný a naléhající, abychom se k Němu navrátili. Trpělivý tón nekonečně chápajícího Boha. | 1. TÓN HLASU: Obviňující, nepříjemný, vysmívající se, vytvářející strach, zmatek, pocit odmítnutí. |
| 2. KONKRÉTNÍ. Duch říká: „Soustřeď se na tuto jedinou věc a budeš svobodný.“ Přikazuje ti, abys dělal jednu konkrétní věc. | 2. NEJASNÝ, VŠEOBECNÝ. Satan vytváří dusivý všeobecný pocit viny, jako kdyby všechno bylo špatně. Neexistuje nic, co by ti pomohlo danou situaci překonat. Často převládá pocit naprosté beznaděje a slabosti. |
| 3. POVZBUZENÍ. Je Božím poselstvím. Bůh tě povzbuzuje, abys spoléhal na Boží pomoc, ne na svou vlastní spravedlnost a silnou vůli. | 3. ZNECHUCENÍ. Satan zaměřuje útok na tebe jako na osobu. Rozbíjí na kousky tvůj obraz o tobě. Říká, že jsi slabý, že nepatříš Bohu. |
| 4. ZAPOMEŇ MINULOST – promlouvá k tobě Duch. Duch Svatý ti nepřipomíná tvé hříchy, které jsou ti odpuštěny, zapomenuty, očištěny, přikryty a už nikdy nestojí proti tobě (Jn 1,29; Žl 103,12; 1 Jn 1,7.9; Žl 51,3-4; Mich 7,19). | 4. PŘIPOMÍNEJ SI MINULOST – říká satan a neustále ti přehrává vzpomínky na hříchy, vinu a hanbu v minulosti. Vytváří seznamy tvých hříchů, selhání a urážek v minulosti, které ti Bůh již odpustil. |
| 5. PŘITAŽLIVOST K BOHU.  Je v tobě touha po Bohu. Bůh v tobě vytváří očekávání po dobrotě, lásce, odpouštění a nového počátku s Boží pomocí. Duch Svatý tě neustále přesvědčuje o trvalém vztahu dítěte k Otci (Jn 20,17). | 5. ODMÍTNUTÍ JAKOBY BOŽÍ SVATOSTÍ. Satan se přestrojuje za posla svatosti. Vytváří pocit, že tě Bůh odmítl jako nehodného a hříšného. Satan o Bohu hovoří jako o soudci a o tobě jako ubohém hříšníkovi (Jn 3,17). |

|  |  |
| --- | --- |
| 6. POZITIVNÍ TEXTY Z PÍSMA. Jsou ti připomínány (Jn 14,16). Mluví k tobě o ne­měn­né podstatě Boží, o jeho věčné lásce k nám. Potvrzuje, že Bůh zůstává věrný své smlouvě (1 Jn 1,9), i když jsme nevěrní (2 Tim 2,13). Duch tě ujišťuje, že neexistuje odsouzení pro ty, kdo spoléhají na Krista. | 6. NEGATIVNÍ TEXTY Z PÍSMA. Ti přivádí na mysl. Shakespeare řekl: „Ďábel vyhrožuje soudem tím, že říká: „Nesplnil jsi podmínky, je ti odepřena milost.“ (milost není podmíněná). Satan proti tobě zneužívá zákon, aby v tobě vytvořil postoj, že se sám můžeš ospravedlnit (Řím 10,2-3; Gal 2,16). |
| 7. PŘIVÁDÍ DO SPOLEČENSTVÍ. Duch posílá druhé lidi, aby ti s láskou sloužili. Tak se můžeš učit přijímat slova povzbuzení od druhých a být vděčný za jejich službu. | 7. IZOLUJE TĚ. Satan ti nabízí návrhy, které tě mají izolovat od ostatních křesťanů, aby sis pak myslel, že tě odmítají ve tvé osamělosti. Máš pocit zranění, nehodnosti, odmítnutí druhými, hněvu a osamělosti. |
| 8. SKUTKY BOŽÍHO SLOVA. Duch Svatý ozřejmuje pravdy o tobě a Bohu. Pocity mohou být různé, ale za nimi musí následovat víra v tyto pravdy o tobě a o Bohu. Duch Svatý ti předává správnou nauku. (Studuj teologii, abys nebyl oklamán satanem.) | 8. POCITY. Ďábel ti namlouvá, že to, jak se cítíš, vyjadřuje pravou skutečnost. Pocity viny, zoufalství, beznaděje, pochybnosti o Boží lásce a frustrace vytvářejí v tobě přesvědčení, že pocity vyjadřují pravdu. |
| 9. UČEDNÍK Ducha Svatého. | 9. ZHOUBNÉ útoky zlého. |
| 10. UJIŠŤUJE tě o Božím odpuštění a jistotě spásy v Kristu. Neustále tě zachraňuje a bude tak konat po celou věčnost. | 10. OBVIŇOVÁNÍ, že jsi spáchal neodpustitelný hřích – hřích proti Duchu Svatému. (Teologové souhlasí s názo­rem, že pokud pochybuješ o tom, zda jsi udělal tento hřích, tak pak jsi ho neudělal.) |

