PRACOVNÝ LIST pre birmovancov

**5.1. Modlitba**

**Doplň chýbajúce slová**

1. Boh miluje človeka a ........... mu byť nablízku.
2. Rozprávať s Bohom sa môžeš **kdekoľvek** si a v každom ............... .
3. Modlitba je povznesenie ............. k Bohu*. Modlitba sa nedá vysvetliť, dá sa prežiť. (Matka Tereza)*
4. *Modlitba, ktorú nám Ježiš odovzdal osobne je modlitba „.......................“.*
5. Ježiš prekročil hranice tradičnej modlitby a učí nás .................... modlitbe so svojím a naším Otcom. Skutočná modlitba vychádza zo srdca človeka.
6. Ježiš mal so svojím Otcom veľmi pekný ............... Aj ty si pozvaný mať pekný vzťah s Bohom-Otcom. Si jeho syn/dcéra.
7. ................ pri svojom vyučovaní učí svojich učeníkov modliť sa s čistým srdcom, so živou a vytrvalou vierou a so synovskou odvahou. (KKC 2621)
8. Cirkev nás učí, že nemáme sa modliť len vtedy, keď máme chuť. Modlitba žije z ....................... . (KKC 2650-2651)

**Zamyslenie**

S Bohom sme pozvaní rozprávať sa o všetkom. Podľa toho, o čom s Ním chceme rozprávať, rozlišujeme viaceré druhy modlitieb: prosba, vďaka, chvála, príhovor, odprosenie... Skús nájsť tieto druhy modlitby v Žalme 103. Aplikácia Biblia ti ponúka modlitby a myšlienky na rôzne témy.

Rozprávať s Bohom sa môžeš kdekoľvek si a v každom čase. Čas, ktorý sa ti zdá zbytočným, napríklad čakanie na autobus, cestu na stretnutie s kamošmi, môžeš využiť tiež na modlitbu/rozhovor s Bohom. Aj jednoduchá myšlienka, či úprimná túžba po Ježišovej blízkosti, či pomoci môže v tebe spustiť Pánovu prítomnosť. Alebo Mu môžeš zveriť stretnutie, na ktoré ideš jednoduchou vetou: „Ježiš, dávam ti túto situáciu, Prosím ťa, daj mi odvahu, chráň ma...“ Máš teraz chvíľku priestor pre osobnú úprimnú modlitbu. Môžeš mu povedať čokoľvek. Teraz mu to povedz ...

Ježiš rád odchádzal do samoty, aby sa v ústraní a v tichu modlil k svojmu Otcovi. Ticho a vhodné prostredie pomáhajú lepšie sa disponovať do Pánovej blízkosti. Pri modlitbe sa odporúča mať vhodnú polohu tela. Rečou tela vyjadrujeme, kým je pre nás Boh. Ktoré prekážky v modlitbe vnímaš? Čo ti sťažuje modlitbu? Aká poloha tela je vhodná na modlitbu?

Ježiš nás naučil modlitbu, ktorú sa sám modlieval. Ktorá je to modlitba? Aké má časti?

Modlitbe sa môžeme učiť aj od Márie: „Hľa, služobnica Pána, nech sa mi stane podľa tvojho slova!“ (Lk 1,38) Mária sa odovzdala Bohu do Jeho „rúk“. Boh veľakrát vo Svätom písme hovorí „neboj sa“. Teraz hovorí aj tebe. „Neboj sa ma. Naber odvahu veriť. Naber odvahu spoľahnúť sa na moju dobrotu.“ Dovoľ Bohu, aby si ťa získal, a uvidíš, že tvoj život sa rozjasní a obsiahne novú šírku, prestane byť nudný, ale bude nekonečne plný prekvapení, pretože nekonečná Božie dobrota sa nikdy nevyčerpá!“ (Benedikt XVI. 8.12.2005) V čom je Máriina veľkosť?

Cirkev nás učí, že nemáme sa modliť len vtedy, keď máme chuť. Modlitba žije z vernosti. (KKC 2650-2651) Aj my žijeme z vernosti. „Pán Boh má rád, keď ho vyrušujeme“ – hovorí svätý kňaz Ján Mária Vianney. Učí nás to mať nastavené srdce pre Neho a tiež pre dobro, ktoré nám dáva denne v drobných maličkostiach. Zmyslíš si cez deň na človeka, ktorého máš rád? Zmyslíš si na Ježiša? Čo ti môže pomôcť rozprávať sa počas dňa s Ježišom pomocou strelných modlitieb? Čo sú strelné modlitby? Na čo je dobrý návyk modliť sa ráno, večer, pred jedlom?

