

Stretko SNOV 7

Téma: Modlitba

1. Spoznaj

Dnes pre zmenu video, ktoré ti v tejto téme pomôže viac ako dlhé slohy.

Pozri si: ---> **Ako sa modliť?** ([youtube](#), 48 min)

Nezľakni sa tej dĺžky, je to video podcast vo forme rozhovoru - prvých 5 min. je len úvodný obkac, posledných 7 min. otázky, ktoré už nie sú k téme.

Sústred' sa na to podstatné a zapíš si aspoň 1 vec, ktorá ťa osloví.

2. Nauč sa

Youcat otázky 469 – 527

3. Otestuj sa

<https://knihy.typeform.com/to/WOlaD5Nz> (test vyplň do 6. marca)

4. Vyskúšaj

Modlitba je najdôležitejšia oblasť nášho duchovného života. Asi nikdy si nebudeme môcť povedať, že to, ako sa modlíme, nám stačí – ak to myslíš s Pánom vážne, budeš sa stále viac usilovať **modliť sa lepšie**.

Možno túto vec práve vôbec neriešiš, ale ak si myslíš, že by ti k lepšej modlitbe prospelo mať jasnú štruktúru, alebo akúsi **osnovu modlitby**, aby ti nebehali myšlienky hore dole, skús to podľa nasledovných bodov:

1. **Vďačnosť:** Začni poďakovaním za všetko, za čo si dnes vďačný.
2. **Spytovanie svedomia:** Aké tvoje dary sa ti podarilo využiť pre dobro? Spomeň si aj na chvíle, keď si nebol "najlepšou verziou seba samého" a rozprávaj sa o týchto situáciách s Pánom - čo si sa z nich naučil?
3. **Významné momenty:** Vyber si niečo nezvyčajné, čo si dnes zažil a skúmaj, čo ti tým (udalosťou, osobou) Boh chce povedať.

4. **Odprosenie a prosba o pokoj:** Popros Otca, aby ti odpustil všetko zlé, čo si urobil (voči sebe, voči blížnemu, voči Bohu) a naplnil ťa hlbokým pokojom.
5. **Pozvanie byť stále lepším:** Hovor s Ním o tom, čo ťa pozýva v živote zmeniť, aby si tak mohol zažiť slobodu stať sa tou najlepšou verziou seba samého.
6. **Ostatní:** Odovzdaj Bohu všetkých, ktorí sa zverili do tvojich modlitieb, popros pre nich o požehnanie a milosti.
7. **Záver:** Zakonči modlitbou Otče náš.