



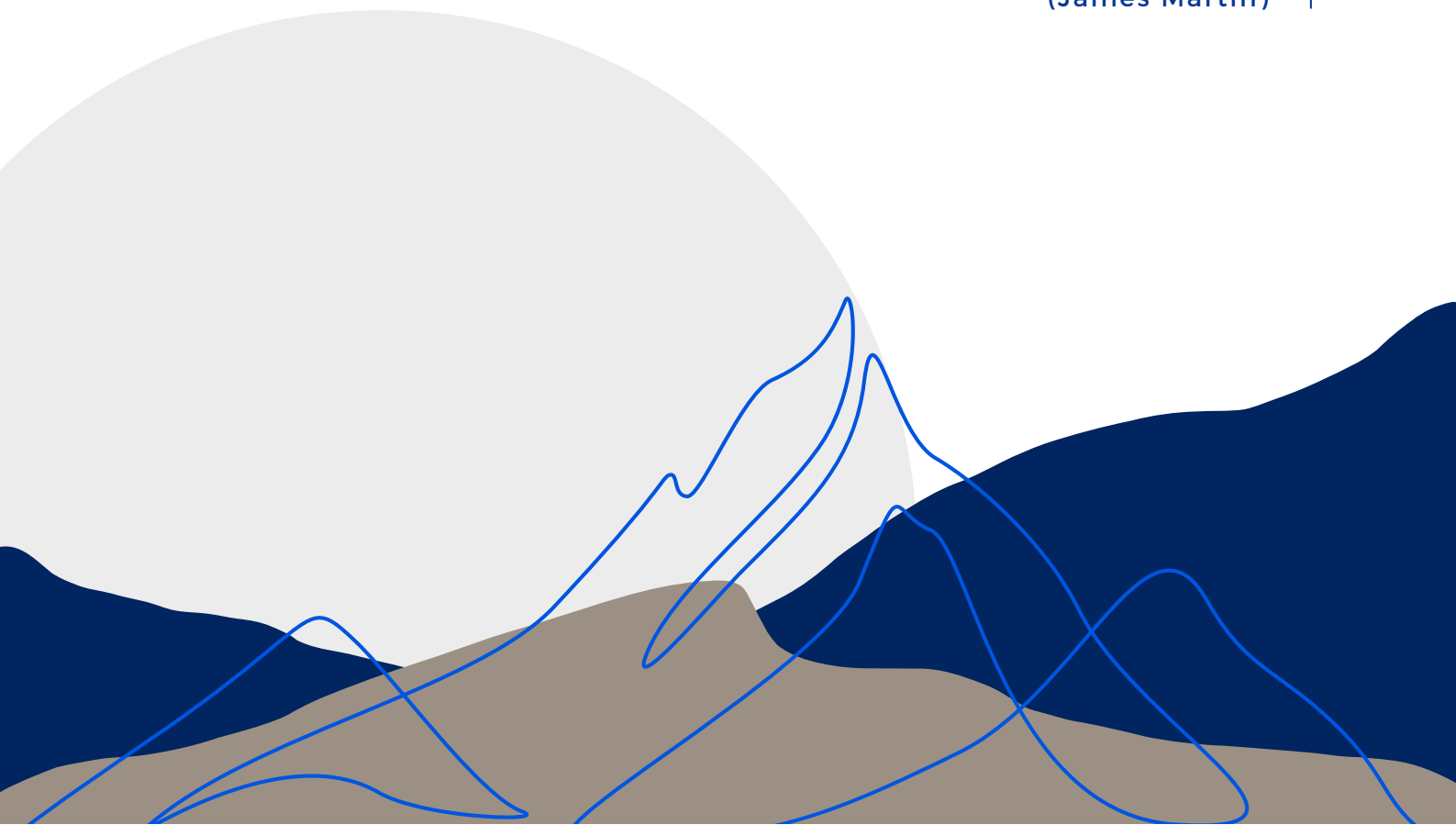
Č A S

S B O H E M

| tady a teď.

| v hlubinách i vrcholcích hor.

