

## PRVNÍ NEDĚLE POSTNÍ

Ježíš řekl: „Nejen z chleba žije člověk.“  
(Lk 4,4)

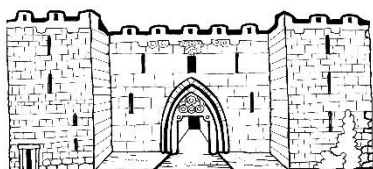
Budu se snažit jako Ježíš „odejít na poušť“.  
Omezím to, co mi brání vnímat Boha  
a přátele okolo mne a kvůli čemu marním čas.

**Vyberu si, co omezím:**

- |  |  |                                    |
|--|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> sociální sítě | <input type="checkbox"/> televize      | <input type="checkbox"/> pochoutky |
| <input type="checkbox"/> bulvární tisk | <input type="checkbox"/> shopping      | <input type="checkbox"/> hluk      |
| <input type="checkbox"/> zbytečné řeči | <input type="checkbox"/> prokrastinace | <input type="checkbox"/> ...       |

**Vyberu si, co budu více dělat:**

- |                                   |                                    |                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> rozhovor | <input type="checkbox"/> cvičení   | <input type="checkbox"/> modlitba |
| <input type="checkbox"/> pomoc    | <input type="checkbox"/> četba     | <input type="checkbox"/> návštěva |
| <input type="checkbox"/> úklid    | <input type="checkbox"/> procházka | <input type="checkbox"/> ...      |



## PRVNÍ NEDĚLE POSTNÍ

Ježíš řekl: „Nejen z chleba žije člověk.“  
(Lk 4,4)

Budu se snažit jako Ježíš „odejít na poušť“.  
Omezím to, co mi brání vnímat Boha  
a přátele okolo mne a kvůli čemu marním čas.

**Vyberu si, co omezím:**

- |  |  |                                    |
|--|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> sociální sítě | <input type="checkbox"/> televize      | <input type="checkbox"/> pochoutky |
| <input type="checkbox"/> bulvární tisk | <input type="checkbox"/> shopping      | <input type="checkbox"/> hluk      |
| <input type="checkbox"/> zbytečné řeči | <input type="checkbox"/> prokrastinace | <input type="checkbox"/> ...       |

**Vyberu si, co budu více dělat:**

- |                                   |                                    |                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> rozhovor | <input type="checkbox"/> cvičení   | <input type="checkbox"/> modlitba |
| <input type="checkbox"/> pomoc    | <input type="checkbox"/> četba     | <input type="checkbox"/> návštěva |
| <input type="checkbox"/> úklid    | <input type="checkbox"/> procházka | <input type="checkbox"/> ...      |



## PRVNÍ NEDĚLE POSTNÍ

Ježíš řekl: „Nejen z chleba žije člověk.“  
(Lk 4,4)

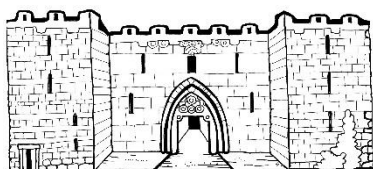
Budu se snažit jako Ježíš „odejít na poušť“.  
Omezím to, co mi brání vnímat Boha  
a přátele okolo mne a kvůli čemu marním čas.

**Vyberu si, co omezím:**

- |  |  |                                    |
|--|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> sociální sítě | <input type="checkbox"/> televize      | <input type="checkbox"/> pochoutky |
| <input type="checkbox"/> bulvární tisk | <input type="checkbox"/> shopping      | <input type="checkbox"/> hluk      |
| <input type="checkbox"/> zbytečné řeči | <input type="checkbox"/> prokrastinace | <input type="checkbox"/> ...       |

**Vyberu si, co budu více dělat:**

- |                                   |                                    |                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> rozhovor | <input type="checkbox"/> cvičení   | <input type="checkbox"/> modlitba |
| <input type="checkbox"/> pomoc    | <input type="checkbox"/> četba     | <input type="checkbox"/> návštěva |
| <input type="checkbox"/> úklid    | <input type="checkbox"/> procházka | <input type="checkbox"/> ...      |



## PRVNÍ NEDĚLE POSTNÍ

Ježíš řekl: „Nejen z chleba žije člověk.“  
(Lk 4,4)

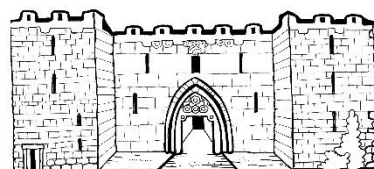
Budu se snažit jako Ježíš „odejít na poušť“.  
Omezím to, co mi brání vnímat Boha  
a přátele okolo mne a kvůli čemu marním čas.

