

## Jak se modlit nad Písmem

*(Pro dobré rozjímání je třeba určitý čas věnovaný pouze modlitbě – doporučuje se aspoň 15 minut.)*

1) Ve svém bytě si vyhledej místo, kde by ses mohl nerušeně modlit. Ideální samozřejmě je, pokud můžeš zajít k modlitbě do kostela.

2) Zvol si dobu – nejlépe vždy stejnou – která je vhodná pro tichou modlitbu. (Zpravidla není dobré nechávat ji až těsně před spaním.)

3) Snaž se zcela uvolnit jak tělesně tak duševně. Odlož starosti všedního dne, odevzdej je Pánu, popros ho, aby se on sám o ně postaral a tys byl od nich oproštěn.

4) Snaž se zcela soustředit na to, že jsi nyní v přítomnosti Otce, v přítomnosti Ježíšově, v přítomnosti Ducha svatého. Přitom ti může pomoci, když na chvíli zavřeš oči a představíš si např. oheň, který viděl Mojžíš v hořícím keři, nebo se pokus představit si Ježíše (např. při uzdravování nemocných, na jeho pouti, při konání zázraků... anebo při konkrétní scéně, kterou popisuje evangelium, nad kterým budeš rozjímat). Pro ty, kdo mají horší představivost, je velmi dobré místo představ jen pozorovat kříž, obraz nebo jiný předmět, který ti připomíná Boží přítomnost. Představivost může člověku v rozjímání pomoci, ale je třeba ji do určité míry také „krotit“, aby tě nakonec neodváděla od toho, kdo je při rozjímání nejdůležitější – od samotného Krista. Také se nenech odradit dny vyprahlosti, kdy bývá velice obtížné si něco představovat. To není kritérium dobré modlitby.

5) Pros Ducha svatého, aby tě vedl při následující četbě nebo rozjímání.

6) Čti slova z Písma, která sis vybral, nebo jsou určena pro dnešní den. Čti je třeba i několikrát, aby do tebe pronikla a zapustila ve tvém srdci kořeny. Chápej slova tak, jako by je k tobě nyní zcela osobně mluvil Kristus (nebo Bůh Otec). Jestliže je daný text vzatý z evangelia, představ si událost, která je tam líčena, „vstup“ do ní a „zažij“ sám na sobě, co tam Ježíš říká a koná. Uvědomuj si při tom, že Pán je osobně přítomný ve tvém srdci. Nehledej ale za každou cenu silné vnitřní prožitky – to může být zavádějící.

7) Můžeš připojit poděkování Pánu za obdarování Božím slovem, popř. několik prosb za sebe, své blízké, farnost, za účastníky semináře Obnovy v Duchu sv., za potřebné atd. K tomu připoj modlitbu Otče náš nebo Sláva Otci nebo jednoduše znamení kříže.

8) V průběhu dne si připomínej slova z Písma, o nichž jsi posledně rozjímal a čerpej z nich sílu a radost. Bůh tě chce skrze své slovo obdarovávat novým a plnějším životem. Neboj se otevřít své srdce zázraku Boží lásky.