



**SHEMA**

# 5 dní s Bohem

**pracovní listy**

# 01 DEN 1 zastavení



## Můžeš vše udělat najednou, ale efekt to mít nebude.

Těchto 5 dní je pozvánkou od Boha — podobně jako když Ježíš řekl učedníkům: „Pojďte za mnou.“ Uprostřed našeho hektického života nás Bůh zve, abychom na chvíli zpomalili a nechali Jeho hlas zaznít skrze evangelium. Je to připomínka toho, že Bůh sám hledá vztah s námi, přichází blízko a touží, abychom Ho slyšeli v tichu a klidu.

V následujících pěti dnech Mu dej prostor.

Zastav se. Ztiš se. Vypni rušiče jako televizi, hudbu nebo sociální sítě.

Dovol Bohu mluvit — a uvidíš, že bude.

Vezmi si čas a investuj svou energii do toho, že trpělivě budeš čekat na Boha. Jednotlivé výzvy dělej poctivě - spěch bude jen na škodu.



### Akce jak být víc s Bohem

Vyhrad' si 20–30 minut, které budou patřit jen Bohu. Najdi si místo, kde bude klid a kde můžeš být sám. Tento čas si rozděl takto:

- 10 minut věnuj videu a pracovnímu listu.
- 20 minut buď jen s Bohem — v tichu, v modlitbě, ve vnímání Jeho přítomnosti.

Biblický text pro každý den si přečti alespoň pětkrát pomalu za sebou. Nech ho do sebe vstoupit. Přemýšlej, co ti tím Bůh chce říct.

A pokaždé, když budeš s Bohem, modli se.

Jednoduše s Ním mluv: o tom, co prožíváš, co tě bolí, co ti dělá radost.

Řekni Mu, že těchto 5 dní chceš prožít blíž k Němu — a On bude blízko.



**?** Co mě nejvíce v životě zaměstnává a bere mou pozornost?

.....

.....

**?** Co mě nejvíce blokuje v tom, abych měl čas s Bohem?

.....

.....

**?** Tady jsou 3 věci, které tento týden udělám jinak

.....

.....

### **BIBLICKÝ TEXT PRO ROZJÍMÁNÍ**

**“Pojďte ke mně, všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout. Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mne, neboť jsem tichý a pokorného srdce: a naleznete odpočinutí svým duším. Vždyť mé jho netlačí a břemeno netíží.”**

**Matouš 11, 28–30**

# 02 DEN 2

## ukázka lásky



Dnes to bude trochu jinak.

Nejprve se zastav a zamysli se nad otázkami na další stránce.

Pak si pusť video a nakonec pokračuj třetím pracovním listem dne.

**Začni otázkami na další stránce.**



**?** Proč by mě Bůh mohl mít rád?

.....

.....

**?** Proč by mě Bůh neměl mít rád?

.....

.....

**?** Zde napis věc, které myslíš, že ti brání přijít k Bohu, tzv. hříchy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 02 DEN 2

## ukázka lásky



### Bohu na tobě záleží!

Nejsi náhoda ani omyl — Bůh tě zná, miluje a touží být s tebou v blízkém vztahu. Jeho láska se naplno ukázala v Ježíši, který dobrovolně položil svůj život na kříži, aby nesl to, co bychom měli nést my. Vzal na sebe náš oddělený stav od Boha, všecken hřích, temnotu i důsledky našeho vzdoru.

Přijal úplnou Boží nepřítomnost — peklo — aby nám už nikdy nemusela hrozit. A tím nám otevřel cestu k Bohu Otci, takže dnes můžeme být milovanými Božími dětmi.



### Akce jak být víc s Bohem

Během svého 20minutového času s Bohem přemýšlej také o tom, že **Ježíš visel na kříži nejen za lidstvo, ale osobně za tebe**. Protože mu na tobě záleží a miluje tě.

Poté vezmi svůj předchozí pracovní list a na celou stránku tužkou nakresli kříž.

Pak papír spal a při tom mluv s Bohem o tom, co cítíš a prožíváš. Dej Mu svůj strach, starosti, radost i vděčnost — a dovol Mu, aby tě proměňoval.

