6. Najdi si čas a **jmenovitě požehnej lidem kolem**. Případně si vytvoř takový žehnací seznam do mobilu či modlitební knihy.

[Možnost: napiš si **svůj vlastní “žalm”** – vlastní modlitbu, která vyjadřuje to, co prožíváš, a s čím se s důvěrou obracíš k Hospodinu (Ježíši, Duchu Svatému).

**JAK SE MI V TĚCHTO DVOU TÝDNECH DAŘILO:**

* Modlitba ráno
* Modlitba večer
* Která modlitba mě nejvíce provází během dne

* Jakou mám zkušenost s žehnáním

• Co důležitého jsem v týdnu od Pána „zaslechl“, co mě nejvíc oslovilo

SEMINÁŘ MODLITBA V ŽIVOTĚ 9

9. ÚSTNÍ MODLITBA (10. 3. 2022)

**A. Modlitba v života**

* Dosavadní cesta semináře.
* Záležitosti našeho života: Nejsou jen roztržitostmi v naší modlitbě, ale výborný odrazový můstek ke smysluplné modlitbě.
* Důležitost přítomného okamžiku: Milovat, věřit, setkat se s Bohem mohu jedině v přítomném okamžiku.

**B. Ústní modlitba**

* Není něco míň než jiné způsoby modlitby.
* Nejde o to odříkat co nejvíc slov („Nebuďte povídaví jako pohané…“)
* Souvisí se Vtělením.
* Je první a nejbezpečnější modlitbou a je kdykoli po ruce.
* Má pramen v Božím slově.
* Vyjadřuje city, ale je i vytváří.
* Ovlivňuje naši mysl.
* Je kotvou, která drží náš vnitřní řád.
* Spojuje nás s ostatními.

**C. Střelná modlitba**

* Jedná o krátká zvolání, někdy vyslovená nahlas, jindy tiše, jindy jenom procítěná v duchu.
* Jsou mnohem upřímnější, než dlouhé a strojené modlitby.
* Nebrání nám v nich roztržitost ani únava, protože jsou krátké.
* Jsou zbraní proti svým pokušením, pokleskům a emocím.
* Osvojuje si reflex pravidelných návratů k Bohu, který představuje vzácnou kombinaci zažitých, samovolných hnutí, s vědomými, stále znovu opakovanými úkony vůle.
* Vhodné i při práci.
* PŘÍKLADY:
	+ Na začátku dne nebo práce: "Všechno pro tebe, nejsvětější srdce Ježíšovo".
	+ Když se pozdvihuje hostie: "Pán můj a Bůh můj".
	+ "Bože, pospěš mi na pomoc."
	+ Opakování Ježíšova (a Mariina) jména „Ježíši, Maria!“
	+ Díky, povzdechy, prosby… “vystřelené” k nebesům

*1*

**D. Ježíšova modlitba**

* “Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou (hříšným).”
* Poutník vypráví o své cestě, anonymní ruský spis z 19. století, v němž ruský poutník z dob krymské války popisuje svůj duchovní život, postupný vývoj, snahy o duchovnost a dopad, který má na lidi kolem sebe: (slovy sv. Serafima Sarovského, "Najdi mír ve své duši a tisíc dalších duší bude spaseno")
* Opakováním modlitba vstupuje do rytmu dechu.

**E. Žehnání**

* je ve své podstatě vyslovování dobra nad druhým člověkem; je dovolávání se Boha a svolávání jeho Dobra na nějakého člověka (skupinu lidí atd.).
* Jednoduchá modlitba (v nitru i ústy), ve které svolávám Boží dobra a dary na konkrétní lidi či skupinu lidí. Stačí prosté vyjmenovávání a v přítomnosti milujícího Boha odevzdávání lidí jemu.
* „Ať Hospodin ti žehná a chrání tě, ať Hospodin rozjasní nad tebou svou tvář a je ti milostiv, ať Hospodin obrátí k tobě svou tvář a obdaří tě pokojem.“

*(Nu 6,24-26)*

* Může být spojeno s gestem: znamení kříže, dotyk, vztažené ruce, svěcená voda, křída…
* Žehnat mohou kněží, ale v širším smyslu může žehnat kdokoli (rodiče atd.). x ZLOŘEČENÍ
* „Žehnejte těm, kteří vás proklínají, modlete se za ty, kdo vám ubližují.“ (Lk 6,28) Podobně 1Petr 3,9.

**F. Breviář (Denní modlitba církve, Liturgie hodin)**

* Je soubor biblických textů, křesťanských básní (hymnů), proseb a modliteb, který se církev recituje v jednotlivých denních dobách – posvěcování času.
* Navazuje tak na typickou židovskou modlitbu žalmů. Tak se modlil i Ježíš!
* Požadavek "Stále se modlete!" (srv. Ef 6,18) se dá těžko uskutečnit bez toho, že by byly přímo hodiny k modlitbě určené. Symbolicky zvláště noc, ráno a večer.
* Od 4 stol. modlitba v katedrálách kolem biskupa a v řeholních společenstvích. Sv. Benedikt rozdělil 150 žalmů do 1 týdne. Dnes žalmy rozděleny do 4 týdnů. (3 žalmy vynechány.)
* Některé části modliteb jsou stále stejné, některé se obměňují podle liturgických dob (adventní, vánoční, postní, velikonoční, mezidobí), podle slavností a svátků Páně či podle slavností, svátků, památek a nezávazných památek svatých.
* Jednotlivé „hodinky“: Uvedení do první modlitby dne – Modlitba se čtením – Ranní chvály – Modlitba během dne (Dopolední, Polední, Odpolední) – Nešpory – Modlitba před spaním (tzv. Kompletář).

*2*

**G. CVIČENÍ DOMA**

**Modlitba**

* Pokračuj v pravidelné modlitbě především **ráno a večer** způsobem, který je mi blízký.
* Pokračuj ve **společné modlitbě** v rodině nebo s druhými za Ukrajinu.

**Během 14 dní máš možnost vyzkoušet** (poznamenej si zkušenost):

1. Zúčastni se aspoň jednou **adorace v kostele**.

2. Aspoň dva dny zkoušej některou **střelnou modlitbu**.

3. Aspoň dva dny zkoušej opakovat **Ježíšovu modlitbu**: “Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou (hříšným).”

4. Několikrát vyzkoušej **některou část modlitby breviáře**. Případně se pomalu pomodli aspoň jeden žalm.

.

5. Zkus si vychutnat ticho a rozhodni se **zůstat v tichu před Pánem** 5–10 minut. Myšlenky a pocity, které se během tohoto úsilí vynoří, v klidu odevzdávej a svěřuj Pánu.

*3*