NAV 2(5.3)

**Otčenáš a môj život II. – postoje pri modlitbe**

1. Prajem pohodový nový týždeň, nezabudni na pokánie v stredu!!!
2. Človek vyjadruje svoje vzťahy, záujmy nielen slovami, ale aj gestami – svojím postojom.

Čo chceme vyjadriť:

* Objatím
* Tlieskaním
* Odstrčením
* Mávaním...?

1. Aj vzťah k Bohu vyjadrujeme postojmi:

* Sedenie: vyjadrujeme ním pozornosť, sústredenie
* Státie: slávnosť, úcta, je symbolom pripravenosti, bdelosti. Človek dáva najavo pripravenosť vydať sa na cestu – urobiť nejakú úlohu (ku ktorej Boh vyzýva)
* Kľačanie: vyjadrujeme tým pokoru, dávame najavo, že Boh je väčší ako my
* Pokľaknutie: znamená vzdanie úcty
* Rozpäté ruky: spojenie so všetkými, spojenie zeme s Bohom. Ako dieťa dvíha ruky k rodičom, tak aj my smerom k Bohu.
* Zopnuté ruky: vyjadrujú prosbu, odovzdanosť
* Ležanie na bruchu – ruky pri tele alebo rozpažené: uponíženie do prachu zeme pred Bohom

1. Modliť sa je možné všade, no je dobré, keď si človek nájde svoju „komôrku“. Môže to byť kostol, kaplnka, vlastná izba, príroda – miesto, kde človek chodí pravidelne a zodpovedá povahe toho, čo robí. Dôležitý je aj pravidelný čas.

Čo sa týka postoja, je možnosť si vybrať z rôznych postojov – každý by sa mal riadiť tým, čo mu je prirodzené a vyhovuje tomu, čo práve robí.

1. DÚ: pokús sa niektoré prosby Otčenáša dať najavo aj gestami rúk, postojmi!!!