### BIBLICKÝ TEXT PRO ROZJÍMÁNÍ

**Když jsme ještě byli bezmocní, v čas, který Bůh určil, zemřel Kristus za bezbožné. Sotva kdo je hotov podstoupit smrt za spravedlivého člověka, i když za takového by se snad někdo odvážil nasadit život. Bůh však prokazuje svou lásku k nám tím, že Kristus za nás zemřel, když jsme ještě byli hříšní.**

Římanům 5, 6–8

# 03 DEN 3

## přijetí odpuštění



**Tvůj život nebude proměněn, pokud nepřijmeš Boží odpuštění.**

Díky oběti Ježíše Krista máš dnes možnost prožít Boží odpuštění osobně.

Ježíš nezemřel jen za lidstvo — visel na kříži za tebe, nesl tvé hříchy, tvé slabosti, vše, co tě oddělovalo od Boha. A vzkříšením z mrtvých ti nabízí novou šanci, nový začátek a úplné očištění.

Těchto pět dní nás učí zpomalit, zastavit se a naslouchat. Když se soustředíme na Boha, dáváme Mu prostor proměnit náš život. V Ježíši už tuto proměnu učinil — dnes máš možnost ji přijmout osobně.

Soustřeď se na to, že v Kristu ti bylo odpuštěno. Upřímně přijmi Jeho odpuštění a odevzdej Mu vše, co tě tíží. Dovol Mu, aby tě očistil a naplnil pokojem.

Kristův kříž je místo, kde zůstali viset tvé hříchy. Jeho vzkříšení dává naději na odpuštění a nový začátek.



### **Akce jak být víc s Bohem**

Zapřemýšlej se a klidně si napiš věci, za které můžeš cítit vděčnost. V dnešní modlitbě děkuj Bohu za cokoliv tě napadne. Nezapomeň mu děkovat za odpuštění které ti dal a nový život.



**?** Co myslíš, že se stalo **PRO TEBE** konkrétně, když Ježíš zemřel a byl vzkříšen?

.....

.....

**?** Opravdu věříš, že je ti díky Ježíši odpuštěno?

.....

.....

**?** Napiš větu: “Já, XY (jmené) , přijímám Boží milost a odpuštění”

.....

.....

### **BIBLICKÝ TEXT PRO ROZJÍMÁNÍ**

**Když jste ještě byli mrtvi ve svých vinách a duchovně neobřezáni, probudil nás k životu spolu s ním (Ježíšem) a všechny viny nám odpustil. Vymazal dlužní úpis, jehož ustanovení svědčila proti nám, a zcela jej zrušil tím, že jej přibil na kříž.**

**Koloským 2, 13-14**



# 04 DEN 4 poddání se

**Poddát se Bohu, dát mu prostor v každé oblasti svého života a dovolit Mu, aby mě proměňoval.**

Přijetí Božího odpuštění a milosti otevírá dveře k novému způsobu života. Být Božím dítětem a součástí Jeho království není jen změna názorů – je to proměna identity, která začíná novým narozením.

Tohle nové narození znamená, že se vědomě rozhodnu opustit svůj starý způsob života. „Staré já“ – moje vzorce, hřích, sobectví, zraněné reakce – odevzdávám Kristu. Nechávám je s Ním zemřít na kříži, aby ve mně mohl vyrůst nový život. Znovunarození není o výkonu. Je to postoj otevřenosti:

Nový život začíná tam, kde dovolíš Bohu, aby tvoje staré já zůstalo na kříži a On mohl tvořit něco nového.“



## **Akce jak být víc s Bohem**

Pozvi Ježíše, ať se stane Pánem v každé oblasti života. Klidně je vyjmenuj a konkrétně mu je odevzdej.

- Dneska se nauč biblický text zpaměti.



**?** Co to znamená pro tvůj život, že ti Bůh odpustil? Co z toho plyne v nadcházejícím období?

.....  
.....

**?** Jaké oblasti jsou pro tebe těžké pustit a proč?

.....  
.....

**?** Poddáš se Ježíši?

.....

### **BIBLICKÝ TEXT PRO zapamatování**

**Jsem ukřižován spolu s Kristem, nežiji už já, ale žije ve mně Kristus. A život, který zde nyní žiji, žiji ve víře v Syna Božího, který si mne zamiloval a vydal sebe samého za mne.**

**Galatským 2, 19–20**



# 04 DEN 4 poddání se

## Chceš zůstat v kontaktu?

Pokud chceš pokračovat v tom, co v tobě Bůh během těchto 5 dnů dělá, můžeš mi na stránkách jednoduše zanechat svůj e-mail.