**Vyberu si, co omezím:**

- |  |  |                                    |
|--|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> sociální sítě | <input type="checkbox"/> televize      | <input type="checkbox"/> pochoutky |
| <input type="checkbox"/> bulvární tisk | <input type="checkbox"/> shopping      | <input type="checkbox"/> hluk      |
| <input type="checkbox"/> zbytečné řeči | <input type="checkbox"/> prokrastinace | <input type="checkbox"/> ...       |

**Vyberu si, co budu více dělat:**

- |                                   |                                    |                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> rozhovor | <input type="checkbox"/> cvičení   | <input type="checkbox"/> modlitba |
| <input type="checkbox"/> pomoc    | <input type="checkbox"/> četba     | <input type="checkbox"/> návštěva |
| <input type="checkbox"/> úklid    | <input type="checkbox"/> procházka | <input type="checkbox"/> ...      |



## DRUHÁ NEDĚLE POSTNÍ

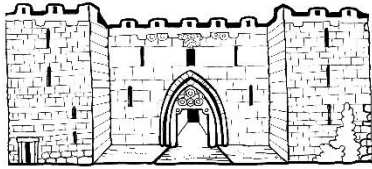
*Z oblaku se ozval hlas:*

*„To je můj vyvolený Syn, toho poslouchejte!“  
(Lk 9,35)*

**Ježíš je Boží Syn a ten, kterého mám následovat.  
Je potřeba, abych poznal jeho život a jeho učení,  
abych rozvíjel svůj vztah k němu.**

**Vyberu si, co pro to udělám. Mohu například:**

- denně přečíst kousek z evangelia
- jít na mši svatou i ve všední den
- každý den za něco Ježíši poděkovat
- pomodlit se společně s ostatními
- navštívit kostel, chvíli v něm setrvat v tichu
- zúčastnit se duchovního programu (lze i on-line)
- ...



## DRUHÁ NEDĚLE POSTNÍ

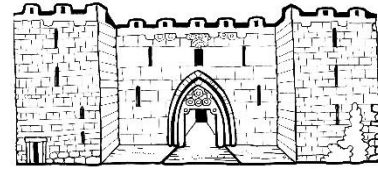
*Z oblaku se ozval hlas:*

*„To je můj vyvolený Syn, toho poslouchejte!“  
(Lk 9,35)*

**Ježíš je Boží Syn a ten, kterého mám následovat.  
Je potřeba, abych poznal jeho život a jeho učení,  
abych rozvíjel svůj vztah k němu.**

**Vyberu si, co pro to udělám. Mohu například:**

- denně přečíst kousek z evangelia
- jít na mši svatou i ve všední den
- každý den za něco Ježíši poděkovat
- pomodlit se společně s ostatními
- navštívit kostel, chvíli v něm setrvat v tichu
- zúčastnit se duchovního programu (lze i on-line)
- ...



## DRUHÁ NEDĚLE POSTNÍ

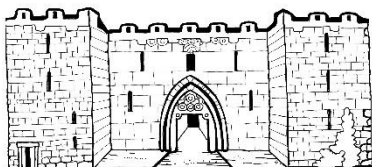
*Z oblaku se ozval hlas:*

*„To je můj vyvolený Syn, toho poslouchejte!“  
(Lk 9,35)*

**Ježíš je Boží Syn a ten, kterého mám následovat.  
Je potřeba, abych poznal jeho život a jeho učení,  
abych rozvíjel svůj vztah k němu.**

**Vyberu si, co pro to udělám. Mohu například:**

- denně přečíst kousek z evangelia
- jít na mši svatou i ve všední den
- každý den za něco Ježíši poděkovat
- pomodlit se společně s ostatními
- navštívit kostel, chvíli v něm setrvat v tichu
- zúčastnit se duchovního programu (lze i on-line)
- ...



## DRUHÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Z oblaku se ozval hlas:*

*„To je můj vyvolený Syn, toho poslouchejte!“  
(Lk 9,35)*

**Ježíš je Boží Syn a ten, kterého mám následovat.  
Je potřeba, abych poznal jeho život a jeho učení,  
abych rozvíjel svůj vztah k němu.**

**Vyberu si, co pro to udělám. Mohu například:**

- denně přečíst kousek z evangelia
- jít na mši svatou i ve všední den
- každý den za něco Ježíši poděkovat
- pomodlit se společně s ostatními
- navštívit kostel, chvíli v něm setrvat v tichu
- zúčastnit se duchovního programu (lze i on-line)
- ...



