

ale hluboké rytmy svých modlitebních životů. Tyto modlitby jsou nápomocné, ať už se je modlíte sami nebo se je modlíte s druhými. Abyste mohli začít objevovat liturgii, můžete si vybrat jeden ze tří příkladů modlitby a nosit si ho s sebou, nebo se modlit jednotlivé modlitby vždycky jeden den v týdnu a sledovat, jak Bůh pracuje skrze jejich slova.

Podle www.24-7prayer.com/ancientprayerrhythms



LECTIO DIVINA

*Rozjímavé čítanie
sv. Písma*

Starobylé rytmy modlitby

Lectio Divina

Modlitba Examen

Liturgie

Starobylé rytmy modlitby



Čerpejte ze zkušenosti křesťanů minulých staletí. Zkuste tyto staré (ale jedinečné) způsoby, jak se spojit s Bohem:

- **LECTIO DIVINA** -Naslouchání tomu, jak Bůh promlouvá skrze Písmo.
- **MODLITBA EXAMEN** - Rozjímavá modlitba na konec dne.
- **POUŽÍVÁNÍ LITURGIÍ** - Soustředění se na Boha skrze předem napsaná slova a modlitby.

Lectio Divina - modlitba nad Božím slovem

Blaze muži, který se neřídí radami svévolníků, který nestojí na cestě hříšných, který nesedává s posměvači, nýbrž si oblíbil Hospodinův zákon, nad jeho zákonem rozjímá ve dne i v noci.
Žalm 1,1-2

O co jde?

Lectio divina znamená „posvátné čtení“. Jedná se o jednoduchý způsob čtení Božího slova, který zahrnuje modlitbu a přemýšlení nad daným textem. Pomáhá nám učit se naslouchat Božímu hlasu a dáváme při něm Bohu prostor, aby k nám promlouval skrze Písmo.

Tento způsob čtení Bible není zaměřen na získávání informací, ale na naši proměnu skrze čtené slovo. Nenahrazuje jiné způsoby čtení Božího slova, ale doplňuje je. Je to způsob čtení Písma, ve kterém jde o to, abychom se přiblížili k Bohu jako milujícímu Otci.

JAK POUŽÍVAT LITURGIE:

Jestli je pro vás použití liturgií novým způsobem modlitby, následují tři myšlenky, které vám pomohou začít.

1. Období a rytmy

Tak jako svět kolem nás, i náš život má svá období. Máme období odpočinku, studia, práce a zábavy – a v církevním kalendáři máme období jako Advent nebo Půst. Tematické liturgie nám mohou pomoci se modlit v těchto obdobích.

2. Kreativita

Můžete si sestavit svou vlastní liturgii! Napište si své vlastní modlitby pro různá období dne nebo roku nebo pro různé události a prožitky. Jestli vám Bůh zdůraznil konkrétní biblickou pasáž, napsat liturgii, do které ji začleníte, může být nápomocným způsobem, jak dále objevovat její význam.

3. Rituál

Mnozí spisovatelé a myslitelé vyjádřili, jak důležité mohou být rituály. Někdy nám může pomoci, když budeme společně dělat něco, co dobře známe. Zde vám mohou pomoci rituály vaší vlastní tradice, nebo můžete adaptovat jiné a přivlastnit si je.

Lidé napříč historií používali jednoduché modlitby jako způsob, jak přemítat o Bohu a konkrétních učeních, a jak budovat jednoduché,

Modli se

3. Reaguj v modlitbě na to, co jsi četl. Řekni Bohu, co si myslíš o tom, co jsi právě četl a jak to k tobě mluví. Řekni mu, co tě povzbuzuje a je pro tebe výzvou. Popros jej, aby ti pomohl žít podle pravd, které jsi právě objevil.

Rozjímej

4. Zastav se. Ztiš se. Přestaň mluvit, ptát se, a odpočívej. Věnuj nějaký čas tomu, že budeš v tichosti sedět s Bohem. Pozvi Ducha svatého, aby tě proměňoval.

Modlitba Examen

Úvod: Jednoduchý, rozjímavý způsob, jak se ztišit a modlit se na konci dne.

Co potřebujete: Tiché místo a nějaký čas.

Způsob modlitby: Tato modlitba nejlépe funguje, když jste sami.

Jaký je původ modlitby Examen? *Ignác z Loyoly*, (24. října 1491, Baskicko – 31. července 1556), byl duchovním otcem a spoluzakladatelem Tovaryšstva Ježíšova (jezuitů). Vyvinul metodu duchovních cvičení – exercicií, které mají sloužit k očistě ducha.

