

1. První čtení – Marek 1, 21-35
2. Druhé čtení – Lukáš 11,1-4
3. Úvod
 - a. Asi jste si všimli, že všechny dnešní texty se týkají modliteb, což je téma, které je mi blízké a rád bych o něm dnes mluvil.
 - b. V církvi patří modlitby mezi těžká témata, protože neznám asi nikoho, kdo by mi řekl, že modlitby jsou jeho silná stránka, že modlitbu mu jdou a že zde nemá žádný problém.
 - c. Když se někdy přítel zeptám na to, jak se jim daří modlit, tak odpovídají obvykle jednu ze dvou odpovědí.
 - d. První odpověď je, že neví jak se mají modlit a za co se modlit. A druhá odpověď bývá, že by se rádi modlili, že to i považují za důležité, ale že na to nemají čas.
4. Rád bych se dnes společně s Vámi podíval na to, jak to vlastně dělal Ježíš Kristus a co se od něj můžeme naučit, abychom se lépe mohli popasovat s tím, za co se můžeme modlit a kde na to vzít čas.

ČÁST PRVNÍ – jak se modlit

5. Když se podíváme do toho textu v Lukáši 11,1, tak uvidíme, že úplně stejnou otázku položili učedníci Pánu Ježíši – stejně jako my chtěli vědět, jak se mají modlit. A Ježíš je učil známou Modlitbu Páně, jak jsme ji před chvílí četli.
6. **Lukáš 11:1:** Jednou se Ježíš na nějakém místě modlil; když přestal, řekl mu jeden z jeho učedníků: „Pane, nauč nás modlit se, jako tomu učil své učedníky i Jan.“
7. Ježíš učedníky učil modlitbu Páně, která pro nás může být vzorem:
 - a. „Otče náš, který jsi v nebesích, buď posvěceno jméno Tvé“ – **uctívání** Pána Boha
 - i. skvělá inspiraci najdeme v Žalmech, obzvláště v těch od krále Davida, tyto žalmy se můžeme také modlit – číst ten text jako naši modlitbu
 - b. „Přijď království tvé. Buď vůle tvá, jako v nebi, tak i na zemi.“ – to jsou **přímluvy** (prosby za jiné lidi, tedy ne za sebe, ale prosby za naše bližní, okolí, tento svět)
 - c. „Chléb náš vezdejší dej nám dnes.“
 - i. to je konkrétní **prosba** o naše životní zajištění – *příběh s hledáním bydlení*
 - ii. a prosby nám jdou, ale zapomínáme často Pánu Bohu **poděkovat**
 - iii. zde se na text nabízí i pohled z jiného úhlu – tím chlebem je v duchovní rovině Boží slovo a nám někdy schopnost **umlknout** a Bohu **naslouchat**, abychom jeho slovo slyšeli-vnímali
 1. Lukáš 4:4: Ježíš mu řekl: "Je psáno: Člověk nebude živ jenom chlebem 'ale každým slovem Božím."
 2. Proto když otvíráme Bibli, můžeme prosit Pána Boha, aby nás nasýtil, aby jsme skrze čtené Boží slovo přijali pokrm, který potřebujeme a byli jsme schopni slyšet, co nám Bůh tím textem říká pro tento náš den
 - d. „A odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme našim viníkům.“ – vyjádření **pokání**
 - e. „A neuveď nás v pokušení, ale zbav nás od zlého.“ – vyjádření našeho zápasu s hříchem, který prožíváme každý den – být **upřímný**
 - i. inspirace pro nás – král David jde v upřímnosti v mnoha žalmech až na dřeň
8. Můj modlitební život někdy vypadá tak, že mé modlitby jsou zaměřené sobecky jen na mně samotného a na mé potřeby, Bohu často nenaslouchám a jen Bohu přednáším svůj seznam potřeb. V kontextu modlitby Páně je pro mě a každého z nás výzva mít v modlitbě nejen prosby, ale také uctívání Boha-vzdát mu chválu, poděkování, přímluvy, pokání a

ČÁST DRUHÁ – jak najít čas na modlitbu

9. Ale jak najít prostor na modlitby, když žijeme v tak rychlé době plné úkolů a povinností?
 - a. Ježíš měl stejně „málo“ času, jako máme my. On byl stále ve službě – obklopen svými učedníky nebo zástupy, ať se hnul kamkoli, všude byli lidé, učil, uzdravoval, cestoval, byl s lidmi.
 - b. Od Ježíše se můžeme naučit několik principů, které mohou velmi posunout náš modlitební a duchovní život
10. Text druhého čtení – **Marek 1,21-35**
 - a. Ježíš přišel do Kafarnaum, kde prožil intenzivní a náročný den – vyučoval v synagoze, pak vyháněl démona, pak šel na návštěvu, uzdravil tchýni a pak při soumraku se ke dveřím sešlo celé město a on uzdravoval všechny nemocné

- b. A pro nás je klíčový poslední 35 verš, kde čteme, že hned následující den **brzo ráno vstal, odešel na pustinu a modlil se** a pak teprve šel znova kázat do okolních měst po celé Galileji.
- c. Jak je možné, že po tak náročném dni si nepospal, ale dokonce brzo ráno vstal a šel se modlit?