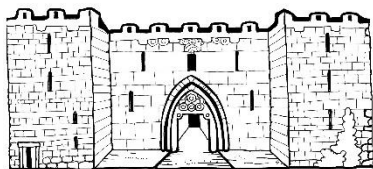
## TŘETÍ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „Každý strom se pozná po vlastním ovoci.“*  
(Lk 6,44)

**Máme být jako stromy, které přinášejí dobré ovoce.  
Jsme zahrnuti Boží láskou.**

**Budu prosit Boha o sílu nést dobré ovoce.  
Vyberu si, jak se o to budu snažit. Mohu například:**

- plnit sliby a svěřené úkoly
- šířit dobrou náladu a klidnou atmosféru
- ochotně pomáhat bližním
- oceňovat a povzbuzovat druhé lidi
- vytrvat ve svém předsevzetí
- svědčit svým způsobem života o Ježíši
- ...



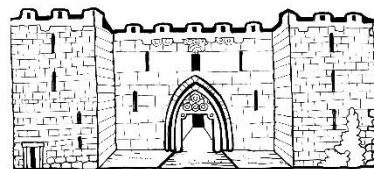
## TŘETÍ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „Každý strom se pozná po vlastním ovoci.“*  
(Lk 6,44)

**Máme být jako stromy, které přinášejí dobré ovoce.  
Jsme zahrnuti Boží láskou.**

**Budu prosit Boha o sílu nést dobré ovoce.  
Vyberu si, jak se o to budu snažit. Mohu například:**

- plnit sliby a svěřené úkoly
- šířit dobrou náladu a klidnou atmosféru
- ochotně pomáhat bližním
- oceňovat a povzbuzovat druhé lidi
- vytrvat ve svém předsevzetí
- svědčit svým způsobem života o Ježíši
- ...



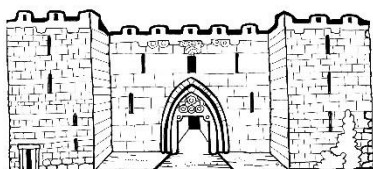
## TŘETÍ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „Každý strom se pozná po vlastním ovoci.“*  
(Lk 6,44)

**Máme být jako stromy, které přinášejí dobré ovoce.  
Jsme zahrnuti Boží láskou.**

**Budu prosit Boha o sílu nést dobré ovoce.  
Vyberu si, jak se o to budu snažit. Mohu například:**

- plnit sliby a svěřené úkoly
- šířit dobrou náladu a klidnou atmosféru
- ochotně pomáhat bližním
- oceňovat a povzbuzovat druhé lidi
- vytrvat ve svém předsevzetí
- svědčit svým způsobem života o Ježíši
- ...



## TŘETÍ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „Každý strom se pozná po vlastním ovoci.“*  
(Lk 6,44)

**Máme být jako stromy, které přinášejí dobré ovoce.  
Jsme zahrnuti Boží láskou.**

**Budu prosit Boha o sílu nést dobré ovoce.  
Vyberu si, jak se o to budu snažit. Mohu například:**

- plnit sliby a svěřené úkoly
- šířit dobrou náladu a klidnou atmosféru
- ochotně pomáhat bližním
- oceňovat a povzbuzovat druhé lidi
- vytrvat ve svém předsevzetí
- svědčit svým způsobem života o Ježíši
- ...



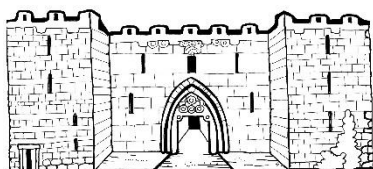
## ČTVRTÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „Budte milosrdní,  
jako je milosrdný váš Otec!“  
(Lk 6,36)*

**Ježíš chce, abychom se podobali našemu Otci – Bohu.  
Milosrdenství zahrnuje všechny situace,  
kdy se chováme k druhým lidem s láskou.**

**Vyberu si, na co se zaměřím. Mohu například:**

- trpělivě naslouchat druhému
- méně utrácet a ušetřené peníze věnovat chudým
- navštívit někoho, kdo je nemocný a osamělý
- ochotně pomoci někomu s prací/obtížným úkolem
- udělat někomu radost
- sledovat, v čem mi Bůh denně projevuje svou lásku
- ...



