

Otevřená srdce pro Ježíše

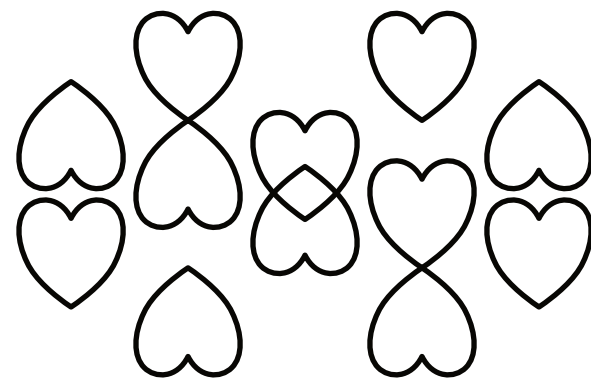
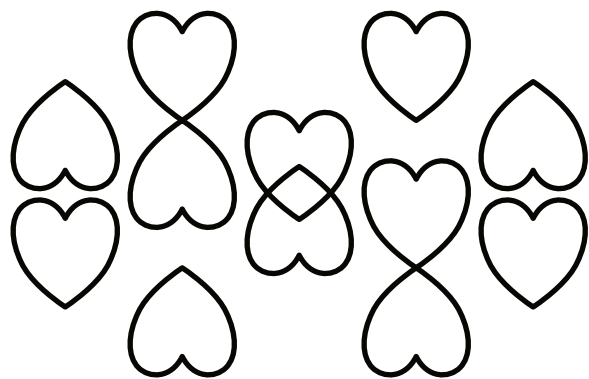
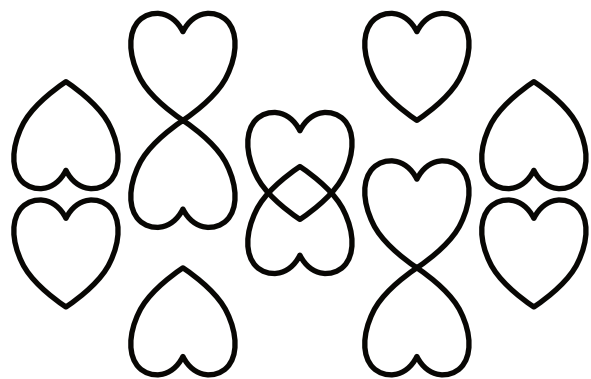
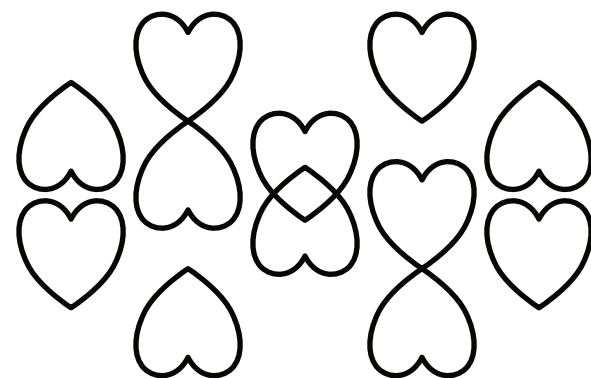
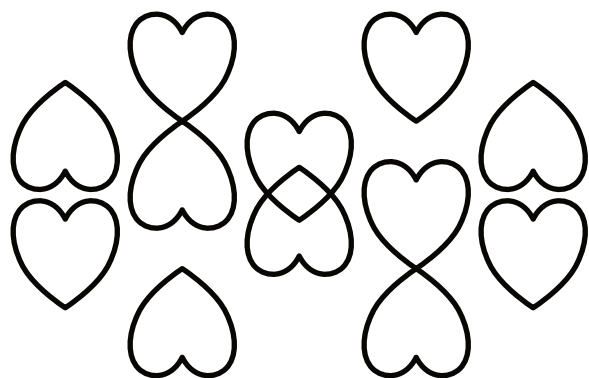
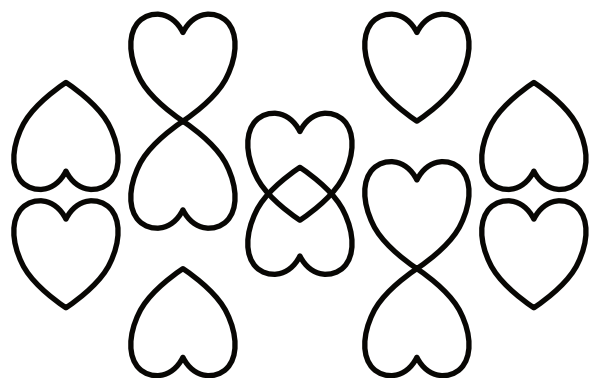
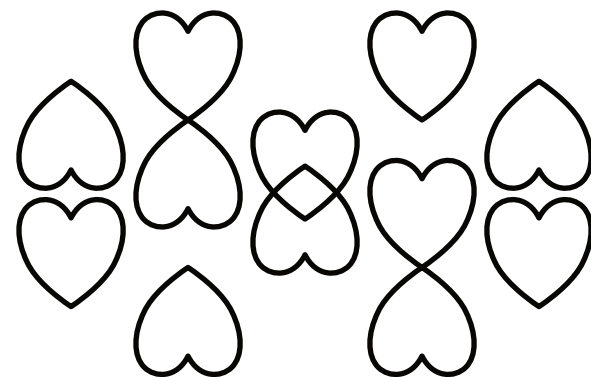
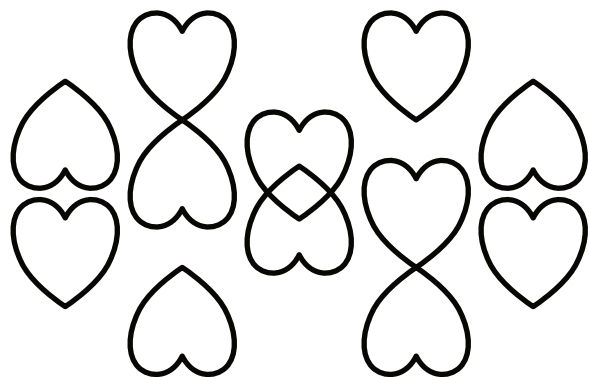
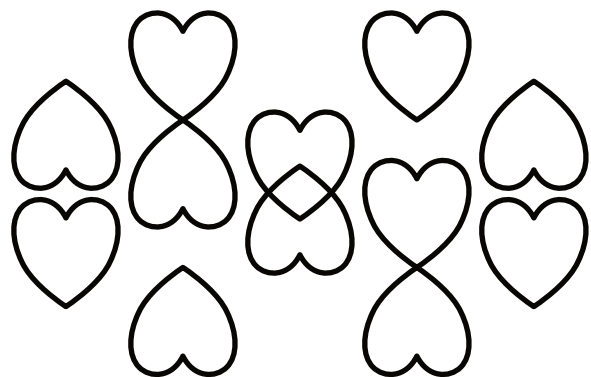
Soubor 54 kartiček s citáty a podněty pro změnu života podle Kristova vzoru. Vhodný pro dospělé a dospívající jako slovo na cestu z kostela nebo jiného duchovního setkání.