To, že zjistím, že ke mně „mluví“ Boží nepřítel (pravý sloupec), není důvod k malomyslnosti ani k výčitkám či pocitům viny. Je to příležitost uvědomit si, kdo hovoří, a co nejjednodušším způsobem obnovit křestní vyznání, tedy zříci se zla a zlého a vyznat víru v Boha, který je silnější než všechno zlo.

## B. NA CO PŘI SPOLEČNÉ MODLITBĚ NEZAPOMENOUT

*„Kde jsou dva nebo tři shromážděni ve jménu mém, tam jsem já uprostřed nich“ (Mt 18,20).*

* Společná modlitba má velkou sílu. Povzbuzuje nás, vede k vytrvalosti, učí nás modlit se.

***Modlitba je setkání s Bohem:***

* Obracím se k Bohu. Oslovuji jeho, říkám to, co chci říct jemu, ne to, co chci sdělit druhým.
* Pokud nemám, co říci, nenutím se do toho kvůli ostatním, nebudu si na něco hrát, abych dobře vypadal.

***Když se modlíme společně, potřebujeme brát ohled na druhé:***

* Vnímat potřeby a možnosti ostatních, kteří se modlí (délka, čas, místo, forma …), aby se modlitba pro druhé nestala zátěží, nezprotivila se jim (modlitba v rodině, ve společenství …).
* Je dobré se v přípravě modlitby střídat, aby nebyla stále jen na míru jednoho.
* Mluvím nahlas.
* Formuluji modlitbu tak, aby ji druzí pochopili a mohli se připojit.
* Nemusím dlouze vysvětlovat všechny okolnosti toho, za co se modlím; v případě, že to není vhodné, neuvádím konkrétní jména.
* Dám najevo, že jsem skončil, např. slovem „Amen“ nebo některou z odpovědí, kterou ostatní zopakují:
* Nezabírám všechen prostor, ale nechám ho i ostatním.
* Chvíle ticha nevadí, jsou také modlitbou (ale je vhodné si to ujasnit, příp. domluvit, kdy v něm pokračovat a kdy skončit).
* Jsou i jiné formy zapojení (pro ty ostýchavější): společné odpovědi, zpěv, napsání modlitby na lísteček …
* Každý má svůj způsob modlitby, neporovnávejme.
* Není špatná modlitba (pokud neprosím vyloženě o nějaké zlo). Nejde o způsob vyjádření ale o autenticitu.
* Snažme se modlit tak, aby moje modlitba druhým pomáhala a nepřekážela v modlitbě.

*Každému je dán zvláštní projev Ducha ke společnému prospěchu. (1 Kor 12,7)*

* Každý má ve společné modlitbě své místo, svůj úkol, nikdo tam není zbytečný.

**C. PRÁCE S PÍSMEM SV. METODOU „TŘÍ KROKŮ“**

**Postup:**

1. **Zvolíme text** (nejlépe evangelium následující neděle).
2. **Zahájíme ztišením**, **soustředěním** a **modlitbou** k Duchu Svatému.
3. **Text přečtěte** – hlasitě, zřetelně a pomalu.
4. **Následuje ticho pro osobní meditaci**. Ztište se a soustřeďte se na přítomnost Boží, „postavte se do přítomnosti Boží“, můžete se i v duchu modlit, opakovat si např. „Pane Ježíši, smiluj se nade mnou hříšným“, „Pane Ježíši, klaním se ti“ atd. Cítíte-li se dostatečně soustředěný/á, začněte velmi pomalu číst text. Přitom se můžete sami „zařadit“ do příběhu, být jednou z postav, být vnějším pozorovatelem atd. Při čtení se snažte stále uchovávat v Boží přítomnosti. Při čtení se můžete zastavit nad něčím, co vás zaujalo, oslovilo, nebo také můžete text pomalu přečíst celý a pak si ho nechat znovu hlavou procházet. Můžete se nad textem modlit, nebo jen tak při čtení vnímat Boží přítomnost atd. Možností je mnoho, záleží na každém člověku a jeho postupném získávání zkušeností s meditací.