„Při všech svých  
snahách a modlitbách  
věřte, že Bůh, který vás  
stvořil, vás chce  
k sobě také přitahovat.  
Proto vám pomůže.  
Na své duchovní cestě  
máte společníka,“  
(James Martin)





# TADY A TEĎ. | úvod

Ahoj!

tento modlitební plán se může stát Tvým průvodcem nejenom postní dobou. Najdeš zde úryvky z Božího slova a otázky k zamyšlení.

Také Tě chci pozvat k tomu, aby jsi na této cestě nekrácel sám, ale vytvořil skupinku lidí, se kterými se vzájemně můžete motivovat, podporovat, sdílet a věř mi, že inspirace druhých může do tvého života přinést spoustu obdarování, radosti a nových pohledů. Oslov tedy své kamarády a přátele a vydejte se spolu na cestu za Kristem.

## | budeš potřebovat

- Bibli
- deník / papír na poznámky
- tužku
- čas



# TADY A TĚŽ. | jak na to: modlitba

„Když se však modlíš ty, vejdi do své komůrky, zavři dveře a modli se k svému Otci, který je ve skrytosti, a tvůj Otec, který vidí i to, co je skryté, ti odplatí.“ Mt 6,6

## PROČ JE DŮLEŽITÉ SE MODLIT A BÝT V MODLITBĚ VYTRVALÝ?

„Tolikrát jsme prosili a nedostali. Všichni máme tu zkušenost. Kolikrát jsme klepali a neotevřelo se nám. Ale Ježíš nám v těchto momentech doporučuje naléhat a nevzdávat se. Modlitba vždy proměňuje – skutečně vždy. Když se nemění věci okolo nás, aspoň se měníme my, mění se naše srdce.“

(papež František)

## | doporučení pro MODLITBU

- Nejdříve si urči plán. Čas a místo, kdy a kde se budeš modlit. Možná se ti to zdá jako malý detail, ale jsem přesvědčená o tom, že ti to určitě pomůže pro tvoji vytrvalost a lepší soustředění se na samotnou modlitbu.
- Připrav si svou Bibli, deník, propisku, ať se během modlitby nemusíš rozptylovat hledáním.
- Před samotnou modlitbou se ještě na dvě minuty ztiš, odlož své myšlenky a zaměř se pouze na Boha, který na tebe také upírá svůj zrak.
- Následně pozvi Ducha svatého do času tvé modlitby, aby naplňoval tvoji mysl i tvé myšlenky.
- Přečti si úryvek z Bible – alespoň dvakrát. A klidně si podtrhávej nebo jinak zaznačuj slova, která se tě budou dotýkat.
- Poté se můžeš zamyslet nad doplňujícími otázkami k textu.
- Dalším krokem může být, že si zapíšeš do deníku to, co tě zaujalo, to co sis odnesl. Často nám velmi pomůže, když své myšlenky dáme do písemné formy. A také poté zpětně můžeme vidět to, jak nás Pán vede.



# TADY A TEĎ. | jak na to: společenství

„Neboť kde jsou dva nebo tři shromážděni v mé jménu, tam jsem já uprostřed nich.“  
(Mt 18, 20)

Pilíři každého křesťanského společenství by měla být modlitba, sdílení, budování vztahů, formace v různých oblastech a také společná služba druhým.

## | doporučení pro SPOLEČENSTVÍ

- Společenství by mělo mít 3-10 členů.
- Určete si den, čas, místo a formu, kdy a jak se budete setkávat a dodržujte toto nastavení. Také si určete čas, jak dlouho budou setkání trvat.
- Nesklouzávejte k řešení jiných témat, držte se tématu.
- Na úvod každého setkání pozvěte Ducha svatého do vašeho společenství, krátce se pomodlete a zaměřte na Krista.
- Dejte každému prostor, aby se mohl sdílet.
- Vzájemně se podporujte - založte např. společný chat a sdílejte se i průběžně.
- Modlete se společně za vaše úmysly.



