# Jak využít čas adorace?

Každý z nás má zkušenost modlitby, která krásně plynula a někdy nám daný čas ani nestačil. Ale známe též chvíle (a ty jsou možná častější), kdy jsme rozptýleni, nevíme, jak čas naplnit, co dělat a čekáme až vyhrazený čas skončí. Pro takové chvíle přijměte jako nabídku těchto pár bodů, které se mohou stát průvodcem vaší modlitby.

1) Nejprve se zastav, zklidni svůj dech i myšlenky, pohodlně se usaď (klekni) a uvědom si, že se setkáváš s Bohem. Zavři si oči nebo upři svůj zrak na Tělo Kristovo a vnímej jeho přítomnost.
2) Popros krátce Ducha Svatého, aby vedl tento čas modlitby. Pros o milost modlitby. Nejde o slova, ale o setkání srdcí. Neboj se roztržitosti. Když si ji uvědomíš, vrať se v klidu k tématu svého rozjímaní či přemítání.
3) **Cílem není co nejvíce slov či myšlenek, ale hluboké setkání s Pánem.** Nespěchej a zůstaň u toho slova či myšlenky, která ti dává „potravu“, přináší ti radost, pomáhá ti vnímat Boží lásku, starost o tebe, pochopení. Přináší ti to pokoj. Cítíš, že pronikáš hlouběji do rozjímané skutečnosti…Rozjímané tě vede k bezeslovné chvále Boží….
4) Nad čím se zamýšlet? Co může udržet moji pozornost?
    a. Vnímat Boží přítomnost – klanět se – chválit Pána.
    b. Projít si prožitý den a ptát se, kde se mě Bůh dotknul (co mě potěšilo, zneklidnilo, co se mi povedlo, co jsem pokazil, co mě rozhodilo a proč?). Co mě tím Bůh chtěl naznačit?
    c. Písmo svaté – vzít si úryvek a nad ním rozjímat.
    d. Přemýšlet nad tím, co se mi honí hlavou a rozptyluje mě – třeba to je důležité (Něčeho se bojím. Na něco se těším. Nevím, jak to zvládnu. atd.). Přijmout tyto impulsy a hovořit o tom s Pánem. Pokud to není důležité, jen si to uvědomit, odevzdat Pánu a vrátit se k „tématu“, které pokládám pro modlitbu jako potřebnější. Vnímej jeho přítomnost. On je tu pro tebe a ty můžeš vstoupit do jeho přítomnosti, do jeho bytí.
    e. Psaná modlitba – porozjímej o nějaké modlitbě, kterou se modlíš třeba často a pravidelně (např. Otčenáš, Andělé Boží, …)
    f. Růženec
    g. Rozmlouvej s Pánem o svých blízkých – přemýšlej, jak je Pán vidí, jak vnímá tvoji starost či radost, děkuj a pros. Ptej se, zda tvá představa o budoucnosti dětí, tvé přání je i Jeho přáním, …
    h. Modlitby rodičů za děti – viz

5) Na závěr zkus krátce poděkovat každé božské osobě zvlášť, jak jsi její přítomnost v modlitbě vnímal. Např. Otci, že tě ujistil o své lásce. Ježíši, že tu byl přítomen stále s tebou a přimlouval se za tebe. Duchu Svatému za pokoj a radost, kterou jsi prožil atd.
6) Uvědom si plody modlitby. Co si odnášíš? Co ti Pán daroval? K čemu se případně chceš vrátit?
7) Zakonči modlitbou Otčenáš a hlubokou (vnitřní) úklonou přítomnému Kristu.

P. Jan Uhlíř