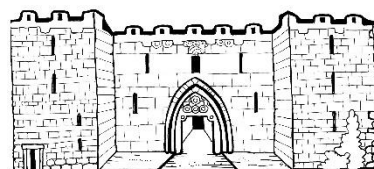
## ČTVRTÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „Budte milosrdní,  
jako je milosrdný váš Otec!“  
(Lk 6,36)*

**Ježíš chce, abychom se podobali našemu Otci – Bohu.  
Milosrdenství zahrnuje všechny situace,  
kdy se chováme k druhým lidem s láskou.**

**Vyberu si, na co se zaměřím. Mohu například:**

- trpělivě naslouchat druhému
- méně utrácet a ušetřené peníze věnovat chudým
- navštívit někoho, kdo je nemocný a osamělý
- ochotně pomoci někomu s prací/obtížným úkolem
- udělat někomu radost
- sledovat, v čem mi Bůh denně projevuje svou lásku
- ...



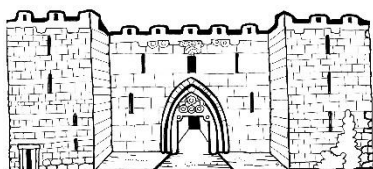
## ČTVRTÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „Budte milosrdní,  
jako je milosrdný váš Otec!“  
(Lk 6,36)*

**Ježíš chce, abychom se podobali našemu Otci – Bohu.  
Milosrdenství zahrnuje všechny situace,  
kdy se chováme k druhým lidem s láskou.**

**Vyberu si, na co se zaměřím. Mohu například:**

- trpělivě naslouchat druhému
- méně utrácet a ušetřené peníze věnovat chudým
- navštívit někoho, kdo je nemocný a osamělý
- ochotně pomoci někomu s prací/obtížným úkolem
- udělat někomu radost
- sledovat, v čem mi Bůh denně projevuje svou lásku
- ...



## ČTVRTÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „Budte milosrdní,  
jako je milosrdný váš Otec!“  
(Lk 6,36)*

**Ježíš chce, abychom se podobali našemu Otci – Bohu.  
Milosrdenství zahrnuje všechny situace,  
kdy se chováme k druhým lidem s láskou.**

**Vyberu si, na co se zaměřím. Mohu například:**

- trpělivě naslouchat druhému
- méně utrácet a ušetřené peníze věnovat chudým
- navštívit někoho, kdo je nemocný a osamělý
- ochotně pomoci někomu s prací/obtížným úkolem
- udělat někomu radost
- sledovat, v čem mi Bůh denně projevuje svou lásku
- ...



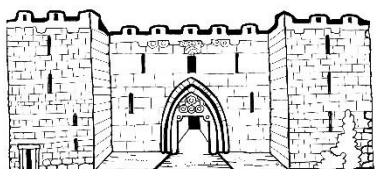
## PÁTÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „Nesudte, a nebudete souzeni, nezavrhuje, a nebudete zavrženi. Odpuštějte, a bude vám odpuštěno.“*  
(Lk 6,37)

**Ježíš chce, abychom posuzování druhých nechali na Bohu. Snažme se poznat své vlastní hříchy, litovat jich a přijmout radost z Božího odpuštění.**

**Vyberu si, na co se zaměřím. Mohu například:**

- každý večer zpytovat svědomí
- jít ke svátosti smíření
- omluvit se, když někomu ublížím
- žehnat v duchu lidem, kteří mne rozčilují
- mluvit o svých bližních jen v dobrém
- modlit za sílu odpuštění a za všechny, kdo jednají zle
- ...



## PÁTÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „Nesudte, a nebudete souzeni, nezavrhuje, a nebudete zavrženi. Odpuštějte, a bude vám odpuštěno.“*  
(Lk 6,37)

**Ježíš chce, abychom posuzování druhých nechali na Bohu. Snažme se poznat své vlastní hříchy, litovat jich a přijmout radost z Božího odpuštění.**

**Vyberu si, na co se zaměřím. Mohu například:**

- každý večer zpytovat svědomí
- jít ke svátosti smíření
- omluvit se, když někomu ublížím
- žehnat v duchu lidem, kteří mne rozčilují
- mluvit o svých bližních jen v dobrém
- modlit za sílu odpuštění a za všechny, kdo jednají zle
- ...



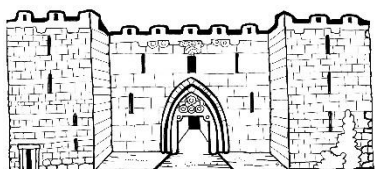
## PÁTÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „Nesudte, a nebudete souzeni, nezavrhuje, a nebudete zavrženi. Odpuštějte, a bude vám odpuštěno.“*  
(Lk 6,37)

**Ježíš chce, abychom posuzování druhých nechali na Bohu. Snažme se poznat své vlastní hříchy, litovat jich a přijmout radost z Božího odpuštění.**

**Vyberu si, na co se zaměřím. Mohu například:**

- každý večer zpytovat svědomí
- jít ke svátosti smíření
- omluvit se, když někomu ublížím
- žehnat v duchu lidem, kteří mne rozčilují
- mluvit o svých bližních jen v dobrém
- modlit za sílu odpuštění a za všechny, kdo jednají zle
- ...



