

Půldenní duchovní obnova

Smíření – dar, který uzdravuje srdce i krajinu

Celkový čas: 3,5–4 hodiny

Pro: farní společenství, katechety, animátory, modlitební skupiny

Zaměření: vnitřní uzdravení, smíření s druhými, duchovní pohled na historii kraje



0. Úvod a naladění (15 min)

Vytvoření posvátného prostoru

- Na stole: kříž, zapálená svíce, Bible, mapka diecéze, fotografie míst poznamenaných poválečným násilím.
Biskup připomíná, že šrámy odsunu jsou patrné v krajině, v zástavbě i v nás lidech.

Úvodní slovo:

„Scházíme se jako lidé víry. Jako ti, které Kristus zve, aby byli **služebníky smíření** (2 Kor 5,18). V duchu Roku smíření chceme Bohu otevřít své osobní dějiny i dějiny našeho kraje.“

Krátká modlitba: „Přijď, Duchu Svatý, uzdrav, co je zraněné, posilni, co je slabé.“

1. Blok:

Pravda o našem kraji – Uzdravit paměť (45 min)

1.1 Duchovní impuls (10 min)

Krátké shrnutí pastýřského listu:

- Rok 2026 byl vyhlášen **Rokem smíření**
- V letech 1945–46 proběhl v regionu „často velmi divoký“ odsun
- Zanechal hluboké šrámy nejen v krajině, ale „především v nás lidech“
- Biskup nás vede k tomu, abychom pravdivě přiznali i vlastní selhání a potřebu očištění

Krátká biblická reflexe:

Žalm 85,11–14: „Milosrdenství a věrnost se setkají, spravedlnost a pokoj si dají políbení.“

1.2 Aktivita:

Mapa paměti (20 min)

Každý označí na mapě diecéze místo, které je mu duchovně blízké nebo bolestné.

Krátké sdílení ve dvojicích:

- Co toto místo pro mě znamená?
- Jak zde prosím Boha o pokoj?

1.3 Tichá modlitba přímlov (5 min)

„Pane, uzdrav naši zem, naši historii, náš lid.“

2. Blok:

Uzdravení osobního příběhu (55 min)

2.1 Biblický impuls (10 min)

Lk 24,13–35 – Učedníci na cestě do Emauz

Ježíš jde s učedníky právě tehdy, když jsou zranění, dezorientovaní a nerozumějí událostem.

Hlavní akcenty:

- Ježíš poslouchá jejich bolest.
- Vykládá Písmo – uvádí příběh do pravdy.
- Ve sdílení a lámání chleba se otevrou oči.
- Smíření vede k obrácení a návratu do společenství.

2.2 Osobní duchovní cvičení (30 min)

Každý dostane list se čtyřmi otázkami:

1. Kde ve svém životě cítím nezhojenou bolest?
2. Kde potřebuji, aby Kristus „šel se mnou“?
3. Jaké pravdy se bojím pojmenovat?
4. K čemu mě Duch vede jako k dalšímu kroku smíření?

Tiché zpracování (10–15 min).

Poté možnost dobrovolného sdílení ve skupinkách po 3 osobách.

2.3 Společná modlitba – žalm 51 (15 min)

3. Blok:

Smíření ve vztazích a komunitě (45 min)

3.1 Impuls: „Mosty, ne zdi“ (10 min)

V návaznosti na list:

- Biskup připomíná, že po válce působily „hněv, touha po pomstě, okrádání, ponížení“.
- I dnešní vztahy často trpí podobnými postoji — jen v jemnější formě.

Krátká biblická opora:

Ef 2,14: „On je náš pokoj; obě strany spojil v jedno a zbořil zeď...“

3.2 Aktivita: „Co staví zeď – co staví most“ (20 min)

Účastníci píšou na dvě kartičky:

- Kartička A: KONKRÉTNÍ věc, která staví zeď (pýcha, kritika, mlčení, bolestné vzpomínky...).
- Kartička B: KONKRÉTNÍ krok, který staví most (omluva, podání ruky, modlitba, dobrota, trpělivost...).

Kartičky A se položí k symbolické „zdi“ (např. k prázdným cihlám).

Kartičky B vytvoří symbolický „most“.

