

3. týden

19. 3. – Objetí

- **Verš:** „Padl mu kolem krku.“ (Lk 15,20)
- **Zamyšlení:** Kdo kolem mě potřebuje gesto pozornosti? Nejsou v mém okolí osamocení lidé?
- **Aktivita:** Všimni si těch, kteří nikoho nemají, a projev o ně zájem.

10. 3. – Soucit Otce

- **Verš:** „Syn mu řekl.“ (Lk 15,21)
- **Zamyšlení:** O čem všem hovořím s Bohem? Jaký druh modlitby mě k němu nejvíce přivádí?
- **Modlitba:** Pros o touhu po skutečné a hluboké modlitbě.

11. 3. – Přerušené vyznání

- **Verš:** „Už nezasloužím.“ (Lk 15,21)
- **Zamyšlení:** Bůh mě přijímá dřív, než dokončím řeč. Nemusím mu nic zamlčovat, on vše ví.
- **Modlitba:** Pros, abys uvěřil, že Bůh dává zadarmo, bez výkonu z tvé strany.

12. 3. – Nový šat

- **Verš:** „Přineste nejlepší šaty.“ (Lk 15,22)
- **Zamyšlení:** Podle čeho si sebe a druhých cením? Podle vlastností, úspěchů, nebo podle toho, že jsem pro Boha jedinečný?
- **Aktivita:** Prožij den s vděčností za křest, kterým jsi na sebe vzal Boží podobu.

13. 3. – Hostina

- **Verš:** „Hodujme a veselme se.“ (Lk 15,23)
- **Zamyšlení:** Umím se radovat z návratu druhých? Dokážu docenit ty, kteří mi ublížili?
- **Aktivita:** Pozvi někoho ke stolu nebo na kávu.

14. 3. – Starší bratr

- **Verš:** „Tu se rozzlobil.“ (Lk 15,28)
- **Zamyšlení:** Kde mě dráždí milosrdenstvím? Komu nejsem schopen přát dobro?
- **Modlitba:** Pros o soucitné srdce.

15. 3. – Poslušnost bez lásky

- **Verš:** „Nikdy jsem neporušil žádný tvůj příkaz.“ (Lk 15,29)
- **Zamyšlení:** Poslušnost není totéž, co láska. Plním Boží přikázání z lásky k Bohu, nebo z povinnosti? Nepotřebuji proměnu poslušnosti v lásku?
- **Modlitba:** Opakuj si kdykoli během dne: „Bože, dej, abych Tě více miloval.“

4. týden

16. 3. – Vztah bez radosti

- **Verš:** „Abych se povесelil.“ (Lk 15,29)
- **Zamyšlení:** Uvědomuji si, že Bůh si přeje, abych byl šťastný a víra mě k tomu má vést?
- **Aktivita:** Napiš si nebo pojmenuj, nakolik jsou tvé představy Boha shodné, nebo odlišné od postavy milujícího Otce.

17. 3. – Nepoznaná blízkost

- **Verš:** „Ty jsi stále se mnou.“ (Lk 15,31)
- **Zamyšlení:** Nakolik dokážu prožívat, že Bůh je se mnou stále? Kdy se cítím od Boha opuštěný?
- **Modlitba:** Pomodli se Žalm 139.

18. 3. – Být doma

- **Verš:** „Co je moje, je i tvoje.“ (Lk 15,31)
- **Zamyšlení:** Co znamená být „doma“ v církvi? Vnímám se jako dědic Božího království, nebo jako otrok?
- **Aktivita:** Řekni někomu, co pro tebe znamená víra.

19. 3. – Radost v tom, co je těžké

- **Verš:** „Máme proč se radovat.“ (Lk 15,32)
- **Zamyšlení:** Které věci mi v životě radost dávají a radost berou?
- **Aktivita:** Zkus někomu přinést radost.

20. 3. – Nový život

- **Verš:** „Byl mrtev a zase žije.“ (Lk 15,32)
- **Zamyšlení:** Jak se stavím ke svým pádům? Přijímám, že žádné chyby nejsou proto, abychom se trestali, ale abychom se změnili.
- **Modlitba:** Text sv. Františka v kancionálu č. 928.

21. 3. – Připravím se důkladně na svátost smíření, ke které přistoupím v nejbližších dnech.

