

### První den – Méně je více

*„Dávejte si dobrý pozor na to, jak žijete, abyste si nepočínali jako nemoudří, ale jako moudří; nepromarněte tento čas, neboť nastaly dny zlé.“*

Ef 5,15.16

#### Je více skutečně více?

Naše životy jsou až po okraj naplněné tolika věcmi, kterým se chceme věnovat. Ve společnosti, která je šilným způsobem řízena konzumem a marketingem, se snadno necháme zlákat k přesvědčení, že čím více toho máme, tím jsme šťastnější. Kvůli lákavým reklamám, které jsou všude kolem nás, nesprávně toužíme mít všechno. Někdy tento způsob myšlení aplikujeme i na naši práci pro Boha. Chceme sloužit Bohu, ale zároveň nechceme přijít o nic z toho, co nám zkřížilo cestu. A tak se zoufale snažíme sladit naši touhu sloužit Bohu s nekonečnou honbou za dalšími a dalšími věcmi. To vede ke kolotoči aktivit. V tomto neklidném spěchu klameme sami sebe, abychom věřili, že můžeme následovat Boha, aniž bychom opustili vše ostatní, co se snaží zaujmout naši pozornost. Když takto falešně přemýšlíme o svém chození s Bohem, jsme oklamáni.

#### Být ochoten něco opustit

Nemůžeme mít všechno – nemůžeme přijmout svět a jeho lákavá potěšení a zároveň mít i Boží požehnání. Myslet si to je osudová chyba. Tato konzumní mentalita infikuje naše myšlení a má katastrofální dopady na naše duchovní životy. Nemůžeme mít Boha nad vším ostatním jako třešničku na dortu, aniž bychom pro něj záměrně nevytvářeli místo v našich přeplněných hektických životech. Nejprve musíme být ochotni žít s méně věcmi, abychom zažili požehnání těch věcí, na kterých skutečně záleží. Musíme se vzdát toho, co nás odvádí od Boží přítomnosti a vyčerpává naši fyzickou, mentální a duchovní energii. Když se snažíme žonglovat s přeplněnými plány stále vyšší rychlostí, jak se naše seznamy úkolů prodlužují a rozšiřují, rychle zjistíme, že jsme fyzicky vyčerpaní a duchovně hluboce prázdní.

#### Žít s málem

Brání vám shon ve vašem životě v tom, abyste plně žili pro Boha? Přeplněné životy nechávají Stvořiteli vesmíru jen málo místa. Musíme pochopit, že méně je více. Nemůžeme zažít více duchovních požehnání, více času na modlitbách, více čehokoli v našem duchovním životě, pokud se to snažíme přidat na již plný talíř. Taková přeplněnost vede jen k větší prázdnotě. Místo toho se musíme záměrně rozhodnout žít účelně s málem, abychom se mohli více těšit z toho, na čem Bohu záleží. Méně je více!

Modleme se společně.

### Modlitební čas (30–45 minut)

Každá modlitební skupina má jiné společné modlitby. Doporučujeme vám strávit příštích 30–45 minut při společné modlitbě, ať už vás Duch svatý povede jakýmkoli způsobem. Navrhujeme krátké konverzační modlitby (1–3 věty). To umožňuje, aby se více lidí modlilo vícekrát. Níže je uvedeno několik příkladů modliteb prostřednictvím veršů Písma na základě daného tématu. Můžete se modlit i prostřednictvím jiných pasáží a zahrnout do svého modlitebního času další témata. Náměty k modlitbám najdete v příručce pro vedoucí a v modlitebních žádostech celosvětové církve.

### Modlitba prostřednictvím Božího slova – Efezským 5,15.16

*„Dávejte si dobrý pozor na to, jak žijete, abyste si nepočínali jako nemoudří, ale jako moudří; nepromarněte tento čas, neboť nastaly dny zlé.“*

**„Dávejte si dobrý pozor na to, jak žijete, abyste si nepočínali jako nemoudří, ale jako moudří“**

*Bože, ve své zranitelnosti hledáme tvou milost a zaopatření. Svůj život jsme naplnili příliš mnoha aktivitami a rozptýlením. Potřebujeme reformaci, očistu, změnu priorit u věcí, na kterých skutečně záleží. Nauč nás, co znamená žít s málem, abychom se mohli soustředit na to, na čem nejvíce záleží. Toužíme být moudří prostřednictvím moudrosti shůry. Veď nás, modlíme se. Amen.*

**„Nepromarněte tento čas“**

*Drahý Ježíši, ty máš vždy dokonalé načasování a víš, co je třeba říct a udělat v každém okamžiku. Děkuji ti za tvou dokonalou službu tomuto světu. Nauč nás prosím, jak můžeme co nejlépe využít náš čas pro tebe, zvláště v kontextu posledních dnů. Odhal nám, kde ztrácíme čas a dej nám vítězství nad věcmi, o kterých víme, že zabírají příliš mnoho místa v našem životě. Amen.*

**„Neboť nastaly dny zlé“**

*Bože, chápeme, že svět velmi brzy skončí. Znamení jsou všude kolem nás. Přesto se občas necháme natolik rozptýlit svou zaneprázdněností nebo nejrůznějšími svody, že zapomínáme, že jsme na pokraji věčnosti. Veď nás k naprostému závazku vůči tobě a službě, kterou pro každého z nás máš. Proměň naše životy, abychom je žili v souladu s tvou vůlí. Amen.*

### Další modlitební návrhy

**Poděkování a chvály:** Poděkujte za konkrétní požehnání a chvalte Boha za jeho dobrotu.

**Vyznání:** Několik minut věnujte soukromému vyznávání hříchů a děkujte Bohu za jeho odpuštění.

**Pokyny:** Požádejte Boha, aby vám dal moudrost pro aktuální problémy a rozhodnutí.

**Naše církev:** Modlete se za potřeby regionální i světové církve (viz samostatný list s potřebami církve).

**Místní žádosti:** Modlete se za aktuální potřeby členů sboru, rodiny a sousedů.

**Naslouchání a odpověď:** Udělejte si čas, abyste naslouchali Božímu hlasu a odpověděli chválou nebo zpěvem.

### Druhý den – Nebezpečí plynoucí ze zaměstnání prací pro Boha

*„Apoštolové se shromáždili k Ježíšovi a oznámili mu všechno, co činili a učili.*

*Řekl jim: „Pojďte sami stranou na pusté místo a trochu si odpočíte!“*

*Stále totiž přicházelo a odcházelo mnoho lidí, a neměli ani čas se najíst.*

*Odjeli tedy lodí na pusté místo, aby byli sami.“*

Marek 6,30–32

#### Zaneprázdněnost v práci pro Boha

V našem světě vládne zaneprázdněnost. Moderní konzumní společnost nám vštípila domněnku, že čím jsme zaneprázdněnější, tím se stáváme respektovanějšími. Zaneprázdněnost se stala ukazatelem naší píce a touhy konat dobro a prosadit se. Ale zatímco jsme zaneprázdněni vyděláváním na živobytí, zapomněli jsme žít a užívat si života, což je tragické. Možná ještě tragičtější je však rafinované nebezpečí, které si osvojili mnozí oddaní Kristovi následovníci: zaneprázdněnost v práci pro Boha. Často to děláme z nejlepších možných důvodů. Víme, že času je málo. Chceme toho pro Boha dosáhnout co nejvíce. Proto se snažíme být maximálně vytíženi. Chceme být dobrými správci svého času a darů. Je dobré být zaneprázdněni pro Boha, ale někdy jsme v pokušení myslet si, že Bůh naši zaneprázdněnost pro něho odmění. Pak však zjistíme, že ve své zaneprázdněnosti pro Boha jsme ztratili své živé spojení s naším Vykupitelem. Děláme dobré věci ze zvyku, ne v moci Ducha svatého. A čím více jsme zaneprázdněni, tím více se domníváme, že jsme v souladu s Božím záměrem. Zaneprázdněnost se stává novou normou. Jsme tak vytíženi oslavováním toho, jak jsme zaneprázdněni, že nám v životě chybějí okamžiky, na kterých opravdu záleží. Zaneprázdněnost drtí naši duchovní vitalitu. Spěch je nepřítelem jakéhokoli milostného vztahu, zvláště našeho vztahu s živým Bohem Písma. Láska vyžaduje pozornost během neuspěchaného času.

