

Ľudia, ktorí sa nemôžu z vážneho dôvodu zúčastniť spoločného slávenia večierne a

iných bohoslužieb časoslova, ani ich konať súkromne,

no majú túžbu páčiť sa Bohu a očisťovať myseľ svojho srdca modlitbou a

pôstom, môžu sa modliť Ježišovu modlitbu.

Na začiatku majú robiť poklony a hovoriť:

Bože, buď milostivý mne hriešnemu (alebo hriešnej).

Bože, očisť moje hriechy a zmiluj sa nado mnou.

Mnoho raz som zhrešil, Pane, odpusť mi.

Pane, môj Stvoriteľ, zmiluj sa nado mnou.

Bohorodička, Vládkyňa, Panna, zachráň ma.

Svätý môj anjel strážca, ochráň ma pred každým uzlom.

Svätý apoštol povie meno (alebo **mučeník** povie meno alebo **otec Bazil**,

alebo **prepodobný otec** povie meno),

prihovárať sa u Boha za mňa.

Potom majú sústredene opakovať Ježišovu modlitbu:

Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nado mnou hriešnym.

Ježišovu modlitbu môžeme prerušiť ľubovoľnou krátkou modlitbou po každom jej desiatom alebo dvadsiatom piatom

alebo tridsiatom treťom opakovaní, napríklad **"Presvätá Bohorodička, zachráň nás"**

Okrem toho je vhodné, hoci nie nevyhnutné, zladať jej vyslovovanie s rytmom dýchania, pretože potom sa stáva modlitbou celého človeka, nielen jeho duše. Ak sa ju modlíme iba myslou, hovoríme jej prvú časť (**Pane Ježišu Kriste, Synu Boží**) pri nádychu a jej druhú časť (**zmiluj sa nado mnou hriešnym**) pri výdychu.

Ak sa ju modlíme aj perami, hovoríme ju celú na jeden výdych. Zladenie tejto modlitby s dýchaním je spočiatku dosť náročné, no prináša vnútorné upokojenie.

Treba dodať, že praktizovanie Ježišovej modlitby nemusí byť náhradou za modlitbu časoslova. Je obľúbenou modlitbou kresťanov byzantského obradu v ktoromkoľvek čase a situácii.