Tiskněte stránky 2–13 na formát A4 oboustranně ve 100% měřítku (monochromatický režim).

Poté papíry rozstříhejte podle naznačených linií.

Můžete zvolit tužší papír, ale klidně i měkký kancelářský a kartičky smotat do ruliček zpevněných kroužkem nastříhaným z brčka.

„Pojďte sami stranou na pusté místo a trochu si odpočiňte.“ Mk 6,31 Je rozdíl mezi odpočinkem, který uzdravuje, a zábavou, která jen umlčí únavu. Kristus zve k odpočinku, který obnovuje srdce. Vyber si jeden večer v týdnu bez obrazovek, s tichou modlitbou, hudbou, četbou, procházkou. Co mě skutečně naplňuje – a co jen vyplňuje prázdno?	„Vše, co dýchá, ať chválí Hospodina.“ Žl 150,6 Chvála není popření reality. Je to postoj srdce, který proměňuje pohled na svět jako na Bohem milované místo. Během dne se třikrát zastav a vědomě Bohu něco pochval. Kdyby dnes někdo slyšel mou vnitřní řeč, byla by spíš stížností nebo chválou?	„Dnes, když uslyšíte jeho hlas, nezatvrzujte svá srdce.“ Žd 3,15 Víra se nežije „až jednou“. Žije se dnes – v rozhodnutích, která ne vždy jsou navenek vidět. Zeptej se dnes: Kde jsem Boží hlas přeslechl? Kde jsem ho poslechl – a co to přineslo? Jaké malé „ano“ mohu Bohu říct právě teď?
„Bděte a modlete se, abyste neupadli do pokušení.“ Mt 26,41 Ne všechna pokušení jsou hlasitá. Některá mají podobu odkládání dobra – „až zítra“, „až budu mít víc sil“. Uvědom si dnes jednu drobnou věc, kterou dlouho odkládáš, a udělej ji hned (telefonát, úklid, preventivní prohlídka...). Co by dnes mohlo dozrát, kdybych nečekal?	„Uč nás počítat naše dny, ať získáme moudrost srdce.“ Žl 90,12 Čas není nepřítel, ale dar. Přesto často končí rozdrobený – v krátkých vstupech na obrazovku, v únavě, která nehledá odpočinek, ale únik. Zkus dnes přepnout telefon do černobílého režimu/odložit obrazovku hodinu před spaním/otevřít knihu nebo Písmo místo seriálu... Kam odtéká můj čas – a co by se stalo, kdybych malou část vrátil Bohu, sobě, vztahům?	„Aby ji obdělával a střežil.“ Gn 2,15 Stvoření není jen kulisa našeho života. Je to svěřený prostor, o který pečujeme jménem Stvořitele. Zkus jeden konkrétní krok: • omez plýtvání jídlem, • oprav místo vyhození, • choď část týdne pěšky. Co ve svém okolí mohu začít střežit, ne jen spotřebovávat?
„Bděte a modlete se, abyste neupadli do pokušení.“ Mt 26,41 Před čím dnes utíkám za prázdnou zábavou? Co odkládám, ač vím, že bych měl jednat?	„Dobrořeč, má duše, Hospodinu...“ Žl 103,2 Vděčnost není jen pocit. Když je opravdová, vede k velkorysosti. Napiš si dnes tři věci, za které jsi vděčný – a jednu z nich proměň v čin (dar, pomoc, čas). Co mohu z vděčnosti předat dál?	„V tichosti a důvěře bude vaše síla.“ Iz 30,15 Ticho není prázdno. Je to prostor, kde Bůh může mluvit – pokud mu ho dopřejeme. Zkus zůstat 10 minut ticha denně, bez hudby, bez mobilu, jen s krátkou modlitbou: „Pane, jsem tu.“ Čeho se bojím, když jsem v tichu?