#### Povinnost odpočívat

Není divu, že nás Bůh Písma opakovaně vyzývá, abychom se zastavili, udělali si přestávku a sledovali, co On dělá pro svůj lid (2. Paralipomenon 20,17; Žalm 37,7). Bůh povzbuzuje své děti, aby nespěchaly. Ví, jak rychle Ho ztrácíme z dohledu, když je naše mysl vržena do víru lidských činností. Jeden z nejužitečnějších pohledů na nebezpečí neustálého zaneprázdnění pro Boha lze nalézt v popisu toho, jak si náš Pán Ježíš dovolil ve své vlastní službě odpočinout. Ellen Whiteová krásně zachycuje tento důležitý aspekt Jeho služby a služby učedníků: „Celou svou duši vložili do práce pro dobro lidí a byli duševně i tělesně vyčerpaní. Museli si odpočinout“ (*Touha věků*, s. 228).

Zaneprázdněnost drtí naši duchovní sílu a efektivitu. Spěch je velkým nepřítelem naší lásky k Bohu. Namísto přidávání dalších položek do našeho kalendáře je záměrně omezme a udělejme si prostor pro smysluplné, duši povzbuzující klidné chvíle s naším Stvořitelem a Spasitelem.

Modleme se společně.

### Modlitební čas (30–45 minut)

Každá modlitební skupina má jiné společné modlitby. Doporučujeme vám strávit příštích 30–45 minut při společné modlitbě, ať už vás Duch svatý povede jakýmkoli způsobem. Navrhujeme krátké konverzační modlitby (1–3 věty). To umožňuje, aby se více lidí modlilo vícekrát. Níže je uvedeno několik příkladů modliteb prostřednictvím veršů Písma na základě daného tématu. Můžete se modlit i prostřednictvím jiných pasáží a zahrnout do svého modlitebního času další témata. Náměty k modlitbám najdete v příručce pro vedoucí a v modlitebních žádostech celosvětové církve.

### Modlitba prostřednictvím Božího slova – Marek 6,30–32

*„Apoštolové se shromáždili k Ježíšovi a oznámili mu všechno, co činili a učili. Řekl jim: ‚Pojďte sami stranou na pusté místo a trochu si odpočňte!‘ Stále totiž přicházelo a odcházelo mnoho lidí, a neměli ani čas se najíst. Odjeli tedy lodí na pusté místo, aby byli sami.“*

#### „Pojďte stranou“

*Otče, byli jsme tak zaneprázdnění tvou prací, že jsme zapomněli, že je to tvoje práce. Děkujeme, že jsi nám připomněl naši potřebu odejít, dát si pauzu, nadechnout se. Děkujeme, že nejsme stroje, ale lidské bytosti. Odpusť nám, když jsme si ze své zaneprázdněnosti udělali modlu a když jsme svou hodnotu odvozovali od toho, kolik toho pro tebe děláme. Proměň prosím naši zaneprázdněnost ve věrnost. Amen.*

#### „Na opuštěné místo“

*Bože, obklopili jsme se příliš velkým hlukem a příliš mnoha věcmi, které rozptylují naši pozornost. Ať už trávíme čas prací pro sbor nebo se zabýváme jinými činnostmi, uvědomujeme si, že potřebujeme tento shon opustit a věnovat se přemýšlení a odpočinku od rušného života. Prosím, dej nám milost, kterou potřebujeme k tomu, abychom každý den trávili určitý čas o samotě s tebou, abychom mohli dýchat a soustředit se na to, na čem skutečně záleží. Amen.*

#### „Trochu si odpočňte“

*Milující Ježíši, když jsi chodil po této zemi, chápal jsi lidskou potřebu odpočinku. Děkujeme ti za příklad vyváženého života, který bychom měli žít. Ukaž nám, jak vypadá správný odpočinek a jak můžeme pravidelně odpočívat, abychom znovu obnovili své síly a mohli se soustředit. Amen.*

### Další modlitební návrhy

**Poděkování a chvály:** Poděkujte za konkrétní požehnání a chvalte Boha za jeho dobrotu.

**Vyznání:** Několik minut věnujte soukromému vyznávání hříchů a děkujte Bohu za jeho odpuštění.

**Pokyny:** Požádejte Boha, aby vám dal moudrost pro aktuální problémy a rozhodnutí.

**Naše církev:** Modlete se za potřeby regionální i světové církve (viz samostatný list s potřebami církve).

**Místní žádosti:** Modlete se za aktuální potřeby členů sboru, rodiny a sousedů.

**Naslouchání a odpověď:** Udělejte si čas, abyste naslouchali Božímu hlasu a odpověděli chválou nebo zpěvem.

## Třetí den – Požehnání vyplývající z čekání

*„Dost už! Uznejte, že já jsem Bůh.“*

Žalm 46,11

### **Biblická ctnost zpomalení**

V době neustálého shonu a hluku není nic důležitějšího než ticho a klid. V našem hektickém moderním životě vyžadují naši pozornost každodenní naléhavé povinnosti. Zvykli jsme si na princip rychlého občerstvení, kdy očekáváme, že všechny věci získáme nejrychlejším možným způsobem. Zapomněli jsme, co znamená trpělivě čekat, a tato netrpělivost může proniknout i do našeho duchovního chození s Bohem s ničivými důsledky. Vizualní i zvukové podněty, které nás v tomto digitálním věku rozptylují, ještě více ztěžují naše zklidnění a ztišení. Naučit se čekat v tichu a zaměřit své myšlenky na božské záležitosti při rozhovoru s Bohem, se dnes může mnoha lidem zdát jako nezvyklá praxe, ale je to biblická ctnost, kterou je třeba oživit. Vytváření tichého prostoru, který není přeplněný jinými podněty, a oddělení ničím nerušeného času je naprosto zásadní pro spojení s Bohem. Zpomalit, klidně sedět a dýchat, připomínat si Boží něžnou péči, trpělivě čekat a nenervovat se, když Bůh okamžitě neodpoví na naše modlitby – to je umění, které se musíme znovu naučit.

### **Výhody čekání**

V celém Písmu se setkáváme s Božím lidem v postoji pozorného čekání. Pisatelé Bible často vyjadřují své čekání otázkou: „Jak dlouho...?“ (Abakuk 1,2; Daniel 8,13). Bez čekání není naděje (Titovi 2,13). Bez čekání není vytrvalost (Římanům 5,3,4). Bez čekání není trpělivost (Zj 14,12). Bez čekání není touha (Žalm 42,2). Bez čekání není život. Bez čekání neexistuje lidská historie. Čekání je součástí lidské existence.

