**Prítomnosť Boha v mojom živote Božia blízkosť**

*„Hlavná zásada a základná pravda: Človek je stvorený, aby chválil Boha nášho Pána, vzdával mu úctu a slúžil mu a takýmto spôsobom si spasil dušu. Ostatné veci na povrchu zeme sú stvorené pre človeka, aby mu pomáhali dosiahnuť cieľ, pre ktorý je stvorený“*(DC,23).

**O čo prosím:**

Prosíme o vnímavosť Božej prítomnosti v mojom živote...

Boh nás zahŕňa svojou milujúcou prítomnosťou aj vtedy, keď si to neuvedomujeme... Prosím o odvahu veľkodušne vstúpiť do ticha duchovnej obnovy, kde môžem zreteľnejšie počuť Jeho hlas... *Hovor, Pane, tvoja služobnica počúva...*

**Žalm 139,1-18**

*Pane, ty ma skúmaš a vieš o mne všetko;* **2** *ty vieš, či sedím a či stojím. Už zďaleka vnímaš moje myšlienky:* **3** *či kráčam a či odpočívam, ty ma sleduješ. A všetky moje cesty sú ti známe.* **4** *Hoci ešte slovo nemám ani na jazyku, ty, Pane, už vieš, čo chcem povedať.* **5** *Obklopuješ ma spredu i zozadu a kladieš na mňa svoju ruku.* **6** *Obdivuhodná pre mňa je tvoja múdrosť; je taká veľká, že ju nemôžem pochopiť.* **7** *Kam môžem ujsť pred tvojím duchom a kam utiecť pred tvojou tvárou?* **8** *Ak vystúpim na nebesia, ty si tam; ak zostúpim do podsvetia, aj tam si.* **9** *I keby som si pripäl krídla zorničky a ocitol sa na najvzdialenejšom mori,* **10** *ešte aj tam ma tvoja ruka povedie a podchytí ma tvoja pravica.* **11** *Keby som si povedal: "Azda ma tma ukryje a namiesto svetla ma zahalí noc,"* **12** *pre teba ani tmy tmavé nebudú a noc sa rozjasní ako deň. Tebe je tma ako svetlo.* **13** *Veď ty si stvoril moje útroby, utkal si ma v živote mojej matky.* **14** *Chválim ťa, že si ma utvoril tak zázračne; všetky tvoje diela sú hodny obdivu a ja to veľmi dobre viem.* **15** *Moje údy neboli utajené pred tebou, keď som vznikal v skrytosti, utkávaný v hlbinách zeme.* **16** *Tvoje oči ma videli, keď som ešte nebol stvárnený, a v tvojej knihe boli zapísané všetky moje dni, len pomyselné, lebo som ešte ani jeden neprežil.* **17** *Bože, aké vzácne sú pre mňa tvoje myšlienky a ich počet aký je obrovský.* **18** *Keby som ich všetky chcel porátať, je ich viac ako zŕn piesku; a keby som prišiel na koniec, ešte stále som pri tebe.*

* Boh je prítomný v mojom živote
* Boh ma pozná do hĺbky
* Boh vidí všetko
* Boh zahŕňa a obklopuje človeka svojou nežnou láskou
* V ktorých situáciách som si osobne uvedomila Jeho prítomnosť?
* Kedy som najviac cítila absenciu Jeho prítomnosti?

**Kontemplácia**

**1.Prípravná modlitba –** vzbudiť si Božiu prítomnosť a všetko – myšlienky, skutky, rozhodnutia – nasmerovať k Bohu, k jeho oslave ako k cieľu nášho života.

**2. Prvá predohra** – premietam si udalosť

**3. Druhá predohra** – predstavím si miesto

**4. Tretia predohra** – prosba: prosím o prenikavé poznanie Pána, ktorý sa pre mňa stal človekom, aby som ho viac milovala a nasledovala.

**5. Jadro kontemplácie** – a) vidieť osoby

b) počuť slová (čo hovoria)

c) vidieť činy (čo robia)

d) ako je Pán Ježiš prítomný v tajomstve

e) uvažovať o Božstve Ježiša, ktoré je skryté a nám sa zjavuje

**6. Rozhovory** - s Nebeským Otcom

s Pánom Ježišom

s Pannou Máriou

čo som zažil pri kontemplácii

**7. Reflexia** – Ako som sa modlil? Čo mi hovorí moje svedomie?

Aký sa mi zdal Boh? Čo mi tým chcel povedať?

**Modlitba** - je rozhovor s Bohom, ale prv než sa s Bohom začnem rozprávať, musíme sa s Ním stretnúť. Preto je na začiatku prípravná modlitba – ňou sa postavíme do Božej prítomnosti a odovzdáme Bohu seba samých a všetko – naše mohutnosti – to čo vlastníme. Aby všetky naše myšlienky, slová, činy, rozhodnutia boli nasmerované k chvále Boha.

**Jednoduchá prax modlitby je**: 1. Sústredenie na telo (postoj a miesto)

2. Sústredenie na ducha (dýchanie)

3. Sústredenie na Boha, na meno Ježiš

(stretnúť sa s Ním v hlbinách srdca)

**Stupne stretnutia:** 1. Stretnutie so sebou

2. Stretnutie s Bohom

3. Rozhovor s Bohom

4. Mlčanie pred Bohom

5. Adorácia

6. Neustála modlitba