„Vše, co dýchá, ať chválí
Hospodina.“ Žl 150,6

Kdy jsem dnes vědomě chválil Boha – ne
prosil, ne děkoval, ale chválil?
Zkus to jednou větou nahlas.
Pokud nevíš jak na to, vhodná slova
můžeš najít v Žalmech.

„Kdo hledá pravdu, hledá Boha.“
sv. Edith Stein

Pravdivost sdělení se neměří silou emocí,
které vyvolává. Ověřuji si informace, které ke
mně proudí, dříve, než se jimi nechám
rozčítit?

Dej mi, Bože, svého svatého Ducha, ať
zastávám pravdu statečně.

„Kdo ztratí svůj život pro mne,
nalezne jej.“ Mt 16,25

Co cítím, když si představím, že o mém
životě někdo natočil film?
Co potřebuji pustit a odhodit, aby se
příběh mého života ubíral dobrým
směrem?

„Radujte se v Pánu vždycky,
znovu říkám: radujte se!“ Flp 4,4

Málokoho dnes překvapí zpráva přes
WhatsApp, email nebo SMSka. Jak dlouho
jste ale od přátel nedostali ručně psaný
dopis?
Co takhle připravit někomu právě
takovou milou radost?

„Jedno pokolení zvěstuje
druhému tvé činy.“ Žl 145,4

Co bych chtěl(a), aby si o mé víře
pamatovaly děti?

„Dobrořeč, má duše, Hospodinu,
a nezapomínej na žádné z jeho
dobrodiní.“ Žl 103,2

Co dobrého dnes přehlížím, protože to
považuji za samozřejmost?
Mnoha věcí si dostatečně vážíme, až když
o ně přijdeme. Tak dlouho není potřeba
čekat.
Chval Boha za každý tvůj zdravý zub,
teplou vodu, lidi v tvé blízkosti...

„Radujte se v Pánu vždycky.“
Flp 4,4

I obyčejné věci (umývání nádobí,
vstávání do práce, úklid...) člověk může
dělat k Boží slávě!
Co dnes mohu udělat s lehkostí a bez
odporu?

