**ADORACE -**  obecné principy

***proč adorovat***

* člověk byl stvořen k Boží chvále, nalézá svou podstatu, své štěstí bez ohledu na věk
* prostor pro setkání s Boží milostí povzbuzuje a uzdravuje srdce, rozmnožuje dobro
* Kristova fyzická přítomnost nás nechává vstoupit do Boží reality, mění naše úvahy
* přijímáme Kristův pohled na svět a na bližní, roste v nás láska a ochota odpouštět

***kdy a jak dlouho***

* Bůh má příjem 24 hodin denně celý týden, záleží jen na domluvě s knězem, (jáhnem, akolytou) a členy skupinky, která je k adoraci pozvána. Pro laiky bývá čas kolem doporučené 3. hodiny odpoledne málokdy dosažitelný, čas kolem mše svaté nebo podvečerní obvykle farnosti více vyhovuje.
* délka souvisí s věkem a duchovní zralostí účastníků – nejobvykleji od 10 minut do 1 hodiny

***tematické zaměření jednotlivé adorace může vycházet***

1. z konkrétní potřeby, pro kterou se adorace děje – příprava nějaké akce, dlouhodobý záměr farnosti nebo společenství, rozlišení úkolu, odevzdání sebe nebo situace v okolí, ve světě, za určité skupiny lidí, za jednotlivce, proměnu společnosti, politickou situaci, problémové otázky života atd.
2. z liturgické doby, slavnosti
3. z evangelia a dalších liturgických textů daného dne
4. z potřeby chválit Pána jinými texty Písma, hudbou, písněmi a klanět se mu
5. z odkazu svatých, podle oblasti, která je jejich orodování svěřena