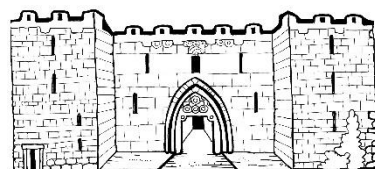
## PÁTÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „Nesudte, a nebudete souzeni, nezavrhuje, a nebudete zavrženi. Odpuštějte, a bude vám odpuštěno.“*  
(Lk 6,37)

**Ježíš chce, abychom posuzování druhých nechali na Bohu. Snažme se poznat své vlastní hříchy, litovat jich a přijmout radost z Božího odpuštění.**

**Vyberu si, na co se zaměřím. Mohu například:**

- každý večer zpytovat svědomí
- jít ke svátosti smíření
- omluvit se, když někomu ublížím
- žehnat v duchu lidem, kteří mne rozčilují
- mluvit o svých bližních jen v dobrém
- modlit za sílu odpuštění a za všechny, kdo jednají zle
- ...



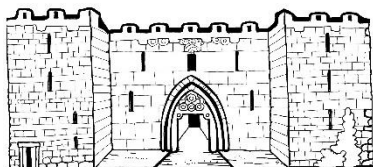
## ŠESTÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „To je mé přikázání:  
Milujte se navzájem, jak jsem já miloval vás.“  
(Jan 15,12)*

**Pokud má být Ježíš naším králem,  
je důležité, aby láska k Bohu a k bližnímu  
byla pro nás v životě to nejdůležitější.**

**Náměty k prožití Svatého týdne:**

- zúčastnit se pobožnosti křížové cesty (v přírodě)
- zúčastnit se liturgie velikonočního třídění
- upéct nekvašený chleba, beránka
- uspořádat v rodině/s přáteli pesachovou večeři
- na Bílou sobotu navštívit Boží hrob
- střídat se v rodině přes noc na modlitební stráž
- vyzdobit dům
- ...



## ŠESTÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „To je mé přikázání:  
Milujte se navzájem, jak jsem já miloval vás.“  
(Jan 15,12)*

**Pokud má být Ježíš naším králem,  
je důležité, aby láska k Bohu a k bližnímu  
byla pro nás v životě to nejdůležitější.**

**Náměty k prožití Svatého týdne:**

- zúčastnit se pobožnosti křížové cesty (v přírodě)
- zúčastnit se liturgie velikonočního třídění
- upéct nekvašený chleba, beránka
- uspořádat v rodině/s přáteli pesachovou večeři
- na Bílou sobotu navštívit Boží hrob
- střídat se v rodině přes noc na modlitební stráž
- vyzdobit dům
- ...



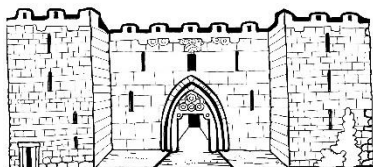
## ŠESTÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „To je mé přikázání:  
Milujte se navzájem, jak jsem já miloval vás.“  
(Jan 15,12)*

**Pokud má být Ježíš naším králem,  
je důležité, aby láska k Bohu a k bližnímu  
byla pro nás v životě to nejdůležitější.**

**Náměty k prožití Svatého týdne:**

- zúčastnit se pobožnosti křížové cesty (v přírodě)
- zúčastnit se liturgie velikonočního třídění
- upéct nekvašený chleba, beránka
- uspořádat v rodině/s přáteli pesachovou večeři
- na Bílou sobotu navštívit Boží hrob
- střídat se v rodině přes noc na modlitební stráž
- vyzdobit dům
- ...



## ŠESTÁ NEDĚLE POSTNÍ

*Ježíš řekl: „To je mé přikázání:  
Milujte se navzájem, jak jsem já miloval vás.“  
(Jan 15,12)*

**Pokud má být Ježíš naším králem,  
je důležité, aby láska k Bohu a k bližnímu  
byla pro nás v životě to nejdůležitější.**

**Náměty k prožití Svatého týdne:**

- zúčastnit se pobožnosti křížové cesty (v přírodě)
- zúčastnit se liturgie velikonočního třídění
- upéct nekvašený chleba, beránka
- uspořádat v rodině/s přáteli pesachovou večeři
- na Bílou sobotu navštívit Boží hrob
- střídat se v rodině přes noc na modlitební stráž
- vyzdobit dům
- ...

