

Vítejte ve FIAT 90

Fiat90 je 90denní katolický program navržený tak, aby pomohl Ženám přiblížit se Kristu skrze modlitbu, sebekázeň a mariánské ctnosti víry, pokory a oddanosti. Zakořeněn v Mariinu FIAT - tomu ANO z celého srdce, které dala Bohu – program povzbuzuje účastnice v napodobování Mariiných ctností prostřednictvím změny životního stylu modlitby, půstu a obětí.

Cíle programu:

FIAT90 zve účastnice k:

- posílení jejich duchovního života přijetím hlubšího vztahu ke Kristu
- růst pokory, čistoty a oddanosti skrze napodobování Mariiných ctností
- rozvinutí podpůrného sesterství s ostatními Ženami zapojenými v programu, vzájemným povzbuzováním ve víře a odpovědnosti

Kdo by se měl připojit?

FIAT90 je otevřený Ženám všech věkových kategorií, životních fází a okolností. Protože program zahrnuje oběti (posty), každá je povzbuzována, aby přizpůsobila jednotlivé disciplíny svému vlastnímu zdravotnímu stavu, odpovědnosti a osobnímu rozlišování.

Jak funguje FIAT90

- délka trvání: 90 dní
- struktura: denní disciplíny a podpora prostřednictvím týdenních setkání ve skupince a denním kontaktu s odpovědnou partnerkou – tzv. KOTVOU

Doporučený denní a týdenní rytmus:

- denně: vyhraďte si čas na modlitbu a rozjímání, udržujte vámi vybrané disciplíny v rovinách spirituálních, fyzických i životního stylu, kontakt s kotvou
- týdně: 2x v týdnu zařaďte půst, modlete se za osobu, kterou jste se rozhodli duchovně adoptovat, věnujte čas reflexi a obnově.

Základní stavební kameny FIAT90

1. denní modlitba a rozjímání:

- časový závazek: minimálně 15 minut každý den
- vedení: využijte tento čas ke čtení Písma, rozjímání o životě Marie, popř. k reflexi prostřednictvím katolické zbožnosti
- účel: přivádět svou mysl a srdce denně do Boží přítomnosti, nastavení a základ pro růst a přeměnu

2. půst:

- harmonogram: pátky a jeden den navíc každý týden
- detaily - Může se jednat o tradiční půst (např. jedno hlavní jídlo a dvě menší jídla) nebo osobní oběť (např. vzdání se oblíbeného jídla).
- úpravy: Půst by měl být upraven s ohledem na faktory jako je těhotenství nebo zdravotní stav. Cíl je duchovní disciplína, ne sebepoškozování.

3. změna životního stylu:

- oběti: FIAT90 vyzývá účastníky, aby si zjednodušili život omezováním rozptylování nebo zbytečného luxusu
- příklady:
 - Omezte používání sociálních médií.
 - Vyhněte se zbytečnému nakupování.
 - Minimalizujte zábavu, jako je televize nebo streamovací služby.
- účel: Snížením rušivých vlivů účastníci vytvářejí prostor pro Boha, soustředí se na duchovní cíle a na růst v pokoře.

4. duchovní adopce:

- koncept: věnujte každý týden nebo měsíc programu modlitbě za určitý úmysl, nebo určitou osobu, může to být někdo z vašich blízkých, někdo potřebný nebo i nenarozená duše.
- cíl: pozvednout druhé v modlitbě a sjednotit osobní oběti s Kristovou obětí za druhé

5. „kotva“

- popis: vaší kotvou je zodpovědná žena, která se bude s vámi modlit a bude vám přinášet povzbuzení ve vašem odhodlání
- role kotvy: podpora během 90 dní, pomoc zpracovávat duchovní výzvy, dodává pocit společenství a podpory

Začínáme

1. Rozpoznejte svůj závazek: Přemýšlejte a modlete se za svou připravenost vstoupit do programu FIAT90. I když je program náročný, nejde o dosažení dokonalosti, ale spíše o náš záměr přiblížit se Kristu

2. Vyberte si kotvu: Oslovte přítelkyni, členku rodiny nebo farnosti, se kterou se denně budete podporovat.

3. Rozhodněte se, které disciplíny zvolíte: Zvažte, k jakým změnám v životního stylu se cítíte povolány.

FIAT90 je spíše o odstraňování rušivých vlivů než o přidávání dalších aktivit do svého života.