***prvky tvořící průběh adorace:***

**klanění** - chvála Boha za vše, čím nás přesahuje

**díkuvzdání -** vyjádření vděčnosti za vše, co vnímám jako prospěšné a dobré v mém životě

**pokání -** odprošování za hříchy vlastní i společné

**prosby** - předávání starostí vlastních i zástupně za ostatní potřebné do Božích rukou

***Postup přípravy moderované adorace***

1. **Osobní modlitba**, ponoření se do Boží přítomnosti a ujištění se o Pánově pokoji v srdci. Poté lze v krátké modlitbě předložit vlastní prostor připravované adorace: lidi do ní zaangažované, úmysl a jednotlivé kroky realizace.
2. **Příprava textů**: v bodech b), c) d) si přečíst vybrané nebo stanovené texty, zvážit vhodnost jejich rozdělení na více oddílů, u jednotlivých veršů nebo i větších úryvků popřemýšlet o jejich případném opakování, nebo o jejich využití pro společné odpovědi zúčastněných. Tuto odpověď pak lze použít podle jejího charakteru ke klanění, prosbám, …
3. Z uvedených textů a úryvků vytvoříme **základní model**, který budeme dále doplňovat např.: na úvod po písni přečíst celý text Písma, ticho k rozjímání, pak zopakovat důležitou myšlenku, verš a k ní nechat prostor pro rozjímání - vlastními slovy nebo nechat prostor pro hudbu a tichou meditaci, doplnění vhodným textem z duchovní literatury k tématu, citace duchovního autora apod., také lze nechat prostor pro formulaci myšlenek ostatních zúčastněných. Pak po písni otevírající prostor chval připravit jednotlivé chvály, ke kterým budou ostatní přidávat společnou odpověď. Při prvních adoracích pravděpodobně zůstane jen u pevně formulovaných a přečtených chval. (Je dobré jich mít připravených více, později se postupně přidávají účastníci s vlastními chválami.) Po písni a vhodném úryvku se přechází k díkům, odprošování a prosbám. Podle úmyslu adorace lze vynechat kromě chval některou z dalších částí.
4. Adoraci zaměřenou na některý z bodů a) je vhodné po počátečním společném, většinou pevně formulovaném pozdravu Ježíše v Nejsvětější svátosti uvést vlastními slovy. Proč tu jsme, co Pánu předkládáme, v čem potřebujeme být povzbuzeni, proměněni. Z vhodné literatury vybereme texty, které nás ujišťují o Pánově přítomnosti (např. modlitby svatých před Eucharistií, doplníme duchovní poznání k dané problematice, které má církevní schválení, vhodné je využít úryvky z papežových promluv (k dispozici na internetu, katolickém tisku), které se věnují všem oblastem života současníků. Pak je prostor pro chválu a klanění. I dále je adoraci potřebné komentovat, snadněji se formulují díky a prosby, jedná-li se o konkrétní věci, se kterými mají všichni zúčastnění osobní zkušenost. Při tomto typu adorace je třeba nechat dostatečný prostor pro **ticho**, ve které Pán může promlouvat k otevřeným srdcím. Je třeba mít připravené úryvky nejlépe z evangelií nebo listů ( případně i ze SZ), vhodný žalm nebo více, které mohou být čteny společně, pokud si účastníci přinesou stejné překlady Bible. Nebo je nakopírovat předem. Také před závěrečným požehnáním nechat prostor pro důvěru a nadějnou jistotu Pánova působení uvedenou vhodnou citací z Písma.
5. K adoraci svěřené pod přímluvu konkrétního světce si připravíme, je-li možné, dostatek jeho myšlenek a odkazů. Lze vyjít i z  životopisu. Tento typ adorace bývá zaměřen na konkrétní oblast života společnosti, která nyní strádá nebo působí je ve zmatku. Nebo naopak jde o děkovnou adoraci za uskutečněné dobré změny. Texty k adoraci mohou využít komentáře věřících odborníků . I zde je třeba nejprve chválit a děkovat za všechno, k čemu prospěšnému jsme jako lidstvo v dané oblasti už dospěli, co všechno díky stupni civilizace využíváme. Nikdy „neadorovat“ problém, ale dobro, které přichází s Pánem do této situace.
6. **Písně a hudba**. Pokud je animátor i hudebník, připraví vhodné písně k jednotlivým částem adorace. Jejich výběr se řídí věkem a lokálními zvyklostmi účastníků, vždy je dobré zařadit alespoň jednu novější, ne však více než dvě účastníkům neznámé. Zajišťuje-li hudební doprovod schola či jiný hudebník, domluví se předem na navrženém výběru a případných variantách (někdy vlivem modliteb vznikne potřeba vhodnější písně než byla navržená). Je nutné zajistit pro každého účastníka adorace minimálně texty písní. Písně nejsou koncertem ani neslouží k vyplnění času, ale jejich text je sám o sobě modlitbou. Je proto užitečné, když je po doznění písně ponechán tichý prostor k jejímu doznění. Často má tento druh modlitby i emotivní dopad na jednotlivce, je potřeba jej v tichu zpracovat a otevřít v něm srdce přítomnému Kristu.
7. Začátek a závěr adorace dohodnout s knězem, jáhnem, příp. akolytou. Pokud není nikdo z uvedených k dispozici, děje se adorace bez vystavené Eucharistie. K získání částečných nebo plnomocných odpustků po splnění obvyklých podmínek se modlí na závěr setkání modlitby Věřím v Boha, Otče náš a Sláva Otci.

***Poznámka***

Uvedená doporučení slouží začátečníkům. Adorace není čtení, zpívání a přednášení cizích myšlenek přítomnému Ježíši v eucharistii. Je přítomný kvůli nám, ne kvůli cizímu textu a knihám a záleží mu na našem osobním vztahu, našich osobních myšlenkách a modlitbách. Na našem osobním duchovním růstu a aktivním přístupu. Všechno ostatní je pomocná berlička, kterou postupně odložíme, jakmile se naučíme vstoupit a ponořit se do jeho přítomnosti. Ale protože adorace je veřejná, je nutné s ohledem na ostatní zachovat určitý řád a systém a nezbytnou míru „zdravé“ zbožnosti i vzájemné tolerance. V malých uzavřených společenstvích při fungujících vztazích lásky a přijetí se mohou vytvářet další soukromější podoby uctívání.