Při čekání se často zaměřujeme na problémy, které jsou nepříjemné a doufáme, že pominou. Čekat ale neznamená jen pasivně sedět, nic nedělat a doufat, že nepříjemná situace nějak pomine. Z biblické perspektivy je primárním účelem čekání ukázat, kdo jsem a kým se stávám, zatímco čekám. Zkušenost čekání mě staví před významné duchovní rozhodnutí: Zpochybňuji ve své netrpělivosti a pochybách Boží dobrotu a všemohoucnost? Nebo si uvědomuji, že v čekání jsem konfrontován s jedinečnou příležitostí, která mi pomůže stát se takovým člověkem, jakým si mě Bůh přeje mít? Prostřednictvím zážitku čekání se mohu stát člověkem, jakým bych se jinak nikdy nestal.

Když se na to podíváme z této perspektivy, čekání se stává Božím prostředkem proměny, aby nás změnil podle své vůle. Čekání je tedy skutečně výrazem Boží dobroty a milosti. Pomáhá nám stát se více podobnými Bohu, který s velkou trpělivostí čeká a nechce, aby se ztratil někdo, kdo by ještě mohl být zachráněn.

Modleme se společně.

### Modlitební čas (30–45 minut)

#### Modlitba prostřednictvím Božího slova – Žalm 46,11

„Dost už! Uznejte, že já jsem Bůh.“

„Dost už“

*Bože, byli jsme neklidní. Dovolili jsme si být tak zaneprázdněni a vystresovaní a mysleli jsme si, že pokud nejsme, pak máme menší hodnotu. Ach, Bože, potřebujeme tvou pomoc, abychom zpomalili, abychom se naučili být v klidu. Naše mysl byla nasměrována očekáváním společnosti k tomu, abychom vždy v něčem soupeřili. Pomoz nám ocenit ctnost ztišení a získat požehnání, které přináší. Vlož výzvu ke zklidnění do našich netrpělivých srdcí. Amen.*

„Uznejte, že já jsem Bůh“

*Drahý Ježíši, skutečnost, že jsi náš Bůh a Pán, má obrovské důsledky pro naše životy. Přesto se zdá, že váháme, abychom tě učinili Pánem celého našeho života. Toužíme mít nad svým životem kontrolu a zdá se, že nemůžeme přestat dělat to, co děláme. Nauč nás, že Ty jsi všemohoucí Stvořitel, jediný, který naplňuje věčnost, že jsi Pán a že jsi schopen nás i naše plány posunout za hranice všeho, co si jen dokážeme představit, pokud se ztišíme, počkáme a poznáme tě takového, jaký jsi. Amen.*

#### Další modlitební návrhy

**Poděkování a chvály:** Poděkujte za konkrétní požehnání a chvalte Boha za jeho dobrotu.

**Vyznání:** Několik minut věnujte soukromému vyznávání hříchů a děkujte Bohu za jeho odpuštění.

**Pokyny:** Požádejte Boha, aby vám dal moudrost pro aktuální problémy a rozhodnutí.

**Naše církev:** Modlete se za potřeby regionální i světové církve (viz samostatný list s potřebami církve).

**Místní žádosti:** Modlete se za aktuální potřeby členů sboru, rodiny a sousedů.

**Naslouchání a odpověď:** Udělejte si čas, abyste naslouchali Božímu hlasu a odpověděli chválou nebo zpěvem.



### Čtvrtý den – Svoboda života zaměřeného na jednoduchost

*„A když se postíte, netvařte se utrápeně jako pokrytci; ti zanedbávají svůj vzhled, aby lidem ukazovali, že se postí; amen, pravím vám, už mají svou odměnu. Když ty se postíš, potřič svou hlavu olejem a tvář svou umyj, abys neukazoval lidem, že se postíš, ale svému Otci, který zůstává skryt; a tvůj Otec, který vidí, co je skryto, ti odplatí.“*

Matouš 6,16–18

#### Půst vytváří prostor

Jedním ze způsobů, jak vytvořit prostor pro život zaměřený na Boha, je půst. Půst znamená uklidit naši mysl a život tím, že v sobě záměrně vytvoříme prostor pro působení Ducha svatého a zaměříme se na Boha a Jeho Slovo. Bible často zmiňuje půst v souvislosti s modlitbou. Ježíš se postil předtím, než začal svou veřejnou službu (Matouš 4,2; Lukáš 4,2). Apoštolové se postili a modlili, aby je vedl Bůh (Skutky 13,2,3), a ve Starém zákoně byl půst často praktikován mezi věřícími muži i ženami (1. Královská 21,9,12; 2. Paralipomenon 20,3; Ezdráš 8,21; Ester 4,3,16; Izajáš 58,6; Jeremjáš 36,9; Daniel 9,3; Joel 2,12; Jan 3,5 atd.).

Na rozdíl od zdravotního půstu není biblický půst o dodržování specifické diety určené pro hubnutí a tělesnou pohodu. Místo toho je to vědomé rozhodnutí zdržet se jídla a rušivých činností po určitou dobu, abychom se modlili a komunikovali s Bohem. Dočasným vzdáním se čehokoli běžného získáváme novou duchovní svobodu. Během půstu a modlitby se mění zaměření našeho každodenního života: od uspokojování vlastních potřeb, od našich vlastních skutků směrem k poslušnému naslouchání Bohu. Biblický půst vyjadřuje naši touhu zvýšit svou závislost na Bohu a pozornost věnovat duchovním věcem, na kterých záleží. To zahrnuje více než vzdání se jídla; ve skutečnosti je výzvou pro každou oblast našeho života. Při půstu uznáváme, že chceme vytvořit prostor pro Boha tím, že omezíme jakékoli věci či činnosti, které rozptylují naši pozornost a touhu po Bohu. Dáváme tím najevo, že chceme hledat Boha a vážít si Boží přítomnosti ve svém životě více než čehokoli jiného.

#### Něčeho se vzdát a něčemu jinému se věnovat

Jak můžeme žít svůj život v jednoduchosti, kdy se učíme soustředit se na věci, na kterých skutečně záleží? Stejně jako si musíme dávat pozor na to, co jíme, musíme si dávat pozor na to, na co se díváme a co posloucháme. To, co slyšíme, ovlivňuje naše myšlenky stejně jako to, na co hledíme. Jaké typy hudby, knih, podcastů nebo webových stránek způsobují toxické myšlení nebo vás okrádají o váš drahocenný čas? Kromě toho, že se zdržíte určitých věcí, možná budete muset do svého života záměrně zahrnout nové návyky, které vám pomohou vybudovat si a vytvořit zdravé a hojivé myšlenky.

Život v jednoduchosti a neporušená mysl nepocházejí z toho, o čem nám svět říká, abychom o to usilovali. Spokojené srdce pochází z důvěry v Boha. Když se naučíme soustředit se na Něj, a ne na to, co dělají druzí, a když se naučíme opouštět věci, které nás rozptylují, objevíme jednodušší život plný odpočinku a míru s naším Stvořitelem a Vykupitelem.

Modleme se společně.

