



**7. týden**

# **Poutnictví**

**Připrav své srdce na nový rok**



# 1. DEN RÁNO

Ztiš se a zklidni se  
modlitbou dýcháním (5 minut).



## Čtení z Bible – Připrav své srdce skrze pokání

Pomalu si přečti Matouše 3,1–12.

Bůh povolal Jana Křtitele, aby připravil cestu pro příchod Mesiáše. Jeho poselství bylo prosté: „Čiňte pokání, neboť se přiblížilo království nebeské“ (2. verš). Pokání znamená přiznat si své chyby, odvrátit se od nich a obrátit se k Bohu. Našemu egu v moderním světě se slovo pokání nelíbí. Naznačuje, že jsme udělali něco špatného, že jsme hříšní. Ale pokud si nepřiznáme, že je s námi špatně něco, co nejsme schopni vlastními silami napravit, pak Ježíšovu milost a odpuštění nepotřebujeme. Pokání je prvním krokem k tomu, abychom připravili své srdce na to, že Ježíš vstoupí do našeho života se svou láskou a odpuštěním.

**Otázka:** Co cítíš, když slyšíš příkaz: „Čiň pokání!“ (strach, apatii, zmatek, stud, hněv, smutek, ...)?

**Modlitba:** Zakonči svůj čas modlitbou.

Ztiš se před Bohem (2 minuty).

# 1. DEN VEČER



## Rituál

Zapal svíčku a modli se starodávnou modlitbu: „Pane Ježíši Kriste, Synu boží, smiluj se nade mnou (hříšným)“. \*

Ztiš se a zklidni se. Zaměř se na Boha (2 minuty).

## Díkůvzdání

Přemýšlej nad uplynulým dnem: *Pane, ukaž mi, jaké dobré věci jsem od tebe dnes dostal/a a co dobrého jsem zažil/a. Jsou to dary od Tebe. (V duchu nebo do deníku si napiš seznam věcí, za které jsi vděčný/á, a poděkuj za ně Ježíši.)*

## Čtení na dobrou noc

Přečti si Žalm 26.

\*Tohle je prastará modlitba, která se v pravoslavné církvi používá po staletí.

## 2. DEN RÁNO

Ztiš se a zklidni se  
modlitbou dýcháním (5 minut).



### Čtení z Bible – Připrav své srdce skrze chválu

Pomalu si přečti Žalm 103.

Tomuto žalmu se budeme věnovat dva dny. Je to krásný žalm, který Marie cituje ve svém chvalo zpěvu (který jsme četli minulý týden v Lk 1,46–55). Žalm nás opakovaně vyzývá, abychom dobrořečili Hospodinu. Můžeme své srdce připravit na příchod Ježíše tím, že si budeme připomínat, kým je, a chválit Ho za to. Díky chvále se naše srdce naladí na pravdu o Bohu a vytlačí lži, kterým jsme se naučili věřit (jako např. „Bůh odpouští, ale *tento* hřích určitě ne.“ „Bůh se nezajímá o detaily mého života.“ nebo „Pokud se polepším, tak mě bude milovat.“). Když říkáme pravdivé věci o Bohu a říkáme je Bohu, naše srdce se proměňuje podle jeho lásky a vůle.

**Otázka:** Napiš si některé pravdy o Bohu z Žalmu 103. Pokud chceš, inspiruj se Marií a vytvoř z toho vlastní modlitbu nebo chválu.

**Modlitba:** Zakonči svůj čas modlitbou.

Ztiš se před Bohem (2 minuty).

## 2. DEN VEČER



### Rituál

Zapal svíčku a modli se starodávnou modlitbu: „Pane Ježíši Kriste, Synu boží, smiluj se nade mnou (hříšným)“.

Ztiš se a zklidni se. Zaměř se na Boha (2 minuty).

### Díkůvzdání

Přemýšlej nad uplynulým dnem: *Pane, ukaž mi, jaké dobré věci jsem od tebe dnes dostal/a a co dobrého jsem zažil/a. Jsou to dary od Tebe. (V duchu nebo do deníku si napiš seznam věcí, za které jsi vděčný/á, a poděkuj za ně Ježíši.)*

### Čtení na dobrou noc

Přečti si Žalm 27.

## 3. DEN RÁNO

Ztiš se a zklidni se  
modlitbou dýcháním (5 minut).



### Čtení z Bible – Připrav své srdce skrze přijímání

Pomalu si přečti Žalm 103,8–14.

Být duchovně zralým člověkem znamená umět dávat i přijímat lásku. Často si myslíme, že množství lásky, kterou dáváme a přijímáme, by mělo být vyvážené. Jak zpívají Beatles: „*In the end, the love you make is equal to the love you take*“. Bůh to má ale jinak. Jeho láska a odpuštění jsou tak štědré, že bychom nikdy nemohli dávat tolik lásky, kolik jí od něj přijímáme. To, co nám může bránit v přijímání Boží lásky, je naše pýcha. Platí totiž, že nakolik jsme schopni přijímat překypující Boží lásku (aniž bychom ji mohli oplatit), natolik pak svobodně a opravdově milujeme druhé.