22. 3. – Den smíření ve farnosti

Cesta smíření

postní doba 2026 v ostravsko-opavské diecézi

Program je na období mezi první a pátou nedělí postní, kdy budeme v diecézi prožívat Den smíření.



30 LET

VDALA DIECÉZE OSTRAVSKO-OPAVSKÁ 2026

30 LET

DIECÉZE
OSTRAVSKO-OPAVSKÁ

Cílem je projít si v rámci postní doby svůj vlastní životní příběh a prožít usmíření ve vztazích k sobě, Bohu i k druhým. Aktivita je rozdělena do čtyř týdnů a základem je text Lukášova evangelia 15,11–32 (podobenství o marnotratném synu).

K Ježíšovi přicházeli samí celníci a hříšníci, aby ho slyšeli. Farizeové a učitelé Zákona mezi sebou reptali: „Přijímá hříšníky a jí s nimi!“ Pověděl jim tedy toto podobenství: „Jeden člověk měl dva syny. Mladší z nich řekl otci: ‘Otče, dej mi z majetku podíl, který na mě připadá.’ On tedy rozdělil majetek mezi ně. Netrvalo dlouho a mladší syn sebral všechno, odešel do daleké země a tam svůj majetek rozmařilým životem promarnil. Když všechno utratil, nastal v té zemi velký hlad a on začal mít nouzi. Šel a uchytil se u jednoho hospodáře v té zemi. Ten ho poslal na pole pást vepře. Rád by utišil hlad lusky, které žrali vepři, ale nikdo mu je nedával. Tu šel do sebe a řekl: ‘Kolik nádeníků mého otce má nadbytek chleba, a já tady hynu hladem! Vstanu a půjdu k svému otci a řeknu mu: Otče, zhřešil jsem proti Bohu i proti tobě. Už si nezasloužím, abych se nazýval tvým synem. Vezmi mě jako jednoho ze svých nádeníků!’ Vstal a šel k svému otci. Když byl ještě daleko, otec ho uviděl a pohnut soucitem příběhl, objal ho a políbil. Syn mu řekl: ‘Otče, zhřešil jsem proti Bohu i proti tobě. Už si nezasloužím, abych se nazýval tvým synem.’ Ale otec nařídil služebníkům: ‘Honem přineste nejlepší šaty a oblečte ho, dejte mu na ruku prsten a obuv na nohy! Přiveďte vykrmené tele a zabijte ho! A hodujme a veselme se, protože tento můj syn byl mrtev, a zase žije, byl ztracen, a je zas nalezen!’ A začali se veselit. Jeho starší syn byl právě na poli. Když se vracel a byl už blízko domu, uslyšel hudbu a tanec. Zavolal si jednoho ze služebníků a ptal se ho, co to znamená. On mu odpověděl: ‘Tvůj bratr se vrátil a tvůj otec dal zabít vykrmené tele, že se mu vrátil zdravý.’ Tu se (starší syn) rozzlobil a nechtěl jít dovnitř. Jeho otec vyšel a domlouval mu. Ale on otci odpověděl: ‘Hle, tolik let už ti sloužím a nikdy jsem žádný tvůj příkaz nepřestoupil. A mně jsi nikdy nedal ani kůzle, abych se povesečil se svými přáteli. Když ale přišel tenhle tvůj syn, který prohýřil tvůj majetek s nevěstkami, dals pro něj zabít vykrmené tele!’ Otec mu odpověděl: ‘Dítě, ty jsi pořád se mnou a všechno, co je moje, je i tvoje. Ale máme proč se veselit a radovat, protože tento tvůj bratr byl mrtev, a zase žije, byl ztracen, a je zase nalezen.’“

1. týden

23. 2. – Otec dává svobodu

- **Verš:** „Jeden člověk měl dva syny.“ (Lk 15,11)
- **Zamyšlení:** Každý příběh začíná vztahem. Jaké vztahy mě formovaly? Které vztahy jsou pro můj život nejdůležitější?
- **Modlitba:** Poděkuj za dar života a svobody.

24. 2. – Žádost o dědictví

- **Verš:** „Otče, dej mi z majetku podíl.“ (Lk 15,12)
- **Zamyšlení:** Kde jsem si chtěl vzít „své“ bez druhých? Kde ve svých vztazích žiji sobectví? Kam nerad pouštím Boha a jeho vůli?
- **Aktivita:** Pojmenuj si chvíle, kdy ses rozhodl bez ohledu na druhé.