### Modlitební čas (30–45 minut)

#### Modlitba prostřednictvím Božího slova – Matouš 6,16–18

*„A když se postíte, netvařte se utrápeně jako pokrytci; ti zanedbávají svůj vzhled, aby lidem ukazovali, že se postí; amen, pravím vám, už mají svou odměnu. Když ty se postíš, potři svou hlavu olejem a tvář svou umyj, abys neukazoval lidem, že se postíš, ale svému Otci, který zůstává skryt; a tvůj Otec, který vidí, co je skryto, ti odplatí.“*

#### „Když se postíte“

*Náš milující nebeský Otče, děkujeme ti, že nám poskytuješ vše, co skutečně potřebujeme. Ve svém nadbytku často zapomínáme, že příliš čehokoli není nikdy dobré. Pane, půst nepřichází přirozeně, a proto tě prosíme o tvou sílu rozhodnout se zdržet se požitkářství a všeho škodlivého, ať už jídla, hudby, filmů, nakupování atd. Ukaž nám také, jak můžeme být úspěšnější při záměrném nahrazování toho, co není prospěšné, tím, co prospěšné je. Pomoz nám vybrat si celostně zdravý životní styl. Amen.*

#### „Jako pokrytci“

*Bože, toužíme po proměně srdce. Odpusť nám naše pokrytectví, když něco říkáme, učíme nebo kážeme určitým způsobem, ale žijeme přitom jinak. Věci, které pro tebe děláme, chceme dělat ze srdce, které je ti odevzdané, ze srdce motivovaného láskou, ze srdce, které je obnoveno tvým milosrdenstvím a milostí a trvalou přítomností Ducha svatého. Kéž je náš půst a všechny naše duchovní i běžné každodenní činnosti skutečným vyjádřením tvé svaté přítomnosti v našich srdcích. Amen.*

#### Další modlitební návrhy

**Poděkování a chvály:** Poděkujte za konkrétní požehnání a chvalte Boha za jeho dobrotu.

**Vyznání:** Několik minut věnujte soukromému vyznávání hříchů a děkujte Bohu za jeho odpuštění.

**Pokyny:** Požádejte Boha, aby vám dal moudrost pro aktuální problémy a rozhodnutí.

**Naše církev:** Modlete se za potřeby regionální i světové církve (viz samostatný list s potřebami církve).

**Místní žádosti:** Modlete se za aktuální potřeby členů sboru, rodiny a sousedů.

**Naslouchání a odpověď:** Udělte si čas, abyste naslouchali Božímu hlasu a odpověděli chválou nebo zpěvem.



### **Pátý den – Zaměření na věci, na kterých v našich modlitbách záleží**

*„Vy se modlete takto: ‚Otče náš, jenž jsi v nebesích, buď posvěceno tvé jméno.  
Přijď tvé království. Staň se tvá vůle jako v nebi, tak i na zemi.‘“*

Matouš 6,9.10

#### **Nové zaměření v modlitbě**

Zaměření se na Boha a věci, na kterých záleží, je důležité i v našem modlitebním životě. Naše modlitby jsou často slabé a neúčinné, protože se soustředí pouze na nás. Modlíme se k Bohu za to, co si přejeme mít. Zaměřujeme se spíše na své potřeby a problémy, kterým čelíme, než na Boha.

Modlitba, která se Bohu líbí, je osvěžující odlišným zaměřením. Ústředním bodem již není náš „seznam toho, co chceme mít“, ale samotný Bůh. Tato perspektiva je klíčem k nové modlitební zkušenosti. Modlitba, která je Bohu milá, nejprve uznává Boha jako mého věrného přítele, jehož společnost hledám, protože je pro mě důležitý, ne proto, že bych od něho něco chtěl. To, kým je, je mnohem důležitější než věci, které mi dává. To, že Ho znám, je primární důvod, proč s ním chci mluvit. Bez něho je můj život nesoustředěný a postrádá správnou perspektivu. Důležitější než cokoli, o co mohu žádat, by měla být moje touha být s ním. Jeho přítomnost a to, kým je, se stávají středem pravé modlitby.

#### **Modlitba zaměřena na Boha proměňuje**

Modlitba, která se Bohu líbí, začíná touhou být s ním, nikoli mými žádostmi a přáními. Když moje modlitby nejsou ukotveny v láskyplném vztahu s Bohem, jsou více zaměřeny na mne než na Boha a jeho vůli. Jakmile pochopím, že můj vztah s Bohem je ústředním bodem modlitby, moje prosby získají zcela nové zaměření. Začínám přemýšlet a modlit se z Boží perspektivy. Začínám se dívat na své žádosti, přání, touhy a celý svůj život Božíma očima. Tento pohled modlitbu zušlechťuje. Když z modlitby odstraníte aspekt vztahu, modlitba se stane jednostrannou, sobeckou a nesprávnou. Modlitba zaměřená na Boha osvobozuje mé myšlenky od zaměření na mne. Umožňuje mi být k Bohu upřímný. Ve světle jeho lásky a svatosti se začínám vidět jinak. Skutečným účelem modlitby není splnění mých přání, ale prohloubení mého vztahu s Bohem, který jediný může změnit můj život. Je tak snadné Boha o něco požádat, než jsem si užil jeho společnost.

Když vědomě přemýšlím o Božím charakteru, jeho vlastnostech, o tom, co je schopen udělat, a když vyjádřím svůj obdiv vlastními slovy, mé modlitby jsou naplněny duchovním životem, obdivem a bází. Už se v modlitbě nebudu zaměřovat na své problémy, ale na Boha, který je Pánem všech mých potřeb. Taková modlitba mě pozvedá do jeho přítomnosti. Nemění Boha, ale mne. Proč se nezačít takto modlit? Změní vám to život.

Modleme se společně.

### Modlitební čas (30–45 minut)

#### Modlitba prostřednictvím Božího slova – Matouš 6,9,10

*„Vy se modlete takto: ,Otče náš, jenž jsi v nebesích, buď posvěceno tvé jméno. Přijď tvé království. Staň se tvá vůle jako v nebi, tak i na zemi.“*

#### **„Otče náš, jenž jsi v nebesích, buď posvěceno tvé jméno“**

*Náš laskavý nebeský Otče, ty jsi Bůh. Jsi všemohoucí, vševědoucí, báječný a velkolepý. Jsi krásný a úžasný. Jsi Pravda, Spravedlnost a Láska. Toužíme tě poznat mnohem více. Chceme denně oceňovat tvou povahu, tvé schopnosti, tvou osobnost a tvou vůli. Osvobod' nás od našeho sobeckého zaměření a soustřed' naše modlitby na tebe. Amen.*

#### **„Přijď tvé království. Staň se tvá vůle“**

*Pane, tvé království je jedinou vládní entitou, které chceme slíbit svou plnou věrnost. Vládněš v lásce, pravdě, právu a spravedlnosti. Naše nápady, plány a metody jsou nedokonalé, ale tvá vůle je vždy dokonalá. Rozšiř dnes svoje království v našich srdcích a životech. Dej nám poznat, kdo jsi. Amen.*

#### Další modlitební návrhy

**Poděkování a chvály:** Poděkujte za konkrétní požehnání a chvalte Boha za jeho dobrotu.

**Vyznání:** Několik minut věnujte soukromému vyznávání hříchů a děkujte Bohu za jeho odpuštění.

**Pokyny:** Požádejte Boha, aby vám dal moudrost pro aktuální problémy a rozhodnutí.

**Naše církev:** Modlete se za potřeby regionální i světové církve (viz samostatný list s potřebami církve).

**Místní žádosti:** Modlete se za aktuální potřeby členů sboru, rodiny a sousedů.

**Naslouchání a odpověď:** Udělejte si čas, abyste naslouchali Božímu hlasu a odpověděli chválou nebo zpěvem.

## Šestý den – Odvaha, nadšení a vytrvalost

*„V konání dobra neumdlévejme; nechabneme-li, budeme sklízet v ustanovený čas.“*

Galatským 6,9

### Duchovní odvaha

Odvaha je něco, co si málokdy spojujeme s duchovními záležitostmi. Ale je stejně důležitá v naší každodenní snaze o svatost jako v jiných oblastech života, od sportu přes studium až po úspěšné obchodní transakce. Bez odvahy je úspěch nepravděpodobný. Odvaha v sobě zahrnuje nadšení a vytrvalost jít za cílem, na kterém nám velmi záleží. Abychom dosáhli svého cíle, organizujeme si život tak, aby nás od něj nic neodvádělo. Takovou oddanost potřebujeme i při našem duchovním chození s Bohem a potřebujeme ji zvláště v našem modlitebním životě. Příliš často nevidíme výsledky svých modliteb, protože v nich nejsme vytrvalí. Možná že se necháme rozptýlit nebo odradit, nebo se v srdci vzdáme a nevěříme, že Bůh může slyšet a jednat způsobem, který přesahuje hranice našeho chápání. V 18. kapitole Lukášova evangelia Ježíš vypráví svým učedníkům příběh vdovy, která vytrvale předkládala svůj případ nespravedlivému soudci. Přestože tento soudce nebral ohled na Boha ani na lidi, nakonec vdově vyhověl kvůli její neodbytnosti (Lukáš 18,1–7). Bůh však není lhostejný k našim prosbám jako nespravedlivý soudce. Bůh nám touží pomoci mnohem více, než vůbec dokážeme pochopit (Jeremjáš 33,3).