„Buďte světlem světa.“
Mt 5,14

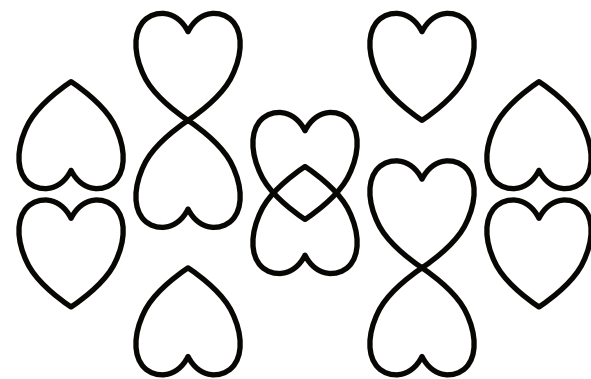
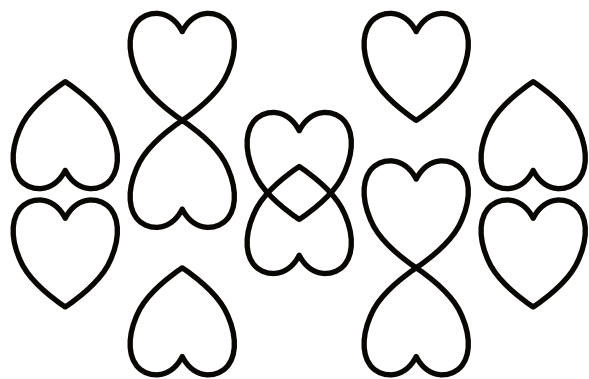
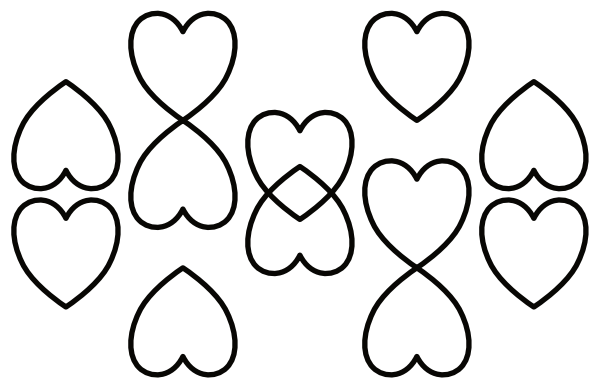
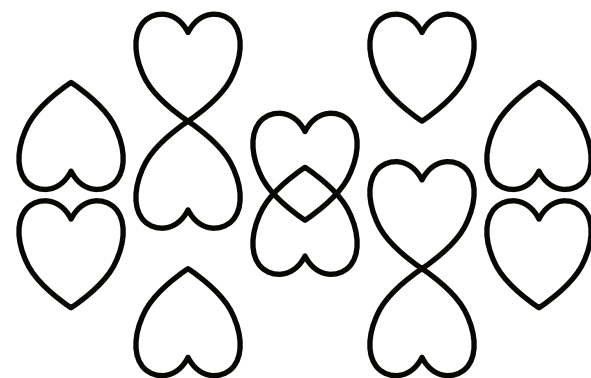
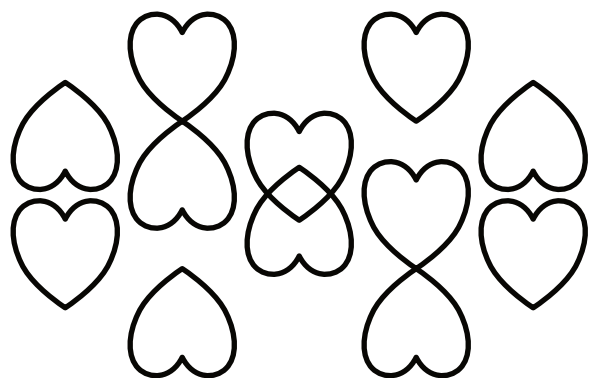
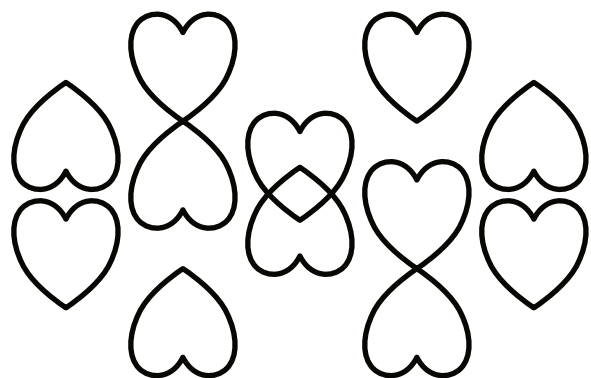
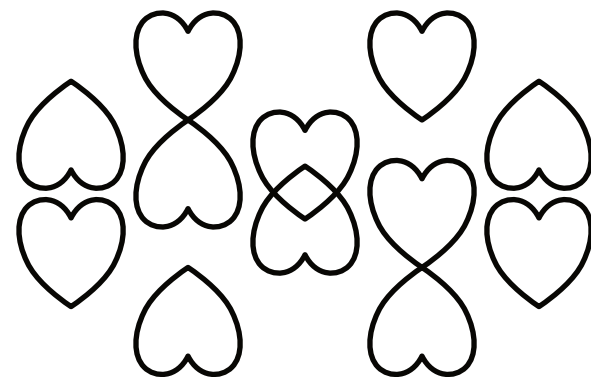
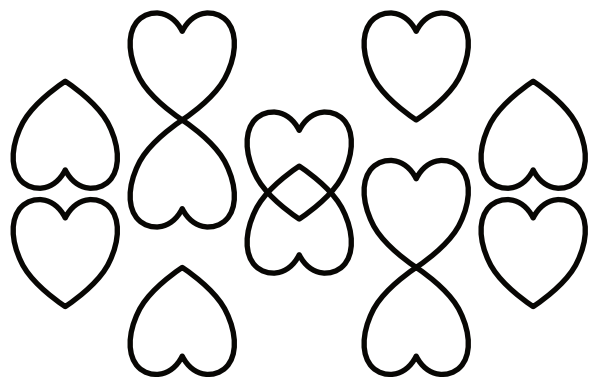
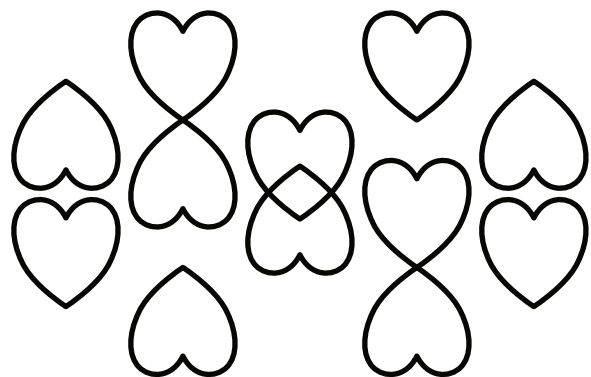
Kde je dnes potřeba světlo, ne kritika?

Zakaž si kritický tón k lidem, kterým máš
tendenci často něco vytknout.
Hledej jiné způsoby komunikace.

Duchu svatý, buď mým rádcem a pomáhej
mi v této změně.

„Ztište se a poznejte, že já jsem Bůh.“
Žl 46,11

Dopřej si den ztišení – bez mobilu, bez tlaku
na výkon.
Pokud je ti to nepříjemné, možná už dlouho
žiješ v nepřetržitém proudu podnětů. Je jen
otázkou zvyku a tréninku, kdy ti zpomalení
a ztišení nabídne své poklady. Nevzdávej to.



„Amen, pravím vám: Kdo nepřijme
Boží království jako dítě, jistě do
něho nevejde.“
Mk 10,15

Co mě těšilo jako dítě – a proč jsem s tím
přestal(a)?
Můžu nějakou činnost, která mě dříve
naplňovala radostí znovu zkusit?
Vrať se k opětovnému přečtení tvé
nejoblíbenější dětské knížky/háčkování/
hrám/ kreslení/rybaření...

„Nikdo není křesťan sám pro sebe.“
sv. Augustin

Kdo byl mou oporou ve víře? Komu mohu
projevit vděčnost za tento dar?
Je někdo, komu mohu také já být oporou
na této cestě?

„Vy jste sůl země.“
Mt 5,13

Kde mohu „dochutit“ prostředí,
ve kterém žiji?
Vytrvale a v každém věku objevuj svá
obdarování a přínos pro druhé.
Nikdy nic nezkažíš úsměvem
a modlitbou za ty, kdo to potřebují.