**Otázka:** Pokání je způsob, jak přijímat Boží lásku. Víš o hříších, kterých chceš litovat (můžeš si je napsat)? Během pokání si můžeš říkat verše 12–13 jako způsob, jak přijmout Boží lásku a odpuštění.

**Modlitba:** Zakonči svůj čas modlitbou.

Ztiš se před Bohem (2 minuty).

## 3. DEN VEČER



### Rituál

Zapal svíčku a modli se starodávnou modlitbu: „Pane Ježíši Kriste, Synu boží, smiluj se nade mnou (hříšným)“.

Ztiš se a zklidni se. Zaměř se na Boha (2 minuty).

### Díkůvzdání

Přemýšlej nad uplynulým dnem: *Pane, ukaž mi, jaké dobré věci jsem od tebe dnes dostal/a a co dobrého jsem zažil/a. Jsou to dary od Tebe. (V duchu nebo do deníku si napiš seznam věcí, za které jsi vděčný/á, a poděkuj za ně Ježíši.)*

### Čtení na dobrou noc

Přečti si Žalm 28.

## 4. DEN RÁNO



Ztiš se a zklidni se  
modlitbou dýcháním (5 minut).

### Čtení z Bible - Příprav své srdce skrze rytmus

Pomalů si přečti Izajáše 43,19–21.

Bůh bude v nadcházejícím roce tvořit nové věci ve tvém životě. Budou to věci podivné a úžasné (jako třeba chválící šakalové a pštrosi :-). Zamýšleli jsme se nad tím, jak se na tyto nové věci připravit. Jedním ze způsobů je každodenní a týdenní rytmus s Bohem. Často jsou tyto chvíle prosté, nezáživné, dokonce nudné. Ale slouží jako cestičky ve vyschlé zemi, které čekají na déšť. Když se Bůh rozhodne něco udělat a poslat do našich životů osvěžující déšť, tyto cestičky v našem srdci budou připraveny přijmout živou vodu, protože jsme věrně kopali přívodové kanálky (tj. budovali rytmus).

**Otázka:** V jaké životní oblasti se cítíš vyprahlý/á a bez života? Kam potřebuješ, aby Bůh přinesl do tvého života živou vodu a nový růst? Odevzdej tyto věci Bohu v modlitbě. Můžeš si je i zapsat.

**Modlitba:** Zakonči svůj čas modlitbou.

Ztiš se před Bohem (2 minuty).



## 4. DEN VEČER



### Rituál

Zapal svíčku a modli se starodávnou modlitbu: „Pane Ježíši Kriste, Synu boží, smiluj se nade mnou (hříšným)“.

Ztiš se a zklidni se. Zaměř se na Boha (2 minuty).

### Díkůvzdání

Přemýšlej nad uplynulým dnem: *Pane, ukaž mi, jaké dobré věci jsem od tebe dnes dostal/a a co dobrého jsem zažil/a. Jsou to dary od Tebe. (V duchu nebo do deníku si napiš seznam věcí, za které jsi vděčný/á, a poděkuj za ně Ježíši.)*

### Čtení na dobrou noc

Přečti si Žalm 29.

## 5. DEN RÁNO

Ztiš se a zklidni se modlitbou dýcháním (5 minut).



### Čtení z Bible - Vše je nové

Pomalu si přečti Zjevení 21,5–8.

Bůh sedí na svém trůnu a všechno tvoří nové. Obnovuje padlý svět, činí věci správné a dobré. I když je to náš hřích, který ničí tento svět, tak i přes to nás Bůh volá, abychom se podíleli na obnově poničeného světa. Začíná tím, že obnovuje nás, a pak nás volá k tomu, abychom se k Němu připojili při obnově celého stvoření. Můžeme si k Němu přijít pro nový život. On touží po tom být nám Bohem i v dalším roce.

**Otázka:** Chceš letos následovat Boha jako svého Krále a Pána a spolupracovat s Ním na obnově stvoření?

**Modlitba:** Zakonči svůj čas modlitbou.

Ztiš se před Bohem (2 minuty).

## 5. DEN VEČER



### Rituál

Zapal svíčku a modli se starodávnou modlitbu: „Pane Ježíši Kriste, Synu boží, smiluj se nade mnou (hříšným)“.

Ztiš se a zklidni se. Zaměř se na Boha (2 minuty).

### Díkůvzdání

Přemýšlej nad uplynulým dnem: *Pane, ukaž mi, jaké dobré věci jsem od tebe dnes dostal/a a co dobrého jsem zažil/a. Jsou to dary od Tebe. (V duchu nebo do deníku si napiš seznam věcí, za které jsi vděčný/á, a poděkuj za ně Ježíši.)*

### Čtení na dobrou noc

Přečti si Žalm 30.