To, co dnes potřebujeme v našich manželstvích, školách a kolejích, sborech i domovech, jsou lidé, kteří se modlí. Nejen takoví, kteří o modlitbě mluví, takoví, kteří říkají, že v modlitbu věří, nebo dokonce takoví, kteří dokážou modlitbu pěkně vysvětlit. Potřebujeme lidi, kteří si opravdu najdou čas a modlí se!

### Vytrvalost

Bůh nejde tou nejrychlejší a nejsnazší cestou. Ve velkém sporu mezi Bohem a satanem často potřebujeme vytrvalou modlitbu. Musíme být nadšení a vytrvalí ve svých modlitbách, protože Boží rozvrhy většinou neodpovídají našemu lidskému chápání. Bůh, když pracuje na svých božských řešeních, jen zřídka jde cestou nejmenšího odporu. Nezajímá ho ta nejsnazší cesta, ale ta nejlepší! Nespokojme se ve svých modlitbách s málem a nespokojme se s krátkozrakými cíli. Bůh je potěšen, když vytrváme na svých modlitbách.

Ve studovně mého otce, který byl úspěšným evangelistou a pastorem, byl citát od Ellen G. Whiteové, který ve mně zanechal hluboký dojem: „Největší vítězství nejsou ta, jichž bylo dosaženo talentem, výchovou, bohatstvím nebo lidskou přízní. Největší vítězství se dosahují v *audienční síni Boha*, když se upřímná, zápasící víra plně chopí Boží mocné ruky“ (*Na úsvitu dějin*, s. 93, zvýraznění přidáno).

Modleme se společně.

### Modlitební čas (30–45 minut)

#### Modlitba prostřednictvím Božího slova – Galatským 6,9

„V konání dobra neumdlévejme; neochabneme-li, budeme sklízet v ustanovený čas.“

#### „V konání dobra neumdlévejme“

Ježíši, jsi nejvytrvalejší bytostí ve vesmíru. Ve své službě přímluv a zásahů ses nevzdal. Bez ohledu na to, co na tebe satan a hříšníci svalují, jsi stále stejný a v lásce se nám dávaš. Jakou budiš bázeň, ó, Bože. Nauč nás takové duchovní nezištné vytrvalosti, zvláště v našem modlitebním životě. Učiň z nás modlitební bojovníky, kteří se nevzdávají. Amen.

#### „Budeme sklízet v ustanovený čas“

Náš milující Bože, chválíme tě, že jsi nám umožnil podílet se na tvém poslání na této planetě. Děkujeme ti za radost ze služby a radost ze zapojení do práce přivádění lidí k tobě. Někdy se cítíme znechuceni a připraveni se vzdát, ale modlíme se, abys nám dal vytrvalost a duchovní odvahu, abychom mohli dělat práci, ke které jsi nás povolal. Děkujeme ti, že nám budeš žehnat a že uvidíme ovoce této požehnané služby. Amen.

### Další modlitební návrhy

**Poděkování a chvály:** Poděkujte za konkrétní požehnání a chvalte Boha za jeho dobrotu.

**Vyznání:** Několik minut věnujte soukromému vyznávání hříchů a děkujte Bohu za jeho odpuštění.

**Pokyny:** Požádejte Boha, aby vám dal moudrost pro aktuální problémy a rozhodnutí.

**Naše církev:** Modlete se za potřeby regionální i světové církve (viz samostatný list s potřebami církve).

**Místní žádosti:** Modlete se za aktuální potřeby členů sboru, rodiny a sousedů.

**Naslouchání a odpověď:** Udělejte si čas, abyste naslouchali Božímu hlasu a odpověděli chválou nebo zpěvem.

## Den sedmý – Hodnota toho být laskavý

*„Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci, budete-li mít lásku jedni k druhým.“*

Jan 13,35

### Co definuje kvalitu

Pokud byste si na konci svého života mohli pamatovat jen jedinou lidskou vlastnost, co by to bylo? Kdyby jen jedna vlastnost vyjadřovala to, za čím stojíte a čeho si nejvíce ceníte, co byste si vybrali? Může existovat mnoho odpovědí, ale jeden klíčový aspekt Božího charakteru by se měl odrážet v životě nás všech. V Titovi 3,4 nám Bible říká, že se ukázala dobrota a láska našeho Spasitele Boha, který nás zachránil. Dobrota a láska, to je přece laskavost.

Laskavost! Boží laskavost. Laskavost je univerzální jazyk, kterému rozumějí staří i mladí, bohatí i chudí, muži i ženy, hluchí i slepí. Laskavost nezná jazykovou bariéru. Má univerzální přitažlivost jako hudba. Přátelský úsměv, pomocná ruka ve chvílích nouze, podpora, když se cítíme znechuceni, slovo povzbuzení – to vše přispívá k tomu, aby byly těžkosti našeho života snazší a snesitelnější. Laskavost vás nestojí mnoho, ale může znamenat obrovský rozdíl v životech těch, kteří ji zažívají, i v životech těch, kteří ji sdílejí. Laskavost je oboustranně výhodná.

### Milý křesťan

Ježíš věděl, že laskavost jeho následovníků bude mocným svědectvím o jejich víře. Krátce před tím, než byl zrazen a odsouzen k smrti, po umytí nohou svým učedníkům, jim Ježíš řekl: *„Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci, budete-li mít lásku jedni k druhým“* (Jan 13,35). Ellen Whiteová opakuje tento pohled: *„Nejsilnějším argumentem ve prospěch evangelia je milý a laskavý křesťan“* (*Život naplněný pokojem*, s 253). Když jednáme s druhými laskavě, naše láska může zasáhnout srdce jedinečným způsobem za hranicemi náboženství, etnického původu a sociálního postavení. Věřím, že nás Bůh stvořil s touhou přijímat a sdílet laskavost, a to odráží charakter Boha, kterého uctíváme. V Jonášovi 4,2 čteme, že Bůh je milostivý a plný slitování, shovívavý a nesmírně milosrdný. Téma Boží milující laskavosti prostupuje celou Bibli, Starým i Novým zákonem.

Naše skutky laskavosti přinášejí útěchu a radost nejen lidem, ale také Božímu srdci. Laskavost se nezaměřuje na negativní situace kolem nás ani na ostatní lidi. Místo toho odráží Boží charakter a způsob, jakým s námi jedná. Zaměřme se na to, na čem v životě záleží, a budme známí jako lidé, kteří jsou ke všem laskaví.

Modleme se společně.