Modlitba Examen, jak ji praktikoval Ignác z Loyoly, je způsobem, jak se ohlédnout za dnem a zaměřit se při tom na Boha.

JAK PRAKTIKOVAT MODLITBU EXAMEN:

Je mnoho různých způsobů, jak se modlit modlitbu Examen; tady je v pěti snadno zapamatovatelných krocích:

1. **Uvědomte si Boží přítomnost** – věnujte nějaký čas tomu, abyste si připomněli, že Bůh je s námi přítomen v našich každodenních životech. Byl vám blízko a byl s vámi ve všech událostech vašeho dne. Pozvěte k tomuto uvědomění Ducha Svatého.
2. **Zopakujte si s vděkem celý váš den** – za co jste vděční? Jaké dary vám dnešek dal? Co jste dostali od druhých? Co jste dali druhým? Jak okolo vás konal Bůh? Kde byl ve slovech a skutečích druhých a v událostech celého dne či v přírodě? Promlouval?
3. **Věnujte pozornost svým emocím** – Ignác zdůrazňoval, jak nám naše emoce mohou ukázat na Boží přítomnost. Přemýšlejte o tom, jak jste se celý den cítili. Co vám Bůh může říkat skrze tyto emoce? Možná, že je nějaká oblast, ve které potřebujete požádat o odpuštění. Možná, že jste byli frustrováni nějakým nechtěným vyrušením nebo jste reagovali v hněvu? Možná, že jste odporovali Božím pobídkám, ať někomu nabídnete pomoc. Je nějaký způsob, jak byste toho člověka teď mohli kontaktovat?
4. **Vyberte si jednu věc z celého dne a modlete se za ni** – možná je něco, co pro vás obzvláště vyvstává? Může to být nějaký rozhovor, nějaká událost nebo emoce. Zareagujte na tuto věc modlitbou.
5. **Vyhlížejte zítřek** – v čem chcete žít jinak? Jak si můžete začít být více vědomi Boží přítomnosti?

Používání liturgií

Úvod: Jednoduše řečeno, liturgie je kolektivním nebo komunitním způsobem, jak se můžeme modlit, děkovat nebo uctívat. Může nám dát slova, jak Ježíši něco vyjádřit, když nám samým slova došla.

Co potřebujete: Předem napsanou liturgii (nebo si můžete sestavit svou vlastní) a nějaký čas.

Způsob modlitby: Liturgie jsou na to, aby se je křesťané modlili společně, ale mohou být i nápomocným nástrojem, jak se spojit s Bohem jako jednotlivci.

Jaký je původ používání liturgií? Liturgie, či modlení se předem napsaných modliteb, byly součástí křesťanského uctívání od samého počátku.

„Liturgie je jako silný strom, jehož krása vychází z neustálého obnovování jeho listů, ale jehož síla vychází ze starého kmene s pevnými kořeny v zemi.“

-Papež Pavel VI-

Mnoho psaných modliteb, které se můžeme společně modlit, jsou velmi staré! „Modlitba Páně“ je částí liturgie, kterou ustanovil sám Ježíš.

Je to modlitba, kterou můžete říkat jako takovou, rozšířit ji nebo ji dokonce parafrázovat.

Jaký je původ „Lectio divina?“

Tento způsob čtení Božího slova vznikl ve 3. století za působení církevního vůdce Origena. Ten věřil, že díky hloubavému čtení a modlitbě můžeme objevovat, jak on sám říká, „vyšší moudrost, která je skryta v Božím slově“. Origen uvádí, že Ježíš sám je cestou k porozumění výkladu Bible a pokud se Jej ptáme, odhalí význam Božích slov. Toto cvičení je o „trávení“ Božího slova a přemýšlení nad ním.

Co k tomu potřebuješ? Bibli a čas

Způsob modlitby: Můžeš se takto modlit sám/sama nebo ve skupině.

Jak na to? Lectio Divina má čtyři hlavní části: čtení, přemýšlení, modlitba a rozjímání.

Čti

1. Vyber si pasáž z Písma, která nebude moc dlouhá (cca 1-15 veršů). Pomalu si je přečti několikrát za sebou. Pokud je to možné, čti nahlas.

Přemýšlej

2. Přemýšlej nad slovy, která jsi četl. Pozorně naslouchej. Je nějaké slovo nebo fráze, které z daného textu vyvstávají? Dovol Bohu, aby k tobě mluvil. Neboj se ptát. Co tím autor myslel? Co to znamená pro mě?