„Obnovte se proměnou své mysli.“
Řím 12,2

Kde jsem se uzavřel(a) změně?
Nad čím lámu hůl a zasloužilo by si to
novou šanci?

„Nechte děti přicházet ke mně.“
Mt 19,14

Pomáhám dětem mým a dětem v mém
okolí prožívat Boží přítomnost radostně
a každodenně?
Naše doprovázení by se nemělo omezit na
nucení přicházet na mši. Pokud si všímám,
že si děti spojují pojem „víra“ jen
s nepříjemnou povinností, mohu udělat
něco, čím přispěji, aby to bylo jinak?

„Kde jsou dva nebo tři
shromážděni v mém jménu,
tam jsem i já uprostřed nich.“
Mt 18,20

Jaký je můj vztah k farnímu
společenství?
Co dělám pro to, abych mohl(a) upřímně
podat ruku k pozdravení pokoje všem
lidem, které potkávám v kostele?

„Modlete se bez přestání.“
1 Sol 5,17

V krizi a potížích se modlí i nevěřící.
Nás Bůh vybízí k neutichající modlitbě.
Jak dnes mohu vnášet modlitbu do
obyčejných činností?

„Ekologická krize je morální krizí.“
sv. Jan Pavel II.

Kde mé pohodlí vítězí nad odpovědností?

„Mé jho netlačí
a mé břemeno netíží.“
Mt 11,30

Co si nesu zbytečně sám(a)?

„Bůh dává každému dar
k užitku druhých.“
1 Kor 12,7

Jaký dar mohu ještě rozvíjet?

„Země je Hospodinova.“
Žl 24,1

Jak hospodařím s tím, co mi bylo
svěřeno – doma, v přírodě?

„Stále se uč.“
sv. Benedikt

Co nového se mohu naučit – pro
radost, ne výkon?

„Láska nehledá svůj vlastní
prospěch.“ 1 Kor 13,5

V čem je má sexualita (a její chápání)
výrazem lásky – a v čem se může
stávat sebestřednou?
Tvořím intimitu i na úrovni duše?

„I ve stáří budou nést ovoce.“
Žl 92,15

Žádná větévka nenese ovoce sama od sebe,
ale čepá sílu z kořenů, kmene... My křesťané
máme zdroj ve spojení s Bohem. Jaké
ovoce díky tomu mohu nést právě teď?
Co dobrého skrze mě Bůh učinil aniž jsem
to plánoval(a) nebo čekala(a)?

„Bud'te spokojeni s tím, co máte.“
Žd 13,5

Co bych mohl(a) zjednodušit?
V čem jsem nenasytný(á)? Přesuň
pozornost z touhy k vděčnosti.

„Mé srdce jásá v Hospodinu.“
1 Sam 2,1

Co dnes mohu slavit, i když život
není dokonalý?
Kdo sytí své srdce dobrými věcmi,
uměňuje prostor, do kterého se
snaží zabydlet zlo.

„Když dáváš almužnu, ať neví tvoje
levice, co dělá tvoje pravice, aby
tvoje almužna zůstala skrytá, a tvůj
Otec, který vidí i to, co je skryté, ti
odplatí.“