11. Jak to dělal Ježíš

- a. Myslím si, že **se rozhodnul předem** už předchozí večer, že ráno vstane
 - i. Já když si večer nenastavím budík, tak nevstanu – často i když Štěpánek pláče, já spím klidně dál. Tzn. není nic přirozeného vstát ve 4 ráno a jít se modlit.
 - ii. Jsem přesvědčený, že se to nebylo spontánní rozhodnutí nebo že prostě nemohl spát a tak brzo ráno vstal.
 - iii. Dedukuji z toho kontextu, že se Ježíš rozhodnul a „nastavil si budík“, protože to pro něj byla priorita, i po předchozím náročném dni
- b. **Vybral si čas** – našel ve svém pracovním dni místo, kde kolem něj nebudou lidé
 - i. Ježíš to musel udělat brzo ráno, přestože židovský den začíná večerem předchozího dne – změnil zaběhnutý zvyk, protože večer lidem sloužil a neměl šanci být o samotě
 - ii. Každý z nás si potřebujeme najít část dne, kdy budeme sami, může být i večer, nebo poledne, nebo po škole, na cestě z práce nebo do práce...
- c. **Změnil prostředí**
 - i. Ježíš vyšel ven, na pusté místo, dál od svého okolí, pryč z domu kde spali
 - ii. Když se budeme modlit v posteli nebo prostě doma, tak nás stále něco může rušit a rozptylovat. Může náš rozptylovat naše rodina, televize, noviny, nebo úkoly a práce, kterou doma vidíte.
 - iii. Prakticky – může stačit odejít z domu třeba na lavičku do dvora nebo do humna, co je místo, kde na vás nikdo nemluví, nikdo po vás nic nechce, je ticho a vy máte klid na modlitbu a četbu Bible.
 - iv. Jiné místa v Bibli – Ježíš toto „odcházení na pusté místo“ dělal často
 - 1. Lukáš 4, 42 (stejná situace ale není zmíněna modlitba)
 - 2. Po nasycení 5.000 – Marek 6,46 poté odešel na horu a modlil se
 - 3. Lukáš 9,18 – Jednou, když se odešel modlit do ústraní...
 - 4. Lukáš 11,1 – Jednou se na jednom místě modlil, a když přestal... mod. Páně
- d. **Měl disciplínu**
 - i. Ježíš skutečně vstal brzo ráno a šel se modlit.
 - ii. Mně se stává, že i když si nastavím budík, tak nakonec ho posunu a nebo ho tipnu a spím dál.
 - iii. Ve svém modlitebním úsilí byl věrný. Je to o to zajímavější, že byl Boží syn a možná bychom si mohli myslet, že se ani nepotřeboval modlit. Ale skutečnost byla opačná, z více míst v Písmu můžeme číst, že byl mužem modlitby a trávil čas někde o samotě v rozhovoru se svým nebeským Otcem.
- e. Já mám v životě problém s disciplínou, jsem noční pták, je pro mě těžké držet věci dlouhodobě. V této věci potřebuji Boží pomoc úplně nejvíc.
- f. Praktická zkušenost – pokud se nám má podařit vstát ráno brzo, musíme jít včas spát.

12. Sumář

- a. Modlitbou rozvíjíme náš vztah s Bohem, pokud s Bohem nemluvíme, začneme se od Boha vzdalovat a vztah mizí.
- b. Jak se modlit se můžeme učit od Krista skrze jeho modlitbu, kterou učil učedníky
 - i. podívat se na obsah našich modliteb – obsahují uctívání, přímlyvy, prosby, vyznávání hříchů, vyjadřujeme Bohu vděčnost a jestli pustíme Pána Boha někdy ke slovu a nasloucháme
- c. Abychom měli v životě prostor pro pravidelnou modlitbu je třeba
 - i. se rozhodnout, možná někdo potřebuje udělat plán – já ne to nesnáším
 - ii. najít konkrétní čas pro naše modlitby během všedního dne
 - iii. změnit prostředí – jít mimo svůj obvyklý prostor, kde nás všechno rozptyluje a zavaluje různými podněty
 - iv. buďme v tom reální – pojďme po malých krůčcích – 5+5 min apod.

13. MODLITBA