

Víra po křtu – život s Dobrým pastýřem

Pracovní list: Modlitba inspirovaná Jan 10

1. Zastavení (1–2 min)

- Najdi si klidné místo.
- Zhluboka se nadechni a ztiš se.

☞ Krátká modlitba: „Ježíši, otevři mé srdce, ať slyším tvůj hlas.“

2. Četba textu (5 min)

Přečti si pomalu Jan 10,1–10 (klidně 2×).

✎ Co tě oslovilo? (Zapiš slovo nebo větu)

3. Co mi to říká o Bohu? (5 min)

☞ Jaký je Ježíš Kristus podle tohoto textu? (zakroužkuj / doplň)

- blízký
- starostlivý
- náročný
- obětující se
- jiný:

✎ Krátká věta vlastními slovy: „**Bůh je pro mě teď...**“

4. Co to říká o mně? (5–10 min)

- Co znamená, že „mě zná“?
- Kde teď potřebuju vedení?

 Poznamenej si jednu konkrétní oblast svého života:

5. Naslouchání (5 min)

Vyber si jednu větu z textu (např. „Já jsem dobrý pastýř“). Zopakuj si ji několikrát v tichu.

 Otázka: „Co mi tím chceš, Bože, dnes říct?“

 Zapiš, co tě napadlo (i kdyby to bylo nejasné):

6. Malý krok (na zítřek)

Víra roste v konkrétních krocích.

 Otázka: Jak na to odpovím? (např. modlitba, odpuštění, rozhodnutí, důvěra...)

 Můj malý krok:

7. Krátká modlitba (na závěr)

„Ježíši, dobrý pastýři, děkuji, že mě znáš. Veď mě a uč mě ti důvěřovat. Amen.“

Tip na celý týden

- každý den 5 minut ticha
- vrátit se k jedné větě z evangelia
- sledovat: kde během dne „slyším“ dobrý hlas (pokoj, pravda, dobro)

První kroky v modlitbě s Dobrým pastýřem

Pracovní list: Modlitba inspirovaná Jan 10

1. Úplně na začátek (1 min)

Modlitba nemusí být složitá. Stačí být chvíli v tichu.

☞ Zkus jen říct: „Bože, jestli jsi tady, chci tě poznat.“

2. Krátký text (3–5 min)

Přečti si pomalu znovu text Jan 10,1–10. Nemusíš rozumět všemu.

✎ Co tě zaujalo (i maličkost)?

3. Jednoduchá reakce (3–5 min)

Nemusíš „vymýšlet modlitbu“.

☞ Zkus jednu z těchto vět (nebo si vyber, co je ti blízké):

- „Děkuju za...“
- „Prosím tě o...“
- „Nevím, co říct, ale jsem tady.“

✎ Napiš svoji větu:

4. Ticho bez stresu (2–3 min)

- Nemusíš nic slyšet ani cítit.
- Stačí být chvíli potichu.
- Když přijdou myšlenky, je to normální.
- Můžeš si v duchu opakovat: „Jsi se mnou.“

5. Jeden malý krok

Víra se učí po malých krocích.

☞ Co můžu udělat dnes? (např. chvíle ticha, krátká modlitba, být k někomu laskavější...)

✎ Můj krok:

6. Na závěr

Krátká modlitba:

„Ježíši, jestli jsi dobrý pastýř, ved' mě. Nevím jak, ale chci tě poznat.“

🕊 **Tip na týden**

- modlitba může trvat klidně jen 2–5 minut
- je v pořádku, že nic „necítím“
- důležitá je **vytrvalost, ne výkon**