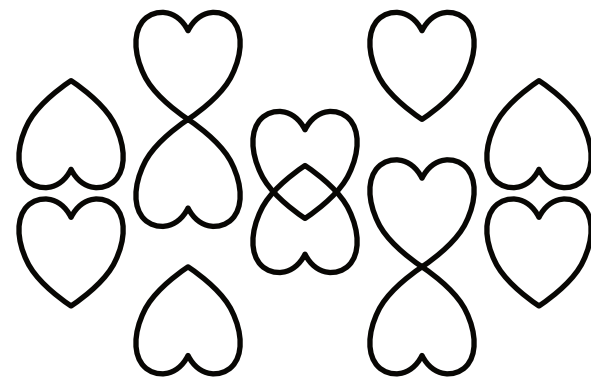
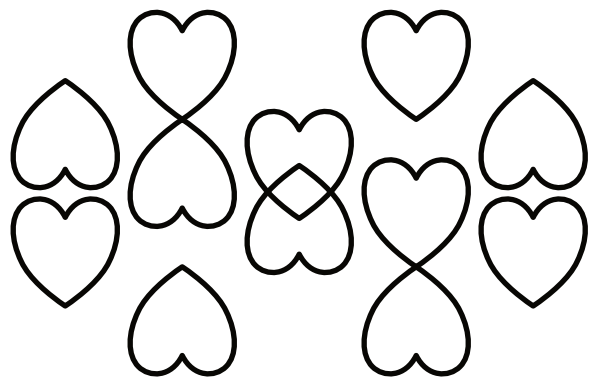
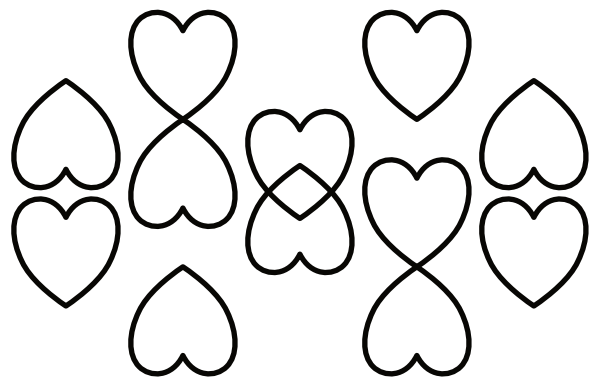
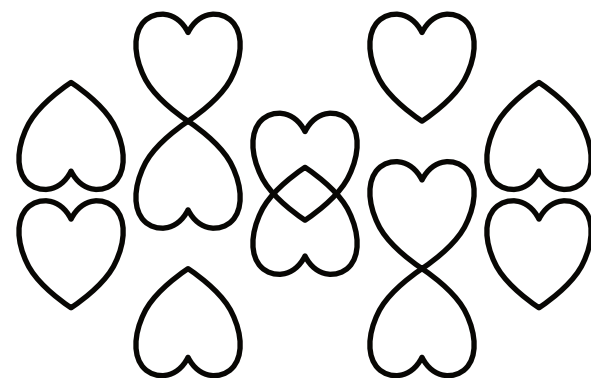
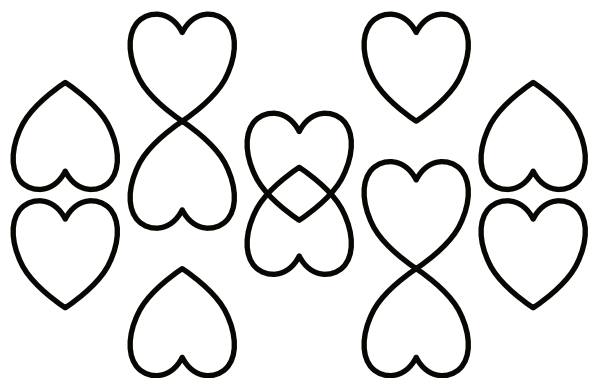
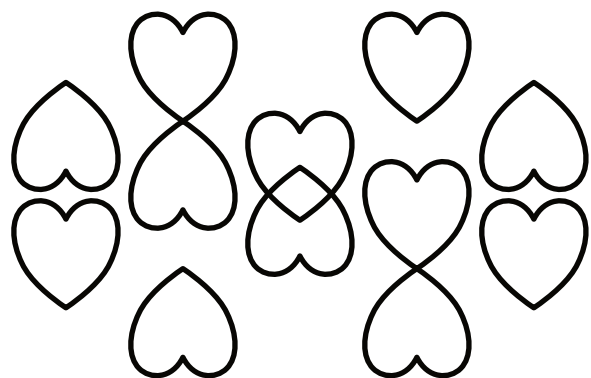
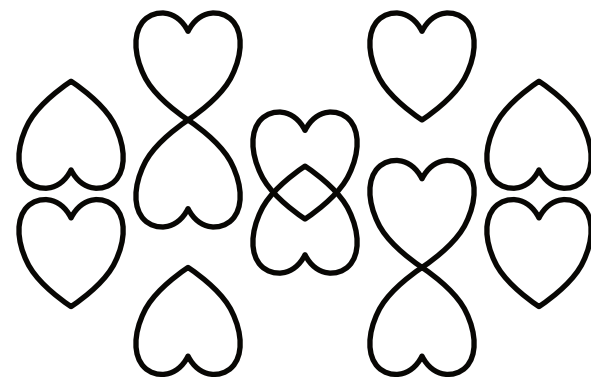
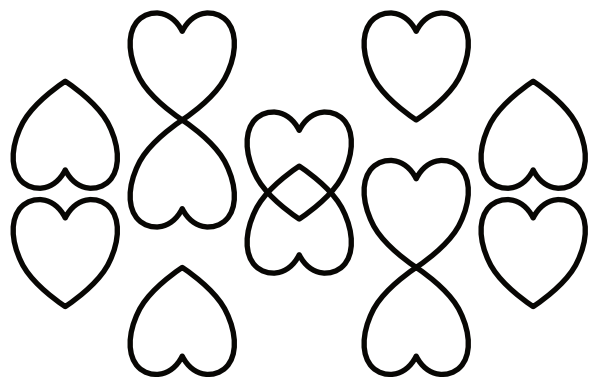
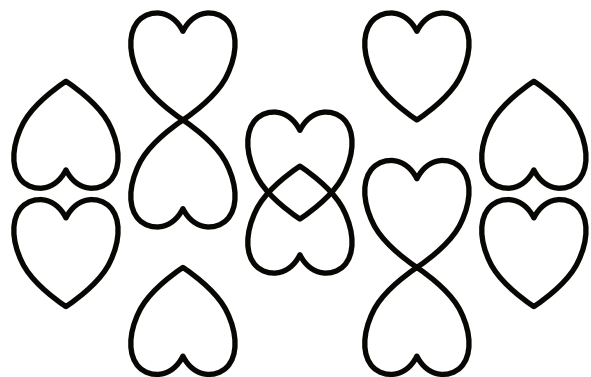
Mt 6,3-4

Zkus dnes udělat dobrý skutek, o kterém se
nikdo nedozví.

