

V jednoduchosti je síla

Modlitební nástroj: Jak si dělat chvíle ztišení

Co?

Chvíle ztišení mohou mít mnoho podob, ale v podstatě jde o to zastavit se a udělat si čas na modlitbu. Tento nástroj ti prakticky ukáže, jak do svého života začít chvíle ztišení pravidelně začleňovat.

Proč?

„Pokud si každý den neuděláme čas na chvíli ztišení, neznamena to, že jsme příliš zaměstnaní, ale že to nevnímáme jako dostatečně důležité. Když zůstáváme večer dlouho vzhůru, připravuje nás to o chvíle ztišení... Chvíle ztišení nejsou jen dobrý nápad, jsou naprosto zásadní pro duchovní růst.“
George Sweeting

„Nemodli se jen tehdy, když na to máš náladu. Naplánuj si s Pánem schůzku a dostav se na ni. Člověk na kolenu je velmi mocný.“ Corrie Ten Boom

Biblický odkaz:

„Najdi si tiché místo, kde nebudeš v pokušení si před Bohem na něco hrát. Prostě na tom místě buď co nejpřímnější. Tvé zaměření se přesune z tebe samého na Boha a začneš rozumět jeho milosti.“
Matouš 6,6 (parafrázováno)

Stručný úvod ke chvílím ztišení

Neexistuje žádný pevně daný způsob, jak s Bohem trávit o samotě čas. Je ale dobré kombinovat čtení Bible s modlitbou a dělat to pravidelně každý den. K dispozici je mnoho skvělých materiálů, které jsou určeny přímo pro chvíle ztišení, ale nemusíš používat žádný z nich. Nejlepší je vyzkoušet si různé způsoby a zjistit, co ti nejvíce vyhovuje.

Ve chvílích ztišení ti mohou pomoci i další modlitební nástroje.

Prakticky: Jak si dělat chvíli ztišení

Jak si udělat desetiminutové ztišení za použití akronymu P.R.A.Y. (MODLITBA)

(1 min) Zastav se (**Pause**) – chvíli tiše sed' a dovol své duši, aby se zklidnila.

(2 min) Raduj se (**Rejoice**) – přečti si krátký žalm nebo si pusť nějakou hudební chválu.

(3 min) Pros (**Ask**) – řekni Bohu, co máš na srdci. Modli se za to, co tě během dne čeká. Pokud máš modlitební seznam nebo používáš aplikaci 24-7 Prayer Inner Room app, přednes před Boha jméno každého konkrétního člověka.

(3 min) Podřid' se (**Yield**) – přečti si několik veršů z Nového zákona, dokud na tebe nějaký „nevyskočí“. O tom verši si pak začni s Bohem povídat. Uvědomuješ si nějaké hříchy, které potřebuješ vyznat? Požádej Ducha svatého, aby tě znovu naplnil.

(1 min) Amen – modli se Modlitbu Páně.

Jak si udělat třicetiminutové ztišení (za použití Modlitby Páně)

(2 min) **Otče náš v nebesích**

Utiš se. V klidu se usad' a zeptej se: „Kde ve svém životě právě teď vidím důkazy Otcovy lásky?“ Děkuj za ně.

(3 min) **Posvěť se jméno tvé**

Přečti si žalm nebo si pusť nějakou hudební chválu.

(3 min) **Přijď království tvé. Buď vůle tvá.**

Jak by to vypadalo, kdyby dnes vstoupilo Boží království do tvého života?

1. Modli se za své potřeby.
2. Modli se za své přátele a rodinu (třeba s použitím aplikace Inner Room).
3. Modli se za svět obecně (zaměř se například na situace ze současných zpráv).

(15 min) **Chléb náš vezdejší dej nám dnes**

Pokud ti to pomůže, použij průvodce Biblií a přečti si něco z evangelií, novozákonního dopisu a pak část ze Starého zákona.

Jde o kvalitu, ne o kvantitu. Když tě nějaká část zaujme, ber to tak, že si o ní s tebou chce Bůh povídat. Chvíli se zastav a modli se za tu část.

(2 min) **Odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme našim viníkům**

Zamysli se nad posledními 24 hodinami a dovol Duchu svatému, aby ti připomněl hříšné myšlenky, slova a skutky. Měl by ses někomu omluvit nebo někomu něco odpustit?

(2 min) **Neuveď nás v pokušení, ale chraň nás od zlého.**

Modli se za ochranu pro sebe a své blízké, zvláště za oblasti, kde jste zranitelní. Pokud prožíváš duchovní útok, zaujmi postoj autority a postav se na vhodné biblické zaslíbení.

(3 min) **Neboť tvé je království i moc a sláva...**

Ukonči svůj čas poslechem další chvály nebo se vrať k žalmu, který jsi četl na začátku.

Knihy pojednávající o chvíli ztišení

- Quiet Time – InterVarsity Staff
- Celtic Daily Prayer – komunita v Northumbrii