

JAK SI DĚLAT CHVÍLE ZTIŠENÍ

Chvilé ztišení mohou mít mnoho podob, ale v podstatě jde o to zastavit se a udělat si čas na modlitbu. Víme, že bychom si měli udělat čas na Boha, ztišit se a být s ním. Ne vždy se nám to ale daří.

Proto přinášíme dva konkrétní nápady, které ti v tom mohou pomoci.

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

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.

Jak si udělat 10min ztišení za použití akronymu P.R.A.Y. (MODLITBA)

- **Zastav se (Pause)** – chvíli tiše sed' a dovol své duši, aby se zklidnila. (1 min)
- **Raduj se (Rejoice)** – přečti si krátký žalm nebo si pusť nějakou hudební chválu. (2 min)
- **Pros (Ask)** – řekni Bohu, co máš na srdci. Modli se za to, co tě během dne čeká. Pokud máš modlitební seznam, přednes před Boha jméno každého konkrétního člověka. (3 min)
- **Podříd' 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. (3 min)
- **Amen** – modli se Modlitbu Páně. (1 min)

Jak si udělat 30min ztišení (za použití Modlitby Páně)

- **Otče náš v nebesích (2 min)**

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

- **Posvěť se jméno tvé (3 min)**

Přečti si žalm nebo si pusť nějakou hudební chválu.

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

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

- Modli se za své potřeby.
- Modli se za své přátele a rodinu.
- Modli se za svět obecně (zaměř se například na situace ze současných zpráv).

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

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 popovídat. Chvíli se zastav a modli se za tu část.

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

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?

- **Neuved' nás v pokušení, ale chraň nás od zlého (2 min)**

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.

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

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

Jak říká Corrie Ten Boom:

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