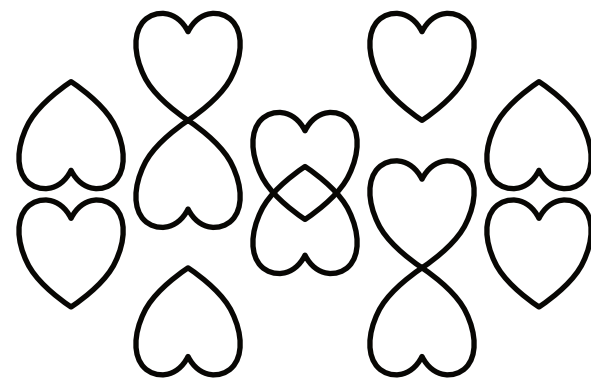
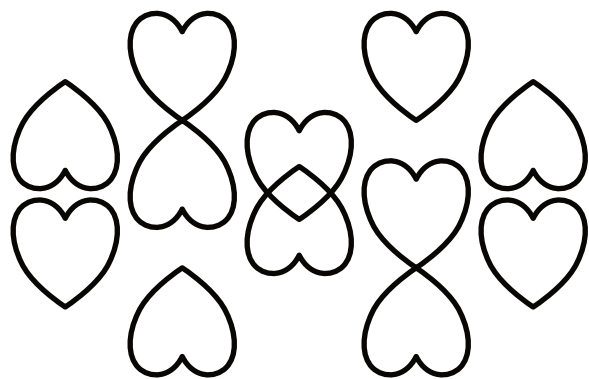
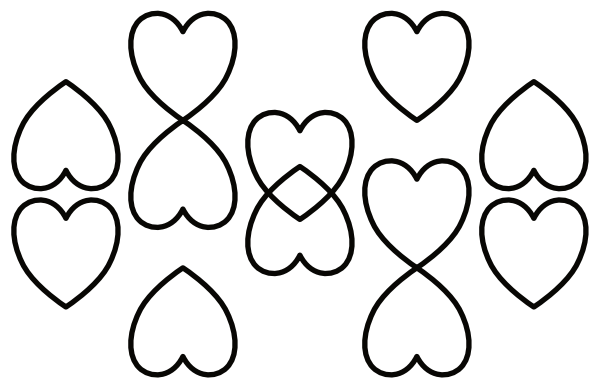
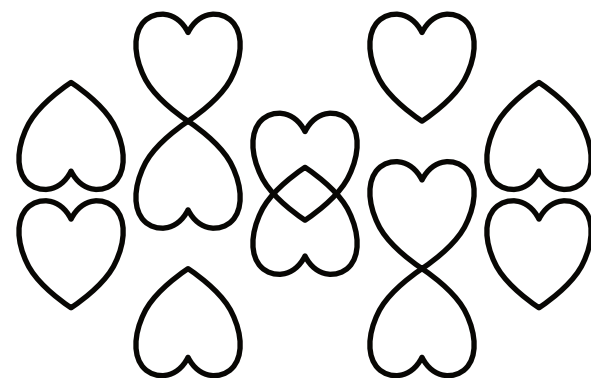
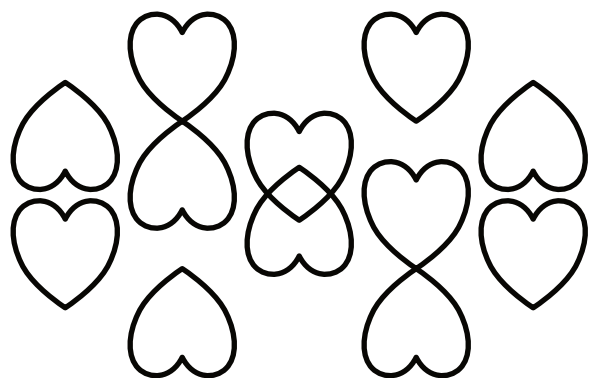
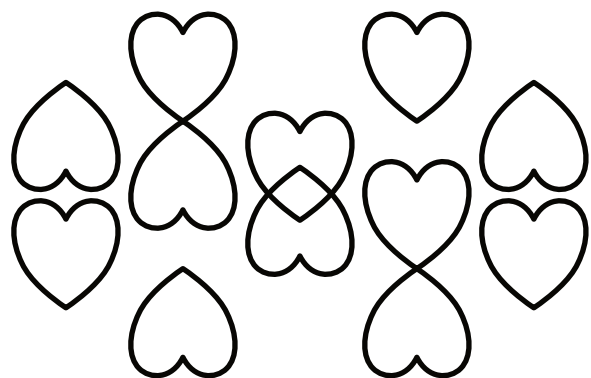
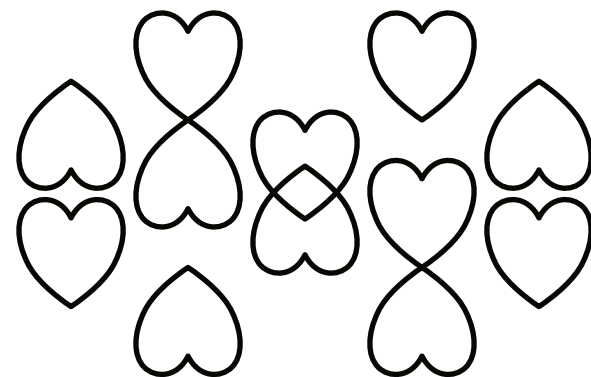
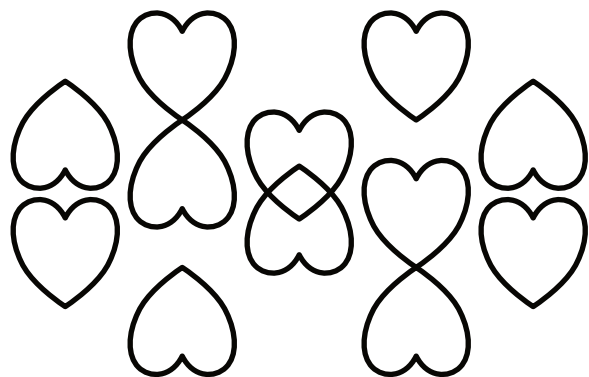
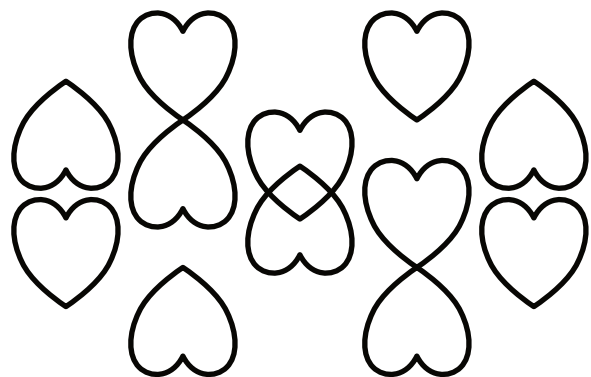
„Nedat chudému znamená
okrást ho.“

