

Postní exercicie L. P. 2020

(Brno, Lipová 26; 23/3/2020-25/3/2020)

7:30 ranní žaltář

8:00 snídaně

9:00 společná meditace

11:30 bohoslužba (pondělí a středa)

12:30 oběd

15:00 společná meditace

odpoledne meditace/ rozhovory doprovázení

18:00 večerní žaltář

18:30 večeře

19:30 společná meditace

1. POSTUP IGNACIÁNSKÉHO ROZJÍMÁNÍ poprvé DC 45-54

Podmínky:

Místo: klid, ticho; Šero někdy napomáhá soustředění.

Klidná, ale uvolněná **poloha těla**, která pomáhá soustředění. Je třeba vyzkoušet a objevit právě tu, která mi osobně v modlitbě pomáhá.

Doba rozjímání: alespoň 30 minut; nejlépe 1 celá hodina

Doporučuje se **připravit se:** vnitřně se na rozjímání „naladit“ - uvědomit si, co budu dělat atd.

1. PŘÍPRAVNÁ MODLITBA („...aby všechny moje úmysly, jednání a skutky směřovaly čistě ke službě a chvále Boží...“)

2. PRVNÍ PRŮPRAVA (fantazie; vybavit si dějiště příběhu; „zobrazit si“ duchovní skutečnost, která bude tématem rozjímání)

3. **DRUHÁ PRŮPRAVA** (prosit o konkrétní dar ve spojitosti s tématem rozjímání)
4. **BODY** (do kterých rozčlením příběh-text, nazírat příběh či duchovní skutečnost, pozorovat svou představivostí, rozumem i citem a zaujímat postupně k příběhu/ textu osobní postoj.)
5. **ROZMLUVA** (modlitební rozhovor s Kristem o tom, co se mi nad příběhem/textem otevřelo; zejména o spojitostech mezi příběhem/ textem a mým životem, mým současným rozhodování a situací)
6. Zakončit **KRÁTKOU MODLITBOU**.

Doporučuje se provést **následnou reflexi**: Jak se mi dařilo při rozjímání? Pokud ne, proč asi? Co mohu udělat příště, aby to bylo lepší?

2. NÁVOD KE VŠEOBECNÉMU ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ (DC 43)

První. Děkovat Bohu, našemu Pánu, za přijatá dobrodiní.

Druhý. Prosit o milost, hříchy poznat a zbavit se jich.

Třetí. Vyžadovat od duše počet nejdříve z myšlenek, potom u slov a nakonec ze skutků od hodiny vstávání až do přítomného zpytování, hodinu za hodinou, dobu za dobou, podle stejného pořadí, jak bylo vysvětleno při zvláštním zpytování.

Čtvrtý. Prosit Boha, našeho Pána, o odpuštění chyb.

Pátý. Předsevzít si polepšit se s jeho milostí.

Otčenáš.

3. Křesťanská meditace (John Main OSB)

FREEMAN, LAWRENCE *Křesťanská meditace Praha 2010 s.22-23*

1. sedíte klidně a vzpřímeně
2. zavřete oči
3. opakujte své slovo v duchu a bez přestání.

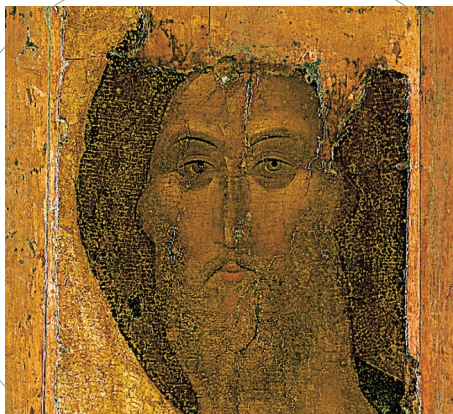
Zvolte si klidný čas a místo a každé ráno a večer meditujte vždy asi 20-30 minut.

Čtyři zásady, které pomohou vytrvat:

- nemějte žádné nároky či očekávání
- nehodnoťte svoji meditaci
- učiňte meditaci součástí každodenního života, svou pravidelnou ranní a večerní praxí
- uplatňujte její plody v běžném životě, den za dnem.

„Není třeba, abyste svou meditaci hodnotili. Její plody se objeví ve vás, ve vašem životě a ve všech vašich vztazích k okolí. Neztrácejte odvahu a nebuďte zklamáni z toho, když zjistíte, jak velmi jste rozptýleni.

Meditujeme právě proto, abychom tímto rozptýlením prošli. A proto není zapotřebí, abyste se pokoušeli potlačit či snad zcela zastříit své myšlenky a obrazy. Prostě je nechte přicházet a odcházet, ale svou pozornost soustřeďte na ... své modlitební nebo posvátné slovo.“



*Kde se právě teď nacházím?
Kde se nacházím v tomto období svého života?
Kterým směrem se pohybuji?*