Díky tomu od nás budeš dostávat pravidelné povzbuzení, novinky ze Shema projektu a obsah, který ti může pomoci jít dál — krok za krokem, spolu s Bohem. Moc rád tě na cestě podpořím.

*Daniel Kunášek*

Najdeš to přímo na stránkách  
projektu, přímo u dne č. 4



# 05 DEN 5 další kroky

## Ohlédni se zpět a uvidíš, co Bůh dělal.

### Došel jsi až sem — gratulace!

Ušel jsi kus cesty a věřím, že během těchto pěti dnů Bůh skutečně jednal s tvým srdcem. Možná to někdy skřípalo, možná ses necítil jistě, ale důležité je, že jsi hledal Boží blízkost. A On slyší každé upřímné volání.

Společně jsme se na chvíli zastavili nad klíčovými pravdami evangelia. Nad tím, že Bůh o tebe stojí — osobně, hluboce a skutečně. A že život s Ním je něco krásného a proměňujícího.

Ale vztah s Bohem není jen pět dní. Je to cesta na celý život.

Proto se i dnes na chvíli zastav. Na další stránce najdeš otázky, které ti pomohou ujasnit si, co Bůh dělal během výzvy — a kam tě vede dál.

Člověk byl stvořen, aby byl s Bohem.  
To není otázka pěti dnů, ale celého  
života.



### Akce jak být víc s Bohem

Rozhodni se, co budeš dělat dál.



**? Co myslíš, že ti těchto 5 dnů dalo?**

.....

.....

**? Kde vidíš posun? Jak jsi viděl a znal Boha před 5 dny a jak dnes?**

.....

.....

**? Co bys rád, aby ve tvém životě bylo za měsíc nebo za 3 měsíce?**

.....

.....



## BIBLICKÝ TEXT PRO ROZJÍMÁNÍ

Co k tomu dodat? Je-li Bůh s námi, kdo proti nám On neušetřil svého vlastního Syna, ale za nás za všechny jej vydal; jak by nám spolu s ním nedaroval všechno?

Kdo vznese žalobu proti vyvoleným Božím? Vždyť Bůh ospravedlňuje! Kdo je odsoudí? Vždyť Kristus Ježíš, který zemřel a který byl vzkříšen, je na pravici Boží a přimlouvá se za nás! Kdo nás odloučí od lásky Kristovy? Snad soužení nebo úzkost, pronásledování nebo hlad, bída, nebezpečí nebo meč? Jak je psáno: „Denně jsme pro tebe vydáváni na smrt, jsme jako ovce určené na porážku.“ Ale v tom ve všem slavně vítězíme mocí toho, který si nás zamiloval. Jsem jist, že ani smrt ani život, ani andělé ani mocnosti, ani přítomnost ani budoucnost, ani žádná moc, ani výšiny ani hlubiny, ani co jiného v celém tvorstvu nedokáže nás odloučit od lásky Boží, která je v Kristu Ježíši, našem Pánu.

**Římanům 8, 31–39**



# 05 DEN 5 další kroky

## Co můžeš dělat dál?

### Rozhodni se, co uděláš dál

Bůh tě vede dál. Udělej dnes jedno konkrétní rozhodnutí:

- Zapojím se do života církve.
- Najdu místo, kde můžu růst, sloužit, být součástí komunity.
- Udělám další krok víry.
- Možná modlitba, pokání, rozhovor s někým duchovně zkušenějším, nebo první služba.

Napiš si to — a drž se toho.

### Chceš pokračovat? Přidej se do programu “21 dní s Bohem”

Pokud chceš jít ještě hlouběji, můžeš pokračovat v navazujícím mini kurzu „21 dní s Bohem“.

Je zdarma. Je praktický. A pomůže ti vytvořit pravidelný rytmus s Bohem.

Stačí se připojit do naší komunity Shema. Odkaz najdeš u videa.

V Shema projektu najdeš obsah, podporu i další lidi na stejné cestě.

Rád tě na této delší cestě podpořím.