**Při meditaci** – spíše na jejím závěru – se postupně snažte **odpovědět na 3 otázky** (proto „metoda tří kroků“):

**(1) Která věta nebo verš je pro daný text nejdůležitější?**

**(2) Čemu nerozumím?**

**(3) Co mne osobně zasahuje a proč?**

Odpovědi na otázky člověku spíše vyplynou samy, než že by je měl „hledat“. Důležité je, aby člověk k textu předem nepřistupoval s tím, že si ho má přečíst a pak odpovědět na 3 otázky (že ho čte vlastně kvůli těm odpovědím). To by bylo špatně. Důležité je především nad textem meditovat.

**Smyslem otázek** je toto: otázka (1) usměrňuje mysl na text jako takový, abychom jej vnímali jako celek a nikoli jako změť roztříštěných myšlenek; otázka (2) pomáhá uvědomit si problematiku textu, aby člověk neměl pocit, že mu vlastně vůbec nerozumí – to není nikdy pravda, text mě vždy nějak oslovuje, i když je v něm něco nesrozumitelného; otázka (3) jde „na tělo“ a je nejdůležitějším krokem celé meditace. Třetí krok je nejcennější a je důležité uvažovat za sebe, nikoli za další lidi (lidstvo).

**Doba meditace** je závislá na zkušenosti. Pro někoho nemusí být zrovna snadné pracovat s tichem. Pokud se tedy jedná o začínajícího, je vhodné meditovat 10–15 min; po získání zkušeností je možné dobu postupně prodlužovat na 20–30 min.

**5. Závěrečná modlitba** je celkovým výsledkem – může obsahovat chvály i prosby. Její potravou bude zpravidla plod právě proběhlé meditace nad Božím slovem.

## D. MODLITBA V RODINĚ S DĚTMI, S PARTNEREM

Společná modlitba s partnerem, s dětmi vychází z vlastní osobní modlitby a vztahu k Bohu. Důležitou roli hraje také zkušenost s modlitbou z původní rodiny nebo konvertity, který to nezažil.

1. **Modlitba s partnerem**

* Je potřeba vzájemné citlivosti a hledání vyhovujícího způsobu společné modlitby. Když se partner nechce zapojovat, přijímat to, ale zároveň se nenechat odradit.
* Pomoci může konkrétně domluvený čas, místo společné modlitby a příjemné prostředí (modlitební koutek).
* Pravidelná modlitba manželů bez dětí je přínosná pro jejich vzájemný vztah i celou rodinu.
* Vyladit to vše s dětmi je někdy náročné a partnerská modlitba se může stát na čas příležitostnou.
* Modlitby za rodinu, příbuzné, přátele… motivovat nás mohou jejich životní okolnosti, prosby, úmysly.
* Společná modlitba breviáře, růžence – třeba i na procházce, nebo cestou autem. Účast na adoraci.
* Možnost držet se při modlitbě za ruce.
* Intimní setkání jako modlitba tělem.
* Žehnání sobě navzájem, i dětem (např. křížkem na čelo).
* Kontemplace v činnosti, např. při společné službě druhým, spolupráce proměňující se v modlitbu.
* Společný zpěv, hraní na hudební nástroj (platí i pro modlitbu s dětmi).
* Přečíst si společně nedělní evangelium a povídat si o něm (platí i pro modlitbu s dětmi).