25. 2. – Odchod do daleké země

- **Verš:** „Odešel do daleké země.“ (Lk 15,13)
- **Zamyšlení:** Co pro mě znamená „daleká země“ dnes? Jak se dnes stavím ke svým dřívějším omylům či současným postojům, které jsou proti lásce?
- **Modlitba:** Pros o poznání, kdy ses vzdálil od Boha a druhých.

26. 2. – Rozmařilost a prázdnota

- **Verš:** „Tam svůj majetek rozmařilým životem promarnil.“ (Lk 15,13)
- **Zamyšlení:** Co mě vyčerpává a nenaplnuje? Co je tím, na čem promrhávám svůj život a čas?
- **Aktivita:** Udělej postní gesto – zřekni se jedné zbytečnosti.

27. 2. – Hlad

- **Verš:** „Rád by utišil hlad.“ (Lk 15,16)
- **Zamyšlení:** Hlad odhaluje pravdu. Po čem hladovím? Co chci v hloubi svého srdce?
- **Modlitba:** Pros za to, aby ti Bůh ukázal tvé nejhlubší touhy.

28. 2. – U prasat

- **Verš:** „Já tady hynu hladem.“ (Lk 15,17)
- **Zamyšlení:** Kde jsem si přivykl na nedůstojnost a duchovní živoření? Hledám duchovní potravu?
- **Aktivita:** Udělej si delší rekapitulaci svého duchovního života.

1. 3. – Samota

- **Verš:** „Nikdo mu je nedával.“ (Lk 15,16)
- **Zamyšlení:** Jak se cítím poté, když se odvrátím od Boha a od druhých? K čemu mě tato izolace vede?
- **Modlitba:** Pomodli se Žalm 51.

2. týden

2. 3. – Přišel k sobě

- **Verš:** „Tu šel k sobě.“ (Lk 15,17)
- **Zamyšlení:** Kdy jsem byl nejbliž pravdě o sobě? Které situace či kteří lidé mi nastavují zrcadlo?
- **Aktivita:** Pojmenuj si několik svých pozitivních i negativních vlastností.

3. 3. – Paměť domova

- **Verš:** „Kolik nádeníků mého otce má nadbytek.“ (Lk 15,17)
- **Zamyšlení:** Co dobrého si pamatuji z domova víry? Za co jsem vděčný svým předkům?
- **Modlitba:** Poděkuj za lidi, kteří tě v životě ovlivnili a vedli.

4. 3. – Rozhodnutí vstát

- **Verš:** „Vstanu a půjdu.“ (Lk 15,18)
- **Zamyšlení:** Jaký malý krok mohu udělat dnes ve směru k těm, s nimiž se potřebuji usmířit?
- **Aktivita:** Udělej konkrétní gesto smíření (telefonát, SMS, návštěva).

5. 3. – Vyznání pravdy

- **Verš:** „Zhřešil jsem.“ (Lk 15,18)
- **Zamyšlení:** Pravda osvobozuje. Není něco, co si namlouvám a nepřiznám (o sobě, o druhých)?
- **Modlitba:** Pros o dar vidění sebe i druhých v pravém světle.

6. 3. – Cesta

- **Verš:** „Vstal a šel k svému otci.“ (Lk 15,20)
- **Zamyšlení:** Cesta je proces, ne skok. Jak je má cesta k Bohu poznamenána pády a návraty?
- **Aktivita:** Buď dnes trpělivý se sebou a druhými, kteří jsou ti nepřijemní.

7. 3. – Naděje v dále

- **Verš:** „Když byl ještě daleko.“ (Lk 15,20)
- **Zamyšlení:** Bůh mě vidí dřív, než k němu přijdu. Za každou mou slabostí vidí zmatené a rozkolísané srdce, které miluje.
- **Modlitba:** Pros o důvěru v Boží neustálou lásku.

8. 3. – Soucit Otce

- **Verš:** „Pohnut soucitem příběhl.“ (Lk 15,20)
- **Zamyšlení:** Jak si představuji Boží pohled na sebe? Vidím Boha, který se hněvá, nebo se mnou soucítí?
- **Modlitba:** Pros o to, abys zakusil Boží lásku.