3.3 Prosby smíření (15 min)

Krátké prosby, které si účastníci sami formulují:

- „Pane, dej mi sílu odpustit...“
- „Pane, uzdrav náš domov...“
- „Pane, nauč mě krotit jazyk...“

4. Závěrečný duchovní rituál:

Kameny a světlo (20 min)

4.1 Symbol odevzdání (10 min)

Každý vezme do ruky kámen – symbol bolesti, viny, zatvrzelosti.

Krátká modlitba:

„Pane Ježíši, ty neseš naše těžkosti. Přijmi i tento kámen.“

Všichni pokládají kámen k zapálené svíci – symbol Kristova světla, které prozařuje temnotu.

4.2 Závěrečná modlitba a požehnání (10 min)

„Pane, obdaruj nás odvahou k pravdě, schopností slyšet jedni druhé, pokorou přiznat vinu a láskou, která vše spojuje.

Ať naše diecéze i naše rodiny žijí pokojem, který Ty dáváš.“

Následuje tiché osobní požehnání nebo společné požehnání.

5. Výbava na cestu

Duchovní závazek (5 min)

Každý si odnese kartičku s biblickým veršem (např. 2 Kor 5,18 nebo Ef 2,14) a s krátkým osobním závazkem:

- „Tento týden učiním jeden krok smíření: ____“
- „Navštívím místo modlitby / paměti v našem kraji.“
- „Zkusím v modlitbě prosit za lidi, se kterými mám těžký vztah.“
- „Zúčastním se bohoslužby smíření na některém z míst smíření v diecézi.“



ROK SMÍŘENÍ
V LITOMĚŘICKÉ DIECÉZI
2026

Interaktivní půldenní duchovní obnova pro otevřené společenství

Cesta smíření – v krajině, v paměti, v srdci

Obnova je postavená tak, aby byla **bezpečná pro všechny**, aby nabízela prostor k hloubce, pravdě, pokoji — v jazyce srozumitelném i hledajícím.

Celkový čas: cca 3,5–4 hodiny

Určeno pro: věřící, hledající, sympatizanty, farníky, lidi z komunity

Potřeby: větší místnost + venkovní prostor, papíry A4, fixy, malé svíčky, kameny, mapa regionu, prostor ticha.

0. Úvodní atmosféra (15 min)

- Jemná ambientní hudba.
- Na stole mapa diecéze + fotografie míst poznamenaných historií (rozbořené domy, opuštěné kostely apod.) — biskup zmiňuje, že tato místa nesou stopy vysídlení a násilí.

Přivítání:

Dnes se společně vydáme na cestu smíření. Ne jen jako věřící či nevěřící, ale jako lidé, kteří chtějí lépe porozumět sobě, druhým i místu, kde žijí.

Krátká pravidla bezpečného prostoru:

- mlčíme o tom, co kdo sdílel
- každý má právo mlčet
- nic není špatně

1. Blok:

Pravda o paměti – Co nese náš kraj (40 min)

1.1 Impuls z pastýřského listu (10 min)

Lehce převyprávěné, nenábožensky stravitelné:

- Rok 2026 je Rokem smíření v litoměřické diecézi.
- Náš kraj nese stopu poválečného odsunu, který byl „často velmi divoký“ a zanechal „šrámy v krajině i v nás lidech“.
- Biskup zdůrazňuje nutnost pravdivého ohlédnutí a přiznání chyb.

1.2 Aktivita

Mapa naší krajiny (15 min)

Účastníci dostanou mapu regionu + barevné tečky.

Úkol: označit místo, které...

- mám rád
- ve mně vyvolává otázky nebo bolest
- bych chtěl/a „uzdravit“

Krátké dobrovolné sdílení v malých skupinkách.

1.3 Tichá reflexe (5 min)

Co mě překvapilo? K čemu mě moje srdce vede?

2. Blok:

Cesta člověka – Uzdravit vlastní příběh (55 min)

2.1 Podnět pro všechny – lidsky i duchovně (10 min)

Krátké slovo na téma:

- „K ohlédnutí nazpět patří zpytování svědomí.“
— nemusí být náboženské; lze vnímat jako lidskou reflexi minulosti, rozhodnutí uvolnit vinu, tíhu, křivdy

Pro věřící: smíření jako Boží dar.

Pro hledající: cesta duševní zralosti a vnitřního pokoje.