## STŘEDA



Mk 1, 15



Čím je pro mě evangelium? Vidím v něm smysl? Je pro mě radostnou zvěstí, nebo pouze textem?

## ČTVRTEK



Řím 10, 9



Věřím Bohu, že mě přijímá takového, jaký jsem, a že touží po mém štěstí víc, než já sám? Co mi pomáhá, abych mohl Bohu více věřit?

## PÁTEK



Mt 9, 9-13



Je v mém životě oblast, ve které se mi nedaří, ve které padám a selhávám? Dokážu přijmout, že mě Bůh má rád a stále mi odpouští i přes mé chyby?

## SOBOTA



Žl 51, 15



V čem konkrétně potřebuji Boží očištění? Důvěřuji Bohu, že může dříve nebo později nastat změna? Toužím po této změně ve svém srdci?

## NEDĚLE



Mt 4, 1-11



Boží slovo má moc a je opravdovým pokrmem pro naši duši. Čím se sytíš ty?



vezmi si Bibli a přečti si úryvek zvolený pro tento den



přemýšlej, jak tyto verše může reflektovat ve svém životě, pomoci ti můžou otázky



## SDÍLENÍ VE SPOLEČENSTVÍ

- Jak se máš?
- Co Ti tento týden Bůh ukazoval?
- V jaké oblasti se potřebuješ obrátit k Bohu?



sdílej své myšlenky s ostatními a vzájemně se inspirujte a povzbuzujte



## PONDĚLÍ



Mt 6, 6



Čím je pro mě modlitba? Pro Boha je čas modlitby - chvíle setkání se mnou, vzácná. Dokážu si představit, že mě Bůh očekává a těší se na mně?

## ÚTERÝ



Ži 145, 18



Co mi pomáhá, aby modlitba nebyla pouze odříkáním textů, ale setkáním s Bohem? Dokáži s Bohem sdílet to, čím žiji? Věřím, že bere má slova vážně, a že mu na mně záleží?

## STŘEDA



Fil 4, 6-7



Připomeň si vše, co jsi dnes prožil, připomeň si všechny pocity, které jsi během dne prostřednictvím těchto situací vnímal. Vše předlož Pánu v důvěře, že On to promění.

## ČVRTEK



Mt 18, 20



Co pro tebe znamená modlitba ve společenství? Uvědomuješ si sílu společné modlitby?

## PÁTEK



Mt 26, 41



Co ti nabourává plán pro pravidelnou modlitbu? Co můžeš konkrétně ty udělat pro to, abys byl vytrvalý v osobní modlitbě?

## SOBOTA



Mt 6, 9-10



Není pro tebe modlitba „Otče náš“ pouhou rutinou? Zamysli se dnes nad každým slovem z této modlitby a poté se ji pomalu soustředěně pomodli.

## NEDĚLE



Ži 33, 20



Ztiš své srdce od všech myšlenek, trápení a starostí, nechej do svého srdce dopadnout pouze slova, že Hospodin je tvůj pomocí a štítem v KAŽDÉM čase.



## SDÍLENÍ VE SPOLEČENSTVÍ

- Změnila se nějak Tvoje modlitba? Kolik času jí věnuji? Kdy se modlím? Podařilo se mi vyhradit si na modlitbu čas? Podařilo se mi modlit pravidelně?
- Co ti tento týden Bůh ukazoval? Kam Tě vedl?



## PONDĚLÍ



Žl 139



Bůh tě právě teď zahrnuje svojí láskou, ať to cítíš, nebo ne. On Tě neustále vidí, zná tvoje srdce. Nechej se obklopit a obměkčit jeho láskou, která Tě miluje bez podmínek.

## ÚTERÝ



IZ 43, 1



Přemýšlej nad tím, jak vzácné to je, že Bůh, který je větší než celý Vesmír tobě konkrétně říká, že jsi jeho, že mu konkrétně na tobě záleží.

## STŘEDA



IZ 43, 2



Není na čase už se někam pohnout? Někam vykročit? Vždyť máš příslib samotného Boha, že bude stále s tebou. Kam směřují moje kroky?