4. Zvolte si duchovní /modlitební závazek: Rozhodněte se pro čtení Písma, nověnu či jinou formu, které se chcete denně věnovat.

Osnova týdenního setkání

- **Úvodní modlitba:** Každé setkání začněte modlitbou, ve které vyzvete Ducha Svatého, aby vedl vaše společné setkání a inspiroval každou účastnici.
- **Reflexe a sdílení:** Povzbuzujte účastnice, aby se podělili o pozitivní a negativní momenty z uplynulého týdne, které se týkají disciplín FIAT90. Zajistěte, aby každá cítila podporu a pohodlí, a připomeňte, že sdílení je dobrovolné a důvěrné.
- **Kontrola odpovědnosti:** Vyvolejte ve skupině reflexi ohledně pokroku v disciplínách (modlitba, půst, oběti životního stylu, duchovní adopce). Pokud někdo čelí obtížím, nabídněte soucit a podporu místo soudů, a povzbudte skupinu, aby nabídla nevtrávnou pomoc.
- **Reflexe Písma nebo duchovního čtení:** Vyberte biblický verš nebo duchovní čtení, které rezonuje s ctnostmi Panny Marie, zejména její pokorou a poslušností. Umožněte čas na tichou reflexi a poté diskutujte, jak to souvisí s cestou FIAT90.
- **Modlitební úmysly:** Pozvěte účastnice, aby sdíleli své modlitební úmysly, zejména ty, které se týkají jejich záměrů duchovní adopce. Společně je přednesme v závěrečné modlitbě, nabízející podporu pro potřeby každé účastnice.
- **Závěrečná modlitba:** Každé setkání uzavřete modlitbou, v níž prosíte o Mariinu přímmluvu a zavazujete se ke dni, který je před vámi, s obnovenou vírou a odvahou.

Často kladené otázky

1. **Musím dodržovat každou disciplínu perfektně?** Ne, FIAT90 je o pokroku, ne o dokonalosti. Cílem je růst ve víře a důvěře v Boha, nikoli dosažení seznamu úkolů.
2. **Mohu se účastnit, pokud mám dietní omezení?** Samozřejmě. Ti, kdo mají zdravotní nebo dietní potřeby, mohou přizpůsobit půst tak, aby to vyhovovalo jejich zdraví. Půst je o odpoutání se od přebytku, nikoliv o ohrožení zdraví.
3. **Co když mám problémy s některými disciplínami?** Problémy jsou přirozenou součástí FIAT90. Využijte tyto chvíle jako příležitost k modlitbě, k hledání milosti a spolehnutí se na svou kotvu. Růst přichází prostřednictvím vytrvalosti.
4. **Je FIAT90 určen pouze pro ženy, které mají zkušenosti s modlitbou nebo disciplinovaným životem?** Rozhodně ne! FIAT90 je určen pro každého, kdo chce prohloubit svou víru, bez ohledu na její výchozí úroveň. Program podporuje osobní duchovní růst v jakékoli fázi.

Závěrečné povzbuzení

FIAT90 je cestou a každý krok, i ten nejmenší, vás přibližuje ke Kristu a Jeho Nejsvětější Matce. Pamatujte, že je v pořádku občas klopýtnout, a Boží milost je s vámi na každém kroku. Tento program je "ano" Bohu—dar, který vám pomůže stát se ženou, jakou vás Bůh stvořil.