

Setkání 6:

Kontemplace

Studijní příručka pro skupinky

1. Začátek setkání

5 minut

Klíčový verš

„... jako v nebi, tak i na zemi“ – Matouš 6,10

- Na tomto setkání objevíme, jak náš vztah s Bohem může obohatit to, že s ním trávíme čas v tichosti
- Zahajte toto setkání modlitbou.

2. Zhlédněte video

20 minut

Biblické pasáže

Žalm 19, Žalm 62, Žalm 46, 1. list Tesalonickým 5,17, Matouš 6,6, Izaiáš 6, Žalm 1,2

Shrnutí v bodech

- Kontemplativní modlitba je tichá radost z přítomnosti milujícího Boha.
- Rozjímání má tři stupně:
Meditace: „já a Bůh“
Kontemplace: „Bůh a já“
Koinonia: „pouze Bůh“

3. Diskuzní otázky

20 minut

- O. Co ve videu považuješ za nejužitečnější nebo nejpodnětnější?
- O. Jaká je tvoje prvotní reakce na uplatňování rozjímání v praxi? Jsi z toho nadšený, děsí tě to nebo rozjímání považuješ za něco nudného či otravného?

„Nezáleží na tom, jak moc pracujeme, ale kolik lásky vložíme do činností, které vykonáváme.“

- O. Jakou výzvu představuje tento citát Matky Terezy vůči postoji naší kultury k sociální spravedlnosti nebo praktickému jednání?
- O. Udělat si čas na rozjímání může být náročné. Jak můžeš změnit rytmus svého života, abys mohl(a) rozvíjet tento typ modlitby?

4. Uved'te to do praxe

15 minut

Nyní se ve skupince věnujte rozjímání:

„Snažíme se plně soustředit svou mysl na Ježíše.“

Požádejte členy své skupinky, aby se pohodlně usadili a chvíli zůstali mlčky tiše sedět. Pokud by chtěli, mohli by přemýšlet o nějakém žalmu, např. o Žalmu 19.

Poznámka pro vedoucího

Nezapomeňte, že cílem je se v tomto čase individuálně mlčky setkat s Bohem, ne se společně modlit. Vyhrad'te si dostatek prostoru a času, aby k tomu došlo – neuspěchejte to. Na závěr takto společně stráveného času byste se mohli vzájemně sdílet o svých myšlenkách a úvahách a jaký jste z toho měli pocit.

Nabídka z Modlitebních nástrojů: Kontemplace

Následující nástroje můžete najít na jaksemodlit.cz/nastroje

- Modlitba v tichu
- Jak se na jeden den stáhnout do ústraní
- Jak podniknout pouť