### Modlitební čas (30–45 minut)

#### Modlitba prostřednictvím Božího slova – Jan 13,35

*„Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci, budete-li mít lásku jedni k druhým.“*

#### **„Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci“**

*Bože, jak často je naše poslání nevyvážené? Zaměřujeme se především na teologii, prorocství, základy víry, životní styl atd. A i když jsou tyto věci dobré, pravdivé, důležité a mají zásadní roli a místo, jasně jsi kázal, co je nejdůležitější. Prožíval jsi realitu, že láska je nejsilnějším zjevením pravdy. Pomoz nám prožívat lásku a laskavost společně s pravdou, jak ji prožíváš ty od věčnosti. Amen.*

#### **„Budete-li mít lásku jedni k druhým“**

*Drahý Ježíši, odpusť nám nedostatek nezištné lásky. Skutečně jsme dosud nepochopili hloubku lásky projevené na Golgotě. Odpusť nám, co si o sobě navzájem myslíme, co o sobě říkáme a jak se k sobě chováme. Prosím, Pane, naplň nás svou božskou láskou. Udělej z nás vyslance lásky a laskavosti. Kéž v nás a v tom, jak se k sobě chováme, vidí lidé Ježíše. Přines ovoce Ducha do našich životů, o to se modlíme. Amen.*

#### Další modlitební návrhy

**Poděkování a chvály:** Poděkujte za konkrétní požehnání a chvalte Boha za jeho dobrotu.

**Vyznání:** Několik minut věnujte soukromému vyznávání hříchů a děkujte Bohu za jeho odpuštění.

**Pokyny:** Požádejte Boha, aby vám dal moudrost pro aktuální problémy a rozhodnutí.

**Naše církev:** Modlete se za potřeby regionální i světové církve (viz samostatný list s potřebami církve).

**Místní žádosti:** Modlete se za aktuální potřeby členů sboru, rodiny a sousedů.

**Naslouchání a odpověď:** Udělejte si čas, abyste naslouchali Božímu hlasu a odpověděli chválou nebo zpěvem.



### Den osmý – Nácvik vděčnosti

*„Budme vděční za to, že dostáváme neotřesitelné království,  
a služme proto Bohu tak, jak se jemu líbí, s bázní a úctou.“*

Židům 12,28

#### Pozitivní myšlení

Existuje způsob myšlení, který je pro Boha důležitý. V Bibli jsme opakovaně vybízeni, abychom praktikovali toto konkrétní chování, protože je příjemné Bohu a zároveň požehnáním pro nás. Tímto postojem je vděčnost. Dopis Židům říká: „Budme vděční za to, že dostáváme neotřesitelné království, a služme proto Bohu tak, jak se jemu líbí, s bázní a úctou“ (Židům 12,28). Vděčnost těší Boha a kladně ovlivňuje náš vlastní život, protože nám pomáhá soustředit se na to, co je pozitivní. Tím, že uznáváte svá požehnání, cíleně se cvičíte ve vděčnosti, podobně jako posilujete své svaly, když pravidelně cvičíte.

Bůh zve své děti, aby byly lidmi vděčnosti. V 1. dopise Tesalonickým 5,18 apoštol Pavel píše: „Za všech okolností děkujte, neboť to je vůle Boží v Kristu Ježíši pro vás.“ Poděkování znamená připomenout si, že pro nás někdo udělal něco dobrého, a vyjádřit tuto vděčnost promyšlenými slovy. Rozvíjení postoje vděčnosti nám otevírá oči pro krásné detaily v přírodě i v jiných lidech. Vděčnost nám umožňuje být spokojený i s malým požehnáním, aniž bychom vyžadovali dokonalost. To je důležité, protože na této straně věčnosti život nikdy nepoběží úplně hladce. Ale život nemusí být dokonalý, abychom si ho užili! Krása nás potkává a vítá mnoha způsoby. Vůně květin, vznešenost hvězdné oblohy za jasné noci, láskyplné jiskřičky v očích přítele – to vše nám připomíná krásu, kterou Bůh připravil pro ty, kdo ho milují.

#### Přesun naší pozornosti

Cvičením vděčnosti přesuneme svou pozornost od imaginárních věcí, které nemáme, ke skutečným požehnáním, která si užíváme. Vděčnost vyrůstá z vědomí Boží štědrosti a zahrnuje touhu zkoumat konkrétní způsoby, jak nám Bůh zjevuje svou lásku. Taková vděčnost rozšiřuje horizont života a zvyšuje naši schopnost prožívat potěšení a uspokojení.

Nedávné studie ukazují, že vděčnost nejen zlepšuje pohodu dárce i příjemce, ale může být také dobrá pro ty, kdo jsou jejími svědky. Sledování aktu vděčnosti mezi dvěma lidmi může podle nedávno uveřejněného článku v New York Times způsobit, že pozorovatelé pocítí více vřelosti a sympatií k oběma dotyčným.\* Proč neprocvičovat to, k čemu nás Bůh povolal, proč nerozvíjet postoj vděčnosti, který mění naše setkávání se s lidmi kolem nás k lepšímu a udělá svět o něco příjemnějším. Děkujeme Bohu za dar vděčnosti.

Modleme se společně.

\* Christina Caron, „Vděčnost je pro nás opravdu dobrá“, New York Times, 8. června 2023.

### Modlitební čas (30–45 minut)

#### Modlitba prostřednictvím Božího slova – Židům 12,28

*„Budme vděčni za to, že dostáváme neotřesitelné království, a služme proto Bohu tak, jak se jemu líbí, s bázní a úctou.“*

#### „Budme vděčni“

*Náš milující Bože, zápasíme, když jde o to, abychom ti vrátili náležité množství vděčnosti za vše, co jsi pro nás udělal. Ani věčnost není dostatečně dlouhá na to, abychom ti vzdali náležité díky. Přesto se modlíme, abys byl spokojen s naším díkůvzdáním. Také tě prosíme, abys nám pomohl odložit cynismus, odsuzování a pýchu, abychom mohli rozpoznat požehnání, za která můžeme být vděčni. Pomoz nám najít si čas vyjádřit vděčnost tobě i ostatním místo našich stížností a požadavků. Rozvíjej v nás opravdový postoj vděčnosti. Amen.*

#### „Dostáváme neotřesitelné království“

*Pane, jsi štědrý Bůh. Nejenže nám nabízíš záchranu za nesmírnou cenu, kterou jsi zaplatil, ale dáváš nám také své království. Neuvědomujeme si rozsah privilegií, která nám poskytuješ. Prosím, každý den nám ukazuj, jaká je pro nás čest být tvými dětmi. Děkujeme ti za tuto nesmírnou lásku a požehnání. Amen.*

#### Další modlitební návrhy

**Poděkování a chvály:** Poděkujte za konkrétní požehnání a chvalte Boha za jeho dobrotu.

**Vyznání:** Několik minut věnujte soukromému vyznávání hříchů a děkujte Bohu za jeho odpuštění.

**Pokyny:** Požádejte Boha, aby vám dal moudrost pro aktuální problémy a rozhodnutí.

**Naše církev:** Modlete se za potřeby regionální i světové církve (viz samostatný list s potřebami církve).

**Místní žádosti:** Modlete se za aktuální potřeby členů sboru, rodiny a sousedů.

**Naslouchání a odpověď:** Udělejte si čas, abyste naslouchali Božímu hlasu a odpověděli chválou nebo zpěvem.

## Den devátý – Požehnání dne odpočinku

*„Jestliže v den odpočinku upustíš od svých pochůzek, od prosazování svých zálib v můj svatý den, nazveš-li den odpočinku rozkošným, svatý den Hospodinův přeslavným, budeš-li jej slavit tak, že se vzdáš svých cest, že přestaneš hovět svým zálibám a nepovedeš plané řeči, tu nalezneš rozkoš v Hospodinu a já ti dovolím jezdit po posvátných návrších země a z dědictví tvého otce Jákoba tě budu živit.“*

Izajáš 58,13.14

### Znamení naší identity

Jedním z požehnání, na kterém v lidském životě skutečně záleží je sobotní odpočinek. Sobotní den nám připomíná náš původ a to, že Bůh je našim Stvořitelem (Exodus 20,8–11). Svědčí také o Boží milosti milujícího Spasitele, který vysvobodil svůj lid z otroctví (Deuteronomium 5,12–15). Slavení soboty jako dne odpočinku je mocným znamením naší identity jako lidských bytostí. Tato identita není odvozena od ekonomického úspěchu nebo naší úrovně produktivity. Naše identita není určena ani tím, zda jsme zaměstnavatelé nebo zaměstnanci. Sobotu je Božím pozváním spočinout v Bohu a užívat si všeho, co nám milostivě poskytuje.