**Modlitba**

Žalm 103

Dobroreč, duša moja, Pánovi a celé moje vnútro jeho menu svätému. Dobroreč, duša moja, Pánovi a nezabúdaj na jeho dobrodenia. Veď on ti odpúšťa všetky neprávosti, on lieči všetky tvoje neduhy; on vykupuje tvoj život zo záhuby, on ťa venčí milosrdenstvom a milosťou; on naplňuje dobrodeniami tvoje roky, preto sa ti mladosť obnovuje ako orlovi. Pán koná spravodlivo a prisudzuje právo všetkým utláčaným. Mojžišovi zjavil svoje cesty a synom Izraela svoje skutky. Milostivý a milosrdný je Pán, zhovievavý a dobrotivý nesmierne. Nevyčíta nám ustavične naše chyby, ani sa nehnevá naveky. Nezaobchodí s nami podľa našich hriechov, ani nám neodpláca podľa našich neprávostí. Lebo ako vysoko je nebo od zeme, také veľké je jeho zľutovanie voči tým, čo sa ho boja. Ako je vzdialený východ od západu, tak vzďaľuje od nás našu neprávosť. Ako sa otec zmilúva nad deťmi, tak sa Pán zmilúva nad tými, čo sa ho boja. Veď on dobre vie, z čoho sme stvorení; pamätá, že sme iba prach. Ako tráva sú dni človeka, odkvitá sťa poľný kvet. Ledva ho vietor oveje, už ho niet, nezostane po ňom ani stopa. No milosrdenstvo Pánovo je od večnosti až na večnosť voči tým, čo sa ho boja a jeho spravodlivosť chráni ich detné deti, tie, čo zachovávajú jeho zmluvu, čo pamätajú na jeho prikázania a plnia ich. Pán si pripravil trón v nebesiach; kraľuje a panuje nad všetkými. Dobrorečte Pánovi, všetci jeho anjeli, udatní hrdinovia, čo počúvate na jeho slová a plníte jeho príkazy. Dobrorečte Pánovi, všetky jeho zástupy, jeho služobníci, čo jeho vôľu plníte. Dobrorečte Pánovi, všetky jeho diela, všade, kde on panuje. Dobroreč, duša moja, Pánovi.

**Aplikácia do života – vyber si**

- pomodlím sa za niekoho zo skupiny birmovnej prípravy

- nájdem cez deň dôvod na ďakovnú modlitbu a pomodlím sa ju

- skúsim nový druh modlitby, ktorú som doteraz nevyužíval

**Chýbajúce slová:** 1. chce; 2. kdekoľvek, čase; 3. srdca; 4. Otče náš; 5. osobnej; 6. vzťah; 7. Ježiš; 8. vernosti

**KOMUNIKAČNÁ HRA** (Icebreaker) – **na úvod stretnutia** (cieľom hry je „lámať ľady“ – zažiť niečo spolu, odľahčiť napätie. Hra nemusí súvisieť s témou stretnutia.)

**Ktorý výrok so mnou najviac rezonuje?**

Na začiatok jedna osoba vedie aktivitu sériou vyhlásení, ktoré budú zdieľať so skupinou! Tie by mali byť nastavené pred hrou a budú závisieť od veľkosti skupiny a jej záujmov.

**Niektoré príklady:**

*Som ranný človek a nemám problém ráno skoro vstať.*

*Som nočná sova a rád som dlho hore.*

*Nie som ranný ani nočný človek – moja produktivita závisí od množstva kávy, ktorú som vypila!*

*Keby som mohol, prespal by som celý život!*

Animátor prečíta skupine všetky štyri možnosti. Potom, podľa toho, ktoré výroky nimi najviac rezonujú, sa hráči zhromaždia v určených priestoroch miestnosti. Napríklad: „Všetci ranní ľudia - choďte do pravého rohu miestnosti. Nočné sovy - dopredu, pri oknách atď.“

Keď sú všetci vo svojej skupine, dajte im chvíľu na neformálny rozhovor. Táto aktivita pomáha zoskupovať ľudí podľa osobných záujmov a umožňuje im lepšie sa navzájom spoznať.

Niektoré ďalšie nápady na vyhlásenia:

Mačka / Pes / Bez zvierat osoba

Čaj/káva/je mi to jedno

Leto/zima/Nezáleží na tom. Dôležité je s kým som.