## ČVRTEK



IZ 54,10



Věříš tomu, že Bůh ti opravdu odpouští a osvobozuje Tě od hříchu? Jsi ty připravený odpouštět stejně jako Bůh? Co mi brání v milosrdenství

## PÁTEK



Ž 89, 27



Prohlas nad svým životem: můj Bůh, on je moje spásná skála na které jediné můžu pevně postavit svůj život.

## SOBOTA



1 Jan 3, 1



Věříš tomu, že tvůj nebeský otec se o tebe s láskou stará? Ještě s větší láskou a starostlivostí než naši pozemští rodiče?

## NEDĚLE



Jan 4, 5-42



Ztiš se. Zaměř se pouze na Krista. Otevři mu své srdce a nechej se proměňovat jeho láskou.



## SDÍLENÍ VE SPOLEČENSTVÍ

- Zakusil jsem někdy Boží lásku? Pokud ano, svědči o ní druhým ve skupince.
- Dokážu uvěřit tomu, že mě Bůh bez jakékoliv podmínky miluje?
- Co jsem se tento týden o sobě dozvěděl? A co o Bohu?



## PONDĚLÍ



Řím 3, 23-25



Věříš tomu, že Bůh Tě skrze svoji milost už vykoupil? Dnes tuto milost znovu přijmi a zapečeť ji do svého srdce.

## ÚTERÝ



Žid 12, 1-2



Co vidím při mši svaté, když kněz pozvedá hostii a říká: „Hle, beránek Boží“? Kým je pro mě Ježíš přítomný v eucharistii?

## STŘEDA



Žl 51, 18-19



Bůh nechce na prvním místě naše oběti, ale spíš pokorné srdce – to je pro něj ten nejvzácnější dar. Co pro mě toto zjištění znamená?

## ČVRTEK



Sk 26, 16



V jaké oblasti svého života potřebuji povstat?

## PÁTEK



Kaz 3, 1-11



Předlož Bohu oblast ve které jsi netrpělivý a chtěl bys hned vidět výsledky.

## SOBOTA



Mt 26, 41



Co mi brání vidět Tebe?

## NEDĚLE



Jan 9, 1-41



Předlož Bohu oblast, ve které potřebuješ, aby Tě očistil. A poděkuj za všechny milosti, které jsi už mohl skrze svátosti přijmout.

## SDÍLENÍ VE SPOLEČENSTVÍ:

- Co ses tento týden naučil?
- Co mi brání vidět Tě, Pane?
- Čím je pro mě mše svatá?
- V jaké oblasti potřebuješ Boží zásah?





## PONDĚLÍ



Jan 3, 16-17



Co pro mě znamená to, že sám Bůh se ponížil, sklonil až do zemského prachu, snášel obtíže a zemřel za mě osobně na kříži potupnou smrtí?

## ÚTERÝ



Gal 4, 7



Toužíš po proměně své mysli? Rozhodni se pro pravidelné čtení Božího slova, které je zdrojem pravdy.

## STŘEDA



2. Kor 5, 17-21



Bůh má pro nás připravené nádherné dary. nám ale často stačí drobnosti, které nabízí svět. Otevři své srdce Bohu a zeptej se jej: „Co je potřeba, abych dnes zanechal?“

## ČVRTEK



Mk 15, 15-18



Mám touhu dávat Bohu k dispozici sebe, aby skrze moje ruce a nohy konal a mohl zjevovat svoji slávu na zemi?

## PÁTEK



Ga 2, 20



Zamysli se nad tím, jakou oblast svého života si ještě příliš držíš v rukou a nechceš ji ze strachu odevzdat Bohu. Tuto oblast pusť se svých rukou a svěř ji Bohu.

## SOBOTA



Jan 11, 1-45



Ježíš se nám dává mnoha způsoby, dokonce i fyzicky v eucharistii. Co to pro tebe znamená? Stává se on sám v tobě životem, cestou, pravdou a vzkříšením?