Správně pochopená sobota je cvičením v neuspěchanosti. Učí nás odpočívat od spěchu, výkonu a dosahování cílů. Je to každotýdenní prohlášení mého srdce a mysli, že Bůh je důležitější než můj seznam úkolů a můj výkon. Uznává posun v prioritách a zviditelňuje mou věrnost. Sobotu mi umožňuje zpomalit a odpočinout si v Boží přítomnosti. To mi dává možnost těšit se z jeho slibu, že On je vše, co potřebuji. Přestože nezapojování se do světských obchodních aktivit během soboty je důležitým projevem naší věrnosti Bohu, spočinout v Boží lásce a péči je mnohem více než se jen zdržet práce. Sobotní odpočinek je naplněn v našem záměrném a smysluplném společenství s našim Stvořitelem. Když se naučíme spočinout v realitě Boží neutuchající lásky a když se jeho dobrota stane tím, nač se soustředíme, zažijeme radost, pokoj a touhu uctívat Boha celou svou bytostí.

Radostné a věrné dodržování dne odpočinku se tak stává významným znamením toho, kdo jsme a komu patříme. Praktikovat sobotní spiritualitu s chvílemi míru, radosti a klidu vyžaduje mnohem více než jen sedmého dne nepracovat. Zahrnuje to záměrné plánování, které nás během týdne připraví na vrchol sobotního pokoje. Sobotu jako taková vytváří smysluplnou protiváhu k současné kultuře, protiváhu, která se stává viditelnou ve výrazně odlišném životním stylu. Sobotu nás chrání před tím, abychom se nechali řídit konzumem. Místo snahy získat více a více v nekonečném závodě o moc a nadvládu, jsme pozváni zastavit se a uctívat Boha a jeho dobrotu a milost. To je v příkrém rozporu s naší pýchou a sobectvím. Praktikováním dne odpočinku se stáváme učedníky Ježíše Krista, který zachovával sobotu, jak bylo jeho zvykem (Lukáš 4,16).

Světit sobotu, oddělit ji a zasvětit ji Bohu pro jeho zvláštní záměr nám pomáhá zaměřit se na to, na čem skutečně záleží v našem duchovním chození s Ježíšem. Sobotu není jen dnem, kdy se má spát a nic nedělat, naopak je dnem uctívání jediného pravého Boha, a tak se stává významným znamením, že jsme přeorientovali svůj život na živého Boha Písma.

Modleme se společně.

### Modlitební čas (30–45 minut)

#### Modlitba prostřednictvím Božího slova – Izajáš 58,13.14

*„Jestliže v den odpočinku upustíš od svých pochůzek, od prosazování svých zálib v můj svatý den, nazveš-li den odpočinku rozkošným, svatý den Hospodinův přeslavným, budeš-li jej slavit tak, že se vzdáš svých cest, že přestaneš hovět svým zálibám a nepovedeš plané řeči, tu nalezneš rozkoš v Hospodinu a já ti dovolím jezdit po posvátných návrších země a z dědictví tvého otce Jákoba tě budu živit.“*

#### „Nazveš-li den odpočinku rozkošným“

*Otče, jaký neuvěřitelný dar jsi nám v sobotě dal. Děkujeme ti, že nejsme předurčeni k životu zaneprázdněném 24 hodin denně 7 dní v týdnu, ale že jsme byli stvořeni, abychom každý sedmý den zvláštním způsobem prožívali společenství, pokoj a mír s tebou. Bože, příliš často jsme ze soboty udělali nejrušnější den v týdnu a zapomněli jsme na její účel. Odpusť nám to, prosím. Nauč nás, jak světit sobotu a učinit z ní potěšení pro všechny ve sféře našeho vlivu. Amen.*

#### „Nepovedeš plané řeči“

*Ježíši, vzdáváme ti čest a slávu, neboť jsi svatý a jsi toho hoden. Děkujeme ti, že sobota je dnem, ve kterém jsme osvobozeni a můžeme se soustředit na tebe, tvé Slovo, tvé Stvoření a být požehnáním pro druhé. Přesto jsme až příliš často naplnili tyto svaté hodiny zbytečnými řečmi a činnostmi, které tě neoslavují. Prosím, odpusť nám to. Nauč nás, jak učinit sobotu povznášející, krásnou a svatou. Amen.*

#### Další modlitební návrhy

**Poděkování a chvály:** Poděkujte za konkrétní požehnání a chvalte Boha za jeho dobrotu.

**Vyznání:** Několik minut věnujte soukromému vyznávání hříchů a děkujte Bohu za jeho odpuštění.

**Pokyny:** Požádejte Boha, aby vám dal moudrost pro aktuální problémy a rozhodnutí.

**Naše církev:** Modlete se za potřeby regionální i světové církve (viz samostatný list s potřebami církve).

**Místní žádosti:** Modlete se za aktuální potřeby členů sboru, rodiny a sousedů.

**Naslouchání a odpověď:** Udělejte si čas, abyste naslouchali Božímu hlasu a odpověděli chválou nebo zpěvem.

## **Den desátý – Budte bohatí v tom, na čem záleží – budte opravdoví**

*„Mějme zájem jeden o druhého a povzbuzujme se k lásce a k dobrým skutkům.  
Nezanechávejte společná shromáždění, jak to někteří mají ve zvyku,  
ale napomínejte se tím více, čím více vidíte, že se blíží den Kristův.“*

Židům 10,24.25

### **Skutečná duchovnost**

Biblická spiritualita je skutečná, nikoli digitální. Vychází z osobních a hmatatelných praktik mezi opravdovými lidmi a živým Bohem. Hmotné věci jsou ze své podstaty skutečné, nikoli virtuální. I když je Bůh Bible pro lidské oko neviditelný, povolal nás k praktikování velmi specifických skutečných věcí, které vyjadřují náš vztah k němu. Vezměte si například to, co děláme. Praktické věci, které konáme pro Boha nebo pro jiné lidské bytosti, mají vždy skutečný charakter. Nebo se zamyslete nad naším zachováváním soboty. Aby byla sobota svatá, zahrnuje několik skutečných praktik, jakými jsou odpočinek nebo uctívání. Odpočinek od našich světských činností a rozhodování, které odráží svatost dne odpočinku, není nikdy virtuální zkušeností. To platí i pro zážitky uctívání ve společenství se skutečnými lidskými bytostmi ve sboru. I když je možné připojit se k digitální bohoslužbě přes internet, konečný zážitek z bohoslužby najde naplnění ve skutečných prožitcích a účasti se skutečnými lidmi na fyzických místech. Praktické a reálné skutky laskavosti, milosti, odpuštění, soucitu, bázně a uctívání mají smysl pouze tehdy, když je zažíváme fyzicky. Žádná virtuální realita nemůže nahradit ani překonat skutečný lidský dotek, polibek, pomocnou ruku, srdečné objetí, radost z reálně vnímaného smíchu nebo pevnost stisku ruky, když vás někdo přivítá. Také zvyk mytí nohou nebo přijímání symbolů Ježíšova těla a krve nemůžeme oslavovat virtuálně. To, co Ježíš ustanovil svým vlastním příkladem, je to, abychom si na něj fyzicky pamatovali prostřednictvím doteku či chuti.