2.2 Hluboká aktivita „Čtyři vrstvy mého příběhu“ (35 min)

Každý dostane list rozdělený na 4 části:

1. **Co mne v minulosti zranilo / zklamalo?**
2. **Co se z toho učím dnes?**
3. **Co potřebuji pustit?**
4. **Jaký krok pokoje můžu udělat?**

Důležité:

- nic se nesbírá zpět
- sdílení je dobrovolné pouze ve dvojicích

Tato aktivita respektuje různé spirituality — duchovní i psychologickou.

2.3 Krátká inspirace z Bible (jen pro zájemce) (5 min)

Možno nabídnout ve dvou verzích:

- **věřícím:** Ef 2,14 – „Kristus je náš pokoj.“
 - **hledajícím:** univerzální podnět: „Pokoj začíná tam, kde končí odplata.“
-

3. Blok:

Společná cesta – Mosty v našich vztazích (45 min)

3.1 Aktivita

Živý most (20 min)

Skupina stojí ve velkém kruhu. Uprostřed provaz symbolizující „řetěz zraňování“. Biskup připomíná, že princip kolektivní viny a touha po pomstě zanechala rány mezi lidmi.

Postup:

- Každý řekne (nebo v duchu) jednu věc, která často mezi lidmi staví zdi: strach, odcizení, pýcha, mlčení...
- Vedoucí symbolicky „přetrhne“ provaz.
- Účastníci se rozdělí do dvojic a úkolem je vyslovit jednu větu mostu (nenáboženskou nebo duchovní):
 - „Jsem ochoten naslouchat.“
 - „Chci začít znovu.“
 - „Prosím o trpělivost.“
 - „Pane, dej pokoj“ (pro věřící).

3.2 Krátká diskuse (10–15 min)

Otázky:

- Jaké „mosty“ potřebuje naše rodina / město / církev?
 - Kde můžeme být aktivními tvůrci pokoje?
 - Co znamená „nevracet zlo za zlo“ v běžném životě?
-

4. Závěrečný tichý rituál

Kameny a světlo (20 min)

4.1 Symbol (10 min)

Každý dostane **kámen**: symbol tíhy, historie, křivd.

Biskup píše, že největší šrámy nezůstaly v krajině, ale **v nás**.

Každý položí svůj kámen k zapálené svíci se slovy, která mu sedí:

- „Pouštím to.“
- „Prosím o uzdravení.“
- „Chci být člověkem pokoje.“

- „Pane, dej mi pokoj.“

4.2 Tichá meditace / modlitba (5–7 min)

Dvě možnosti paralelně:

- **Meditace pro hledající:** „Zaměř se na dech. Představ si, že s každým nádechem přijímáš pokoj a s výdechem pouštíš tíhu.“
 - **Modlitba pro věřící:** „Bože pokoje, uzdrav naše rány, rodiny i naši zemi.“
-

5. Výbava na cestu – závěrečný impuls (10 min)

Každý si odnese malou kartičku se třemi cestami smíření:

1. **Jeden konkrétní krok pokoje v rodině.**
 2. **Jedna úcta k paměti místa** (navštívit starý hřbitov, kapli, krajinu s historií).
 3. **Jedna volba pravdivosti** (říci pravdu s respektem; nešířit nenávistná slova).
 4. **Jedna cesta na místo smíření** (navštívit některé z míst smíření, více na www.dltm.cz)
-



ROK SMÍŘENÍ
V LITOMĚŘICKÉ DIECÉZI
2026



Půldenní duchovní obnova v přírodě

Cesta smíření krajinou i srdcem

Celkový čas: 3–4 hodiny

Prostor: okolí farnosti, poutní místo, lesní cesta, louka, naučná stezka nebo blízké „místo paměti“

Skupina: děti (od 7 let), mládež, dospělí – společně

Zaměření: smíření, uzdravení paměti kraje, duchovní putování, rodinné propojení



0. Sraz a naladění (10–15 min)

Místo začátku:

U kapličky, křížku, památníku, staré lípy nebo na okraji lesa.

Úvod:

„Nacházíme se v diecézi, která nese viditelné šrámy minulosti — po válce, po odsunu, po násilí, které bylo ‚často velmi divoké‘ a zanechalo stopy jak v krajině, tak ‚především v nás lidech‘.“

Krátká modlitba za bezpečnou cestu a otevřené srdce.

1. Úsek putování:

KRAJINA, KTERÁ MLUVÍ (35–40 min)

ZASTÁVKA 1: „Viditelné šrámy“

Vyberte místo, které nese historickou nebo symbolickou stopu (opuštěná stavba / starý sad / zapomenutá stezka / zarostlá zed').

