Marie Šteffková

**Modlitba a naslouchání Bohu**

**1.** Na začátek spolča se společně pomodleme modlitbu, jak nás naučil Pán. Otče náš..

**2. Co je to modlitba?**

*Během této diskuse bychom si měli ve spolču připomenout toto:*

Modlitba je důvěrný vztah s Bohem, je to navázání přátelství s Ježíšem, rozhovor s ním. Modlit se neznamená něco dělat, ale s někým být. Modlit se neznamená jen se ptát, ale s Bohem rozmlouvat.

**3. Naslouchání Bohu**

Jak ale můžeme Bohu naslouchat? Jak můžeme Bohu naslouchat, aniž bychom podcenili zdravý rozum? Jak můžeme vědět, že to, co slyšíme, je opravdové a že si to jen nevymýšlíme? Musí naslouchání Bohu vždy obsahovat slova?

Druh modlitby zvaný „naslouchání“ vyžaduje, abychom všechen povrchový hluk každodenního života nechali za sebou a ponořili se do hlubokého nerušeného ticha. Je to trochu jako potápění pod vodu, kdy opouštíme rozvlněnou hladinu a vplouváme do ticha pod ní.

Mnoho křesťanů věří, že k nim Bůh „mluví“ prostřednictvím slov. Buď jsou to slova druhých – v kázání, v rozhovoru s přítelem nebo skrze slova Bible. Bibli říkáme „Boží slovo“ a věříme, že skrze ni k nám Bůh mluví o své vůli a prioritách. Někdy se nám zdá, že na nás určité příběhy a pasáže z Bible „vyskočí“ a osvětlí určité situace v našem životě, jako by nám skrze ně chtěl Bůh něco konkrétního sdělit. Boží hlas může být ale také hlasem beze slov. Bůh může „mluvit“ skrze krásu světa, který stvořil.

Někdy můžeme mít uprostřed těžkého rozhodování nebo složité situace hluboký pocit pokoje či správnosti, který se zdá být od Boha. Když soustředíme pozornost na Boha, potřebujeme naslouchat nejen svým myšlenkám, ale také svým pocitům a emocím.

**4. Hra č. 1 :** Vážná tvář

Hráči se postaví do dvou řad tak, že vznikne ulička asi 1 metr. Oba poslední hráči z každé řady jdou na povel vedoucího hry pomalu vedle sebe uličkou. Musí se snažit zachovat vážnou tvář.   
Hráči stojící v uličce se zase naopak snaží procházející hráče rozesmát (každá strana svého procházejícího soupeře) např. voláním, různými hloupostmi, grimasami. Nesmí se jich ale dotknout. Jestliže se jim podařilo procházejícího hráče z protější řady rozesmát, získávají dalšího člena do své vlastní řady.  
Vyhrává družstvo, které má po průchodu všech hráčů, delší řadu.

**5. Proč nám Bůh nedá vždy to, o co prosíme?**

Jsou jedny dveře, které se otevírají, když všechny ostatní jsou zamčené: dveře k Bohu. Tyto dveře rozevřeme, když poklekneme a modlíme se.

Někdo to s modlitbou už nezkouší proto, že ho Bůh zklamal. Je podle něho ,,hrozně mlčenlivý“, vypadá to, jako by se ze světa stáhl. Takoví lidé posadí Boha na lavici obžalovaných: ,,Nedodržel jsi slovo. Řekl jsi: Proste, a bude vám dáno; hledejte a naleznete. Modlil jsem se, ale tys mě nevyslyšel, hledal jsem, ale nic a nikoho jsem nenašel.‘‘

Odpověď na takové otázky a nářky je těžká. Můžeme se o ni jen pokusit. Kdyby Bůh vždycky každou prosbu do detailu vyplnil, byla by modlitba tím nejvýnosnějším obchodem na světě. Bůh by byl jakýmsi obchodním domem, ve kterém se za modlitbu dostane všechno. Nikdo ale neví, co je pro něho právě teď dobré. Jen Bůh zná všechny důležité souvislosti a dá nám ne to, co si přejeme, ale to, co je pro nás dobré. A nechce dát jen tak něco. Chce dát dar nejvzácnější, jenž nás uvádí do Božího království: chce nám dát svého svatého Ducha. Ten nám dává sílu žít, podpírá nás v boji, uschopňuje nás k odpuštění a umožňuje nám, abychom opravdu konali Boží vůli. Toto je dar, v němž se naplňují všechny naše upřímné prosby. Tímto způsobem je obdarován a zároveň proměňován ten, kdo se modlí.

**6. Nemáme na modlitbu čas?**

Zdá se nám, že nemáme čas na nic, rozhodně ne ten, který bychom právě potřebovali. Býváme nervózní, kdykoliv se ztišíme k modlitbě, protože máme pocit, že by bylo třeba dělat cokoli jiného. Ale nakonec se nám čas drobí pod rukama: děláme pořád něco, ale nemáme pocit, že by náš čas byl naplněný… Ježíš, který byl na roztrhání, kolikrát neměl čas ani se najíst nebo se v klidu vyspat, si klidně odcházel na celé hodiny, aby byl sám s Otcem v modlitbě. A nelitoval toho času, ačkoli mohl kázat nebo uzdravovat či vymítat démony. Nelitoval času stráveného modlitbou.