## NEDĚLE



Ez 37, 12-14



Pozvi dnes Ducha svatého znovu do svého života a vytrvale naslouchej jeho hlasu.

## SDÍLENÍ VE SPOLEČENSTVÍ:

- Co mi tento týden Bůh ukazoval?
- Kým jsem v Kristu? Jaká je moje nová identita?
- V jaké oblasti byste mohli začít sloužit druhým?



## PONDĚLÍ



Mk 2, 1-12



Pojd' a následuj Ježíše až do ticha svého srdce.

## ÚTERÝ



Jan 8, 12



Pojd' a následuj Ježíše - vždyť on je světlo, které září v každé temnotě a obnovuje v tobě opravdový života.

## STŘEDA



Iz 61, 1-11



Pojd' a následuj Ježíše, vždyť ti nabízí plnost svého Ducha svatého. Všude kam Tě pošle, tam bude s tebou.

## ČVRTEK



Kol 2, 2-7



Bůh někdy otřese naším životem, aby nám ukázal, kde ještě stavíme na písku a ne na pevném základu. Pojd' a následuj mě budovat znovu oblast, ve kterých nemáš pevné základy.

## PÁTEK



Jan 10, 31-42



Pojd' za mnou a znovu odpusť všem, kteří ti ublížili, nebo nespravedlivě odsoudili. To, co si neseš, brání tomu, abych mohl tvé srdce naplnit svou láskou.

## SOBOTA



Mt 28, 18-20



Pojd' a následuj mě - chci přinést uzdravení do tvé rodiny, do každého vztahu, všude tam, kam budeš ochotný jít, tam toužím hořet plamenem své lásky .

## NEDĚLE



Flp 2, 6-11



Před jménem Ježíš se musí sklonit každé koleno! Prohlašuj jméno Ježíš nad každou těžkostí a situací ve tvém životě.

## SDÍLENÍ VE SPOLEČENSTVÍ:

- Co pro Tebe znamená Ježíšův výrok: „Pojd' a následuj mě!“?
- Je pro mě jednoduché uvěřit tomu, že Bůh chce pro mě vždy jenom to nejlepší, když se mu s důvěrou odevzdám?



## PONDĚLÍ



Jan 6, 51-59



Ježíš je tvým uzdravením. V každém přijetí eucharistie přichází do tvého srdce se svým uzdravením. Poděkuj Bohu za tuto milost.

## ÚTERÝ



Iz 53, 5



Přemýšlej nad Ježíšovými ranami. Nad bolestí, kterou Ježíš musel prožívat. Děkuj za tuto milost.

## STŘEDA



2 Tim 1, 8b-10



Člověk je jenom prachem, ale skrze Krista může žít nový život. Čerpám z této milosti? Nebo se stále snažím svými skutky si Boží milost zasloužit?

## ČVRTEK



Ži 16, 8-11



V Boží přítomnosti se mění naše srdce, ať už to zrovna vnímáme, nebo ne. Nepromarni tento čas. Plně se soustřeď na Boha, který tě posilňuje v každém čase v Jeho přítomnosti.

## PÁTEK



Mt 8, 1-4



Žasni nad Boží pokorou. Přemýšlej nad jeho utrpením. Nejsou ve tvém srdci nevyznané hříchy? Bůh ti je nemůže odpustit, pokud mu je nepředložíš a pokorně nevyznáš.

## SOBOTA



Mt 9, 1-8



Jaká je moje víra? V jakého Boha věřím? Kým pro mě je? Pros Boha, aby se ti dnes dal poznat novým způsobem.

## NEDĚLE



Sk 10, 34-43



Dnes se raduj a děkuj Bohu za to, že tě vede cestou lásky. A modli se, abys mohl mít účast na jeho zaslíbeních.

## SDÍLENÍ VE SPOLEČENSTVÍ:

- Proměnil se během postní doby Tvůj vztah s Bohem? V jaké oblasti Tě Bůh uzdravil?
- Co nového ses naučil?
- Jaký máš další modlitební plán?



DCM-DOO