1. **Modlitba s dětmi**

* Klíčovou roli při modlitbě s dětmi hraje věk dětí. Úměrně věku, je potřeba formy i obsah modliteb obměňovat.
* Vliv má také aktuální naladění dětí, jejich živost či únava. Je potřeba vnímavosti, trpělivosti, pevnosti.
* Snažit se o přirozenost a radostnost, aby nebyla modlitba dětmi vnímána jen jako povinnost.
* Projevovat o děti zájem a přinášet do modlitby to, co prožívají. Být nápaditý.
* Role otce je důležitá pro vytváření představy o Bohu. To má pak vliv i na společnou modlitbu.
* Dávat dětem příležitost se při modlitbě vyjádřit. Pomáhat jim s formulacemi. Povzbuzovat je.
* Počítat s tím, že budou říkat i něco jiného, než co bychom chtěli slyšet.
* Netrápit se příliš, když to nejde podle našich představ. Svěřovat děti a naši modlitbu Bohu.
* Zkusit v modlitbě vypíchnout něco, co se týká dětí, co se povedlo nebo naopak, co nebylo dobré.
* Ať se děti zkusí zamyslet nad uplynulým dnem. Mohou Bohu poděkovat, poprosit a chválit ho.
* Nelpět nutně na zajetých formách modlitby a třeba i postojů, být vstřícný v rámci rozumných mezí.
* Podstatné je abychom měli o děti zájem, a tak propojovat život s modlitbou.
* Své děti dáváme a svěřujeme Bohu. My po něčem po něčem můžeme toužit či si to přát, ale necháváme to na něm. (Chci si něco vymodlit.)
* Děti se učí naším příkladem, pamatovat na to při modlitbě.
* Nemusí se stíhat všechny “časy” na modlitbu. Ale je dobré, zaměřit se alespoň na některé.
* Ráno, před jídlem, večer, před spaním s uzavřením dne. V autě před cestou či při cestování.
* Naučené modlitby. Modlitební knížky, kostky. Modlitby vlastními slovy.
* Zpestření modlitby jednoduchou výzdobou (svíčka, obrázek, kříž, soška).
* Mimořádné chvíle, jako prostor pro spontánní modlitbu. Děti tak vycítí určitou opravdovost.
* Povídání o biblických textech na neděli, liturgieprodeti.cz
* Oživit modlitbu příběhy ze života, z Bible. Využít liturgického roku v adventu (věnec), o Vánocích (u stromečku a betléma), v postu (jednoduché křížové cesty), májové. Na Tři krále žehnání bytu, domova.
* Přidat někdy speciální modlitby, např. novénu k Duchu Svatému pro děti. Putovní obraz v rodinách farnosti.
* Zapojujeme anděly strážné a svaté.
* Anděl Páně, desátek růžence (děti se mohou střídat).
* Zpívání, tanec (v určitých mezích).
* S malými dětmi to jde “samo” s přibývajícím věkem dětí se to mění. Miminka a nejmenší děti sice mnohému při modlitbě nerozumí, ale vnímají, že mluvíme s někým důležitým. Můžeme se modlit při kojení, třeba i s partnerem.
* S narůstajícím věkem dětí je potřeba dát jim prostor k většímu zapojení při modlitbě, svěřit jim i její vedení.
* V období dospívání se mohou děti postupně ze společné modlitby vytrácet. Nebránít jim, důležité je, aby věděly, že mají dveře ke společné modlitbě stále otevřené. Tady nastupuje spíše modlitba rodičů za děti.

E. UVEDENÍ DO VEČER CHVAL

**Nechat se vést Duchem:**

* Stojíš před ním, otvíráš se jemu, chceš dovolit jemu, aby se v tobě modlil.
* I když se modlíš s ostatními, není důležité, co dělají oni, ani to, co si myslíš, že si oni myslí o tobě – většinou jde o naši projekci, ale to, že stojíš před Bohem, to, co dělá Bůh, jak on se na tebe dívá).

**Způsoby zapojení:**

* Zůstaň v tichu.
* Naslouchej Božímu slovu, textům písně, tomu, co Bůh říká přímo v tvém srdci, co říká skrze modlitbu druhých, Božím Duchem.
* Vyslov nahlas to, co v tobě naslouchání rozezní (mám radost, když někdo druhý vysloví to, co jsem předtím chtěl vyslovit já) – znamení, že nás něco (vlastně Někdo) spojuje. V on-line verzi možnost napsat do chatu.
* Zpívej v srdci a zpívej i nahlas.
* Neboj se hlasité recitace Boží slova, žalmů
* Dej Duchu i svoje hlasivky a neboj se „žvatlat“ před Bohem jako jeho dítě
* Zapoj tělo – vnější postoj (celým tělem, rukama, klečením, tancem) – kromě liturgických postojů nejsme zvyklí svou modlitbu vyjadřovat tělem.