**7. Hra č. 2**

*Hru nebo nějakou aktivitu si připraví jeden z členů spočla.*

**8. Modli se srdcem**

*…Myšlenky o modlitbě od sv. Františka Saleského*

● Začni každou modlitbu tím, že se vžiješ do Boží přítomnosti.

● Nemodli se ve spěchu jen aby ses toho namodlil co nejvíc, ale snaž se to, co se modlíš, modlit od srdce. Pomodlíme-li se vroucně jednou Otče náš, je to cennější než spousta rychle a uspěchaně odemletých modliteb.

● Je dobré modlit se ústy. Pokud máš ale tendenci modlit se v duchu, dej takové modlitbě přednost.

● Doporučuji ti především modlitbu ducha a srdce. Budeš-li se na Ježíše často dívat, budeš jím naplněn. Poznáš jeho způsob jednání a naučíš se formovat své jednání podle jeho.

● Ráno: Promysli si předem, jaké příležitosti sloužit Bohu tě dnes potkají.

● Po modlitbě: Zůstaň chvíli potichu. Přejdi zcela klidně od modlitby k práci a povinnostem a zůstaň v atmosféře modlitby tak dlouho, jak je to možné.

● Nauč se přejít od modlitby k jakékoli práci. První i druhé je Boží vůle.

● Obracej se často k Bohu krátkými modlitbami srdce. Dají se včlenit do jakékoli práce nebo činnosti, aniž jim nějak škodí.

● Vyslov v srdci nebo ústy modlitby, které ti v té chvíli diktuje láska. Ta ti pomůže najít správná slova.

● Přivolej svého ducha tak často, jak je to jen během dne možné, do Boží přítomnosti. Uvidíš, že jeho oči na tebe hledí.

● Večer: Poděkuj Bohu, že tě tento den zachoval. Zkoumej své jednání během dne. Domníváš-li se, že jsi vykonal něco dobrého, poděkuj Bohu. Pokud jsi ale zhřešil, pros za odpuštění.

● Myšlenky člověka uchváceného láskou jsou skoro stále u milovaného. Tak i ti, kdo milují Boha, nemohou přestat na něho myslet, pro něho dýchat, tíhnout k němu. Všechno je k tomu vybízí.

*…* (Tento text se rozdá členům spolča, aby ho mohli mít na očích každý den.)

**9. Příběh k zamyšlení:** Podezřelý návštěvník kostela  
Jednoho kněze zaujaly časté návštěvy ošuměle oděného neznámého muže v jeho kostele. To, co budilo jeho podezření, byl způsob, jak tyto návštěvy probíhaly. Muž vešel, postál pár vteřin vzadu v kostele a zmizel. Kněz se bál o obsah kostelních pokladniček, a tak požádal kostelníka, aby na něho dohlédl.   
Jednoho dne kostelník muže oslovil a zeptal se ho, co tam dělá. „Jen tak si povídám s Bohem,“ zněla odpověď. „Jak to?“ řekl mu na to kostelník. „Sotva vejdete, hned jste zase venku. Tomu říkáte modlitba?“ Cizinec se hájil: „Jen tak sem za ním zaskočím a řeknu mu: `Ježíši, tady Jim.´“   
Po nějaké době navštívil kněz jedno z oddělení nemocnice a vrchní sestra mu řekla, že mají nového pacienta, který má na ostatní nemocné neuvěřitelný vliv. Nikdo nevěděl, odkud je, nikdo ho v životě ani neviděl, ale bylo na něm něco zvláštního. Prostě, ten člověk se zdál kolem sebe vyzařovat dobro.   
Když kněz přistoupil k jeho lůžku, okamžitě ho poznal jako onoho návštěvníka svého kostela, kterému tak ukřivdil. Začal se ho tedy ptát na jeho modlitební život a na to, jak získal takový vliv na druhé pacienty. „To ty moje návštěvy, otče,“ přišla odpověď. Když se mu kněz s vědomím, že pacient žádné návštěvy nemá, chystal skočit do řeči, rychle pokračoval: „Ano, otče, každý den ke mně přijde a postojí u nohou mé postele. Koukne se na mě a řekne mi: `Jime, tady Ježíš!´“

**10. Má zkušenost a zážitky s modlitbou**

*Účastníci spolča budou mít prostor, aby se mohli s ostatními podělit o své zkušenosti a zážitky s modlitbou.*

**11. Modlitba na závěr:**

Duchu Svatý, osvěcuj nás, veď nás, posiluj a utěšuj.  
Řekni nám, co máme dělat, dej nám své vnuknutí.   
Chceme přijmout a uskutečnit všechno, co chceš ty,   
podrobit se tvému vedení.   
Daruj nám k tomu sílu, vytrvalost a nadšení.

*(+ každý může přidat dík či prosbu)*  
Amen.