### **Hmatatelná víra**

Dokonce i praxe modlitby a půstu, podporovaná v celém Písmu, je skutečným aktem v čase a prostoru. Naše víra v Boha má vždy opravdový rozměr, ve kterém se stává viditelnou. Zatímco jako lidské bytosti můžeme dělat všelijaké věci virtuálně, náš vztah k Bohu a vyjádření našeho duchovního chození s Ježíšem nelze nikdy redukovat na virtuální realitu.

Zvažte všechna požehnání, která mohou přinést skutečné činy v reálném životě. „*Jako zlatá jablka se stříbrnými ozdobami je vhodně pronesené slovo*“ (Příslaví 25,11). Pomocná ruka na podporu skutečné potřeby; jemný dotek, který signalizuje „Nejsi sám!“; hodnota ručně psané pohlednice či dopisu, který držíte v ruce; šíření nezaslouženého odpuštění a milosti, které vyústí v proměněný osobní vztah; sdílení jídla s těmi, kteří mají hlad; zkušenosti s projevem pohostinnosti vůči těm, kteří cestují nebo nemají kde bydlet. Tato a mnohá další požehnání je třeba prožívat reálně. Užijte si výhody digitálního světa – ale pamatujte si, že ve své víře je třeba být více skutečný.

Modleme se společně.

### Modlitební čas (30–45 minut)

#### Modlitba prostřednictvím Božího slova – Židům 10,24.25

*„Mějme zájem jeden o druhého a povzbuzujme se k lásce a k dobrým skutkům. Nezanedbávejte společná shromáždění, jak to někteří mají ve zvyku, ale napomínejte se tím více, čím více vidíte, že se blíží den Kristův.“*

#### „Povzbuzujte se k lásce a dobrým skutkům“

*Bože, děkujeme ti, že jsi nám zjevil, co je pravá láska. Děkujeme ti, že ses stal člověkem a ukázal nám skrze Ježíše tu největší lásku. Děkujeme ti, že jsi vstoupil do našeho světa a žil skutečný život s námi a pro nás. V dnešní digitální době nám připomeň absolutní nutnost zapojit se do reálného světa skutky dobroty a laskavosti. Bože, jsme příliš často závislí na našich zařízeních a on-line světě. Osvobod' nás, abychom pro tebe mohli žít tak, že budeme sloužit druhým. Amen.*

#### „Nezanedbávejte společná shromáždění“

*Otče, pandemie covid-19 urychlila izolaci, do které nás digitální svět vedl už roky. Iluze spojení prostřednictvím virtuálních prostředků nikdy nenahradí důležitost a požehnání skutečných setkávání tváří v tvář. Nyní, když je pandemie u konce, pomoz nám upřednostňovat přímá osobní setkání a projevovat dobrotu, lásku, péči a podporu prostřednictvím hmatatelných činů, slov a doteků. Amen.*

### Další modlitební návrhy

**Poděkování a chvály:** Poděkujte za konkrétní požehnání a chvalte Boha za jeho dobrotu.

**Vyznání:** Několik minut věnujte soukromému vyznávání hříchů a děkujte Bohu za jeho odpuštění.

**Pokyny:** Požádejte Boha, aby vám dal moudrost pro aktuální problémy a rozhodnutí.

**Naše církev:** Modlete se za potřeby regionální i světové církve (viz samostatný list s potřebami církve).

**Místní žádosti:** Modlete se za aktuální potřeby členů sboru, rodiny a sousedů.

**Naslouchání a odpověď:** Udělejte si čas, abyste naslouchali Božímu hlasu a odpověděli chválou nebo zpěvem.



### Doplňkové čtení –

#### Požehnání vyplývající ze sobotního digitálního detoxu

*„Pamatuj na den odpočinku, že ti má být svatý. Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci. Ale sedmý den je den odpočinku Hospodina, tvého Boha. Nebudeš dělat žádnou práci ani ty ani tvůj syn a tvá dcera ani tvůj otrok a tvá otrokyně ani tvé dobytče ani tvůj host, který žije v tvých branách.*

*V šesti dnech učinil Hospodin nebe i zemi, moře a všechno, co je v nich, a sedmého dne odpočinul.*

*Proto požehnal Hospodin den odpočinku a oddělil jej jako svatý.“*

Exodus 20,8–11

#### Správně pochopená sobota

Adventisté sedmého dne jsou dobří ve vysvětlování historické změny dne Páně ze sedmého dne v týdnu na první den týdne. Někdy jsme však méně úspěšní v demonstraci krásy a požehnání ze svěcení soboty. Pro mnohé se sobota změnila v obávanou zákonickou rutinu, kdy se pouze vyhýbají určité práci. Už však není potěšením, které nám dává radost z našeho chození s Bohem. Pokud znovu neobjevíme aspekty radostného slavení soboty, nikoho nebude přitahovat prožívání soboty jako Božího požehnání. Správně pochopená sobota nabízí úžasně praktická požehnání generaci, která je v tomto digitálním věku formována ve vztazích pomocí nových technologií. Sobota nabízí dokonalou příležitost k objasnění našich rozhodnutí o tom, jak budeme žít v přítomnosti. V době, kdy jen málokdo klade nějaké limity textovým zprávám, sociálním sítím nebo jinému využití digitálních technologií, nabízí den odpočinku zážitek, který obohatí i zbytek našeho pracovního týdne.

#### Hmatatelná víra

Procházením webových stránek odhalujících nekonečné informace se stáváme méně schopnými zapojit se do hlubokého, ničím nerušeného myšlení. Když si lidé zvyknou na rychlé procházení titulků, bleskový náhled a nárazové čtení, schopnost soustředěně číst do hloubky klesá. Stává se fyziologicky obtížnější sledovat širší linii myšlení a hluboce přemýšlet o Božích slovech a cestách je náročnější. To má drastické důsledky pro náš vztah s Bohem, protože Ježíš nám říká, že pro vyjádření naší lásky k Bohu je naše mysl nezbytná (Marek 12,30). Digitální technologie nerozvíjejí mozkové oblasti potřebné pro rozjímání, nerušenou modlitbu a další dimenze duchovního života. A toto je přesně ten typ myšlení, který je podporován digitálním detoxem, zpomalením, přijetím a praktikováním Božího dne odpočinku. Představte si požehnání z jednoho celého dne každý týden, kdy vypneme mobilní telefony, necháme vypnuté počítače a tablety, když se záměrně vyhneme prohlížení webu a nebudeme kontrolovat e-maily. Místo toho se cílevědomě zapojíme do činností a vztahů, které nás vyzývají k fyzické i duševní přítomnosti. Představte si sobotu, kde budete šířit milost tím, že někomu nabídnete nerušenou konverzaci a zaměříte se na rodinu a přátele. Představte si den odpočinku, kdy si uděláte čas na kreativní a hluboké zamyšlení nad Božím slovem. Představte si kvalitní čas, kdy sdělíte své postřehy a zkušenosti s ostatními a také pozorně a bez přerušování nasloucháte jejich příběhům. Taková sobotní praxe nás znovu spojí s Bohem, obnoví naše vztahy a zkrášlí naši duchovní cestu krásným a hlubokým způsobem.