**Při společné modlitbě:**

* Neskákej z jedné formy do druhé (dokud se chválí, zůstat u chvály, když se děkuje, děkovat apod.).
* Dej druhým svobodu (když se někdo ke chvále postaví a zdvihne ruce, tak ho neposuzujme, stejně tak, když někdo zaklekne, směje se, anebo mu tečou slzy…)
* A zároveň respektuj, že se modlíš s druhými: nahlas vyslov 1–2 chvály, díky, prosby atd., aby měli prostor i ti druzí a aby měl prostor Bůh.

PŘÍMLUVNÁ MODLITBA

Přímluvná modlitba je způsob modlitby, kdy se několik lidí (přímluvců) pomodlí za konkrétního člověka nebo problémy, se kterými si neumí sám poradit a kde stojí o Boží pomoc v přímluvné modlitbě. Je to mocný nástroj, který nám pomáhá přizvat Ježíše do našich problémů a potíží. Může to být např. modlitba za uzdravení, odpuštění, duchovní ochranu, prosba za Boží vedení při důležitých životních rozhodnutích atd.

* **Boží důvěra v nás.** Bůh nedělá nic (kromě stvoření světa) bez spolupráce lidí. Potřebuje lidi ke spolupráci na svém díle. Jsme těmi, kteří člověka přináší před Ježíše jako ti čtyři z evangelia, kteří spustili ochrnutého k Pánu střechou.
* **Pokora před Bohem**, že si může ke svému dílu použít i nás.
* **Důvěra v Boha**, v jeho lásku ke každému člověku a **láska k němu**.
* **Láska k člověku**.

Přímluvce – zprostředkovatel je ten, kdo objímá s láskou a bez postranních úmyslů obě strany, mezi nimiž je konflikt. Ježíš se postavil doprostřed, protože byl solidární s oběma stranami, lépe řečeno, obě znesvářené strany – člověk a Bůh – se v něm setkaly. On stojí na straně hříšného člověka, a zároveň žije věrně všechny Boží požadavky. Je **zapotřebí dvojí lásky, lásky k Bohu a bližnímu**. Kdykoli tato dvojí láska ochabne, přímluvné modlitby se nedostává.

Přímluvná modlitba je přirozeným vyústěním toho, když **se spojí vjedno víra v Boha s láskou k Bohu a k bližnímu**. Proto lze tvrdit, že ke službě přímluvné modlitby je **povolán každý křesťan**.

Jak se tedy za potřebné modlit? V podstatě jakkoli, jak umíme. Síla přímluvy nespočívá ve speciálních formulkách nebo postupech, ani v ní nejde o žádné duchovní údernictví. Bůh může dělat divy i na základě krátké střelné modlitby. Pro účinnost modlitby je nejdůležitější **postoj dětské důvěry a láska, s níž se člověk modlí**.

Připravit se na službu modlitbou, poprosit o ochranu a o to, aby si nás Pán mohl použít, jak on chce. Stejně tak po službě zakončit modlitbou.

**Průběh (možné schéma):**

* **Pozdravit se.**
* Zeptat se, jestli dotyčný má nějakou **záležitost**, za kterou chce, aby se přímluvci modlili, případně co je v té záležitosti pro něj nejtěžší.
* Zeptat se, jestli můžeme položit ruku na rameno.
* Začít modlitbou **chvály** (za Boží přítomnost, Boží důvěru, uzdravující moc, zájem o každého člověka apod.)
* Pokračovat **vděčnosti**
  + Bohu za toho člověka, kým je v Božích očích,
  + Za to, že tento konkrétní člověk přichází s důvěrou k Bohu
  + Bohu, za to, co chce tomuto člověku dát…
* **Pozvat Ducha Svatého do konkrétní záležitosti**, kterou dotyčný přinesl k modlitbě.
* Napadne-li někoho z přímluvců **biblický citát** (či obraz) nebo si nějaký najde v Bibli, může ho přečíst.
* **Pokračovat prosbami**, aby se Bůh dotkl bolavého místa, vztahu, strachu.
* **Vyprosit požehnání** pro toho člověka a do konkrétní situace.
* **Zeptat se**, zda se ho něco dotklo, oslovilo, zarezonovalo.
* **Rozloučit se**. *(Je-li oboustranné nastavení, můžete se krátce obejmout.)*