sv. Jan Zlatoústý

Kde mám přebytek – času, peněz, věcí?



„Kde je tvůj poklad, tam bude i tvé srdce.“ Mt 6,21 Co mi zabírá nejvíc času, energie a myšlenek?	„Všechno je mi dovoleno, ale ne všechno prospívá.“ 1 Kor 6,12 Obrať svůj pohled od zákazů k užitku, který nám naše rozhodnutí přinášejí. Co mi skutečně prospívá – a co jen krátce otupuje? Kde se mohu rozhodnout pro větší svobodu, ne pro únik?	„Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci: budete-li se milovat.“ Jan 13,35 Poznali by dnes lidé mou víru spíš z činů než ze slov?
„Nevděčnost je kořenem všeho zla.“ sv. Ignác z Loyoly Kde беру věci jako samozřejmost? Některé věci umíme ocenit, až když je ztratíme. Dívej se na vše kolem sebe optikou vděčnosti za to, že dnes to tu je, ale jednou být nemusí.	„Nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a kterého máte od Boha?“ 1 Kor 6,19 Psovi bychom alkohol do misky nedali... dítěti bychom nenalili, protože mu nechceme uškodit... Proč tedy sami sobě? Záleží mi na sobě tak, jak Bohu na mně záleží? Je nějaká oblast, kde mohu o své tělo a duši pečovat o něco láskyplněji?	„Poklad víry máme v hliněných nádobách, aby bylo patrné, že tato nesmírná moc je Boží, a ne z nás.“ 2 Kor 4,7 Kněz je nositelem pokladu, ne jeho zdrojem. Kde dnes vidím spíš „hlínu“ než poklad? Dokážu být vděčný za službu, i když vidím lidské slabosti?
„Měj trpělivost se všemi, ale především se sebou.“ sv. František Saleský Pečuji o sebe s trpělivostí, nebo se k sobě chovám tvrději než k ostatním? Za co se mohu pochválit? V čem na sebe přehnaně tlačím? Co si mohu dopřát, abych pookřál(a)?	„Miluj svého bližního jako sám sebe.“ Mt 22,39 Umím být laskavý k druhým – ale jsem laskavý i k sobě? Jak by vypadala péče o sebe, kdyby vycházela z lásky, ne z viny?	„Láska je trpělivá, láska je laskavá...“ 1 Kor 13,4 Kdo je pro mě „nejtěžší bližní“ – a jak bych mu dnes mohl projevit laskavost?



„Ctěte otce svého i matku svou.“
Ex 20,12

Kdy jsem se naposledy ptal(a) rodičů
nebo prarodičů na jejich příběh?

„Buďte milosrdní, jako je
milosrdný váš Otec.“
Lk 6,36

Milosrdenství nezačíná u velkých činů.
Kde dnes mohu být méně přísný – na
sebe nebo na druhé?

„Bůh se staví proti pyšným, ale
pokorným dává milost.“
Jak 4,6

O čem potřebuji víc mlčet než mluvit?

„Pamatuj na všechno dobré, co ti
Hospodin učinil.“
Dt 8,2

Prohlédni si dnes staré fotografie.
Poděkuj Bohu za konkrétní chvíle.

„Odpusť jim, neboť nevědí,
co činí.“
Lk 23,34

Je někdo, komu bych nikdy „nechtěl“
odpustit? Co kdybych dnes aspoň chtěl
chtít?

Dobrý Bože, vkládám ti to do rukou, abys
uzdravoval a proměňoval mé srdce.

„Vzpomeň na dávné dny, uvažuj
o letech dávných pokolení.“
Deuteronomium 32,7

Prohlédni si staré fotografie a připomeň
někomu dalšímu, co pěkného jste spolu
prožili.

„Snášejte se navzájem
a odpouštějte si... Pán vám
odpustil, tak i vy odpouštějte.“
Kol 3,13

Koho nosím v srdci jako tichou výčitku?
Zkus dnes vyslovit jeho jméno v modlitbě
– bez vysvětlování, jen ho svěř Bohu.

„Začni tím, že budeš dělat to,
co je nutné...“
sv. František z Assisi

Kde utíkám k ideálům místo malých,
nutných kroků?

„Jedno pokolení vypráví druhému
o tvých činech.“
Žalm 145,4

Pomoz dnes dobrým vzpomínkám přejít
z jedné generace do druhé.