Pro dospělé:

Krátké čtení z pastýřského listu o šrámech v krajině a v lidských vztazích.

Pro děti:

„Co myslíte, jaké příběhy by toto místo vyprávělo? Je spíš smutné, nebo radostné?“

AKTIVITA – „Kameny historie“

Každý najde jeden malý kámen.

- Dospělí: kámen = tíha minulosti, která se přenáší.
- Děti: kámen = to, co mě tíží (hádky, škádlení...).

Kameny zatím neseme s sebou.

2. Úsek putování:

PÍSMO NA CESTĚ (25–30 min)

ZASTÁVKA 2: „Ježíš jde s námi“ – Emauzští učedníci (Lk 24,13–35)

Krátké čtení úryvku (nebo převyprávění pro děti):

Ježíš jde s učedníky právě tehdy, když jsou zarmoucení a nerozumějí událostem.

DISKUZE (smíšené dvojice rodič–dítě, senior–mladší):

- Kdy jsem se cítil ztracený a potřeboval Ježíše?
- Kdy mi někdo „otevřel oči“?

- Čemu v poslední době nerozumím?

TICHÁ CESTA (5 min)

Všichni jdou chvíli v tichu. Malí účastníci mohou dostat „úkol pro oči“ — „najdi něco, co ti připomíná naději“.

3. Úsek putování:

SMÍŘENÍ V SRDCI (40–45 min)

ZASTÁVKA 3: klidné místo u vody, pod stromem nebo na louce

Připomenutí z listu: touha po pomstě a hněv přinesly utrpení lidem i krajině.

AKTIVITA – „Kámen smíření“

Kameny, které si všichni nesli:

- děti: řeknou Bohu (svými slovy), co je tíží (hádky s kamarádem, nesplněný úkol, strach)
- dospělí: mohou v tichu vyznat Bohu něco, co potřebuje uzdravit

Pak kámen položíme k jednoduchému dřevěnému kříži položenému v trávě nebo k zapálené svíci.

Modlitba:

„Pane, neseme Ti vše, co nás tíží, co se nepovedlo, co bolí náš kraj i naše srdce. Uzdrav nás.“

4. Úsek putování:

MOSTY, NE ZDI (30–35 min)

ZASTÁVKA 4: dřevo, molo, lávka nebo padlý kmen přes potok

Symbol mostu je ideální pro téma smíření.

Impuls:

V pastýřském listu biskup vybízí, abychom se distancovali od kolektivní viny, odsuzování a hněvu a aby naopak rostlo smýšlení, které uzdravuje vztahy.

KRÁTKÁ AKTIVITA – „Stavím most“

Rodiny nebo malé skupinky dostanou několik špejlí, provázek nebo větvičky.

Stačí složit „symbol mostu“.

Poté si řeknou:

- „Komu bychom potřebovali být blíž?“
- „Kde můžeme doma stavět mosty?“

Děti mohou most pojmenovat a dát mu jméno (Most přátelství, Most míru...).

5. Závěrečný blok:

SPOLEČNÁ MODLITBA A POŽEHNÁNÍ (20–25 min)

Na klidném místě vytvoříme kruh.

Biblický verš: Ef 2,14

„On je náš pokoj.“

Modlitba věřících – střídají se děti a dospělí:

- „Pane, dej pokoj v naší rodině.“
- „Pane, uzdrav naši diecézi a místa poznamenaná násilím.“
- „Pane, nauč nás odpouštět.“
- „Pane, pomoz nám být nositeli smíření tam, kde žijeme.“

Požehnání rodin:

Kněz (nebo pověřený služebník) může udělit jednoduché požehnání nad každou rodinou / dvojicí.

6. Výbava na cestu domů (5 min)

Každý účastník dostane malou kartičku s výzvou:

- **Jeden krok smíření tento týden:**
(napsat, zavolat, omluvit se, někomu něžně pomoci...)
- **Navštiv jedno místo v krajině, které potřebuje modlitbu za pokoj.**
- **Ted' víš, že nejsi na cestě sám — ani děti, ani dospělí.**

Kartička může mít verš:

„Milosrdenství a věrnost se setkají, spravedlnost a pokoj si dají políbení.“ (Žl. 85,11)



BISKUPSTVÍ LITOMĚŘICKÉ