

---

# CHLÉB NÁŠ VEZDEJŠÍ

---

„Škola modlitby pro mladé dámy (ale nejen pro ně)“

Katecheze č. 17

Materiál vytvořila © Annabell Sirovátková 2018 / 2019

## Pomůcky

Kříž a jména z Fima + svíčka a zápalky, vodové nebo temperové barvy, štětce, prázdný balicí papír formátu nejméně A2, ubrus, chléb, ubrousky, pomazánky a máslo (nebo cokoliv dalšího ke společnému stolu), nůž, prkénko, červené ubrousky místo talířů.

## Cíl

Účastníci věnují pozornost na první pohled jednoduché prosbě a uvědomují si její obsahy a hloubku; prohloubí svou vnímavost vůči nim a promítnou získanou zkušenost do vlastní praxe modlitby. Skupina uvažuje o pojmech „chléb“ (na co se může vztahovat), „náš + nám“ (nejen můj + mě), „vezdejší“ (denno-denní), „dnes“ (ne jednou provždy)

## Modlitba

Dobrý Bože, náš nebeský Otče, ve všem, co jsi stvořil, můžeme vidět tvou lásku, péči a dobrotu. Zvláště pak ale v tom, čím nás sytíš – ve chlebu, o nějž tě denně prosíme v modlitbě, kterou nás učil tvůj Syn. Nauč nás vidět všechny dobré dary, které udržují náš život; ať ti dokážeme být vděční za všechno, co nám tak štědře dáváš. Amen.

## Chléb náš vezdejší dej nám dnes – tvorba plakátu

*Na stůl připravíme čistý balicí papír velkého formátu a výtvarné potřeby. Poté účastníky vyzveme ke **společné diskusi a tvorbě plakátu** ve formě mentální mapy. Do středu papíru skupina namaluje obrázek chleba. Poté postupně společně uvažujeme nad danými pojmy:*

- „náš“ (ostatní lidí, chléb nejen pro nás...) ▶ výsledný symbol / obrázek namalujeme do horního levého rohu plakátu;
- „veškeré“ (veškeré potřeby pro dennodenní život i duchovní potřeby) ▶ výsledný symbol / obrázek namalujeme do horního pravého rohu plakátu;
- „dej nám“ (jsme odkázáni na Boha, všechno dostáváme od Něho) ▶ výsledný symbol / obrázek namalujeme do dolního levého rohu plakátu;
- „dnes“ (nechtít jistotu, zásoby, naše jistota je Bůh – důvěra, případně je vhodné vyprávět příběh o maně při putování pouští) ▶ výsledný symbol / obrázek namalujeme do dolního pravého rohu plakátu.

*Výsledek práce jedné ze skupin jako inspiraci najdete na další straně metodiky. Po ukončení aktivity můžeme plakát vystavit v místnosti.*

### **Meditace s chlebem**

*Poté společně prostřeme stůl ubrusem, doprostřed položíme na bílém ubrusku bochník chleba, kříž se jmény a rozsvícenou svíčku. Vedoucí meditaci začíná: soustředí pozornost na chléb na stole a vyzve účastníky, aby vnímali, že Bůh nám dává to, co sytí – kvalitní poctivý chléb.*

*Nato vyzve účastníky, aby si každý z bochníku kus ukrojil a soustředil se na to, co mu může tento konkrétní kousek chleba dát. Po krátké chvíli ticha lze společně sdílet pocity a dojmy z meditace.*

### **Společný stůl**

*V závěru setkání uspořádáme společné „agapé“ – soustředíme pozornost účastníků na hojnost a rozmanitost toho, čím nás Bůh sytí.*

### **Závěrečná modlitba**

Setkání můžeme ukončit libovolným společným díkůvzdáním za Boží dary, nebo písní **Chléb, víno, slunce zářivé** (<https://zpevnik.proscholy.cz/pisen/4741/chleb-vino-slunce-zarive-nam-davas-z-lasky-sve>)

hás



vezdejs'c



dej nám



„Mama“

dnes