

opusdei.org

Duchovní obnova v březnu

Následující pokyny nám pomůžou udělat si duchovní obnovu tam, kde právě jsme, zvláště v těch případech, kdy nemůžeme setrvat v obvyklých místech modlitby jako je kostel nebo kaple.

17.03.2021

Stáhnout podklady ve formátu pdf

Co je to duchovní obnova

Duchovní obnova se koná zpravidla jednou měsíčně. Je to čas věnovaný Bohu, který umožňuje pokročit na cestě ke svatosti, k prohloubení křesťanského života. Jinými slovy, je to nástroj prohloubení našeho přátelství s Ježíšem Kristem a zlepšení mnoha přirozených stránek našeho života.

Jak začít duchovní obnovu?

Kdo říká, že nemůžeme dělat svou vlastní duchovní obnovu z domova? Je důležité, že se i za těchto výjimečných okolností setkáváme s Pánem. Situace, kterou prožíváme, není samozřejmě zcela obvyklá nebo běžná, ale sv. Josemaría nás naučil vidět za vším milující Boží ruku, který i ze zla může vytěžit dobro. Takže, i když nemůžeme být s jinými lidmi, ani jít do centra Díla, můžeme udělat duchovní obnovu z domova, abychom se dobře připravili a prožili blížící se velikonoční svátky.

Na druhou stranu je tato doba zjevné nečinnosti také příležitostí k využití času a k spojení prostřednictvím modlitby solidarity s těmi, kteří prožívají těžké chvíle. Papež nás nedávno povzbudil, abychom „žili tento obtížný okamžik se silou víry, jistotou naděje a zápalem lásky“ (František, 8. 3. 2020)

Jako příklad nám může sloužit podobná situace, v níž musel sv. Josemaría žít několik měsíců v roce 1937. Během španělské občanské války se skrýval ve vyslanectví Hondurasu v Madridu. Uchýlil se tam spolu se čtyřmi mladými muži z Opus Dei a jeho bratrem Santiagem na čtyři dlouhé měsíce. V bytě žilo téměř sto lidí. Byla tam jen jedna koupelna a jídlo nebylo nijak zvlášť bohaté.

Eduardo Alastrué, jeden z přítomných, popsal panující atmosféru následovně: „Někteří

trávili čas mlčením přemítající nad jejich skleslostí a neštěstím; jiní si bez přestání ulevovali tím, že hořce komentovali jejich současná i minulé neštěstí. Jiní bědovali nad svým rodinným neštěstím, ztracenými studii nebo podnikáním, nebo nejistou a ohroženou budoucností. Tyto pocity byly smíchaný se strachem vzbuzeným minulým utrpením a pronásledováním, strachem, který učinil, že svět mimo náš azyl byl považován za neobyvatelné prostředí. V některých případech byla s tímto strachem spojena nenávist vůči protivníkům, prozatím bezmocná nenávist, ovšem s nadějí, že jednoho dne bude uspokojena.“

Na druhé straně klima, které kolem sebe vytvořil sv. Josemaría bylo pozitivní a plné naděje. Aby dobře využívali každého dne, stanovil plán, ve kterém bylo místo pro vztah s

Bohem, studium, učení se jazykům a rodinný život.

Svatý Josemaría jim kázal každý den rozjímání. V jednom z nich jim řekl: „Můj život je nyní tak monotónní! Jak mohu v tomto nuceném odpočinku uskutečnit Boží dary? Nezapomeňte, že můžete být jako sopky pokryté sněhem (...). Z vnějšku, ano, tě může pokrýt led monotónnosti, tmy; budete vypadat navenek jako svázaní. Ale uvnitř váš oheň nepřestane hořet ani vás nebude unavovat potřeba kompenzovat nedostatečné vnější činnosti velmi intenzivní činností vnitřní“.

V dopise napsaném o rok později těm, kteří byli z Opus Dei a byli roztroušeni válečným konfliktem, navrhl způsob, jak to udělat: starat se o vnitřní život. To se chystáme dělat při této duchovní obnově: starat se o náš vztah s Ježíšem a také přemýšlet

o tom, jak může naplnit naše životy ... za těchto nových okolností.

Rozjímání

„Nechť tvá víra ve svatou eucharistii dosáhne obřích rozměrů! Žasni nad tou nevýslovnou skutečností. Máme Boha v sobě, můžeme ho každý den přijímat, a chceme-li, hovoříme s ním důvěrně jako s přítelem, bratrem, otcem, jako s Láskou.“ (sv. Josemaría, Výheň, bod č. 269)

Audio s rozjímáním spustíte pod tímto odkazem

Duchovní četba

Nabízíme dva texty pro duchovní četbu:

Nazval jsem vás přáteli

Nazval jsem vás přáteli - V široké síti vztahů

Zpytování svědomí

Uved' se do Boží přítomnosti a uvažuj, pomalu, o následujících otázkách:

1. "Pospíchali tam a našli Marii a Josefa i dětátko položené v jeslích" (Lk 2, 16). Sv. Josef je mužem stálého úsměvu a učitelem vnitřního života: přicházím k němu, abych se naučil setkávat s Ježíšem, učím tomu své děti?
2. "Když se Josef probudil za spánku, udělal, jak mu anděl Páně přikázal" (Mt 1, 24). Prosím Pána o světlo, abych poznal jeho vůli a o sílu, abych ji vzápětí rychle vyplnil? Když něco v práci nebo doma doporučuji nebo přikazuji, snažím se vyložit jasně a srozumitelně důvody svého jednání? Snažím se tak činit příjemným způsobem, nechávám prostor pro iniciativu ostatních?

3. “Ne vy jste si vyvolili mne, ale já jsem si vyvolil vás a určil jsem vás k tomu, abyste šli a přinášeli užitek a váš užitek aby byl trvalý” (Jan 15, 16).

Uvědomuji si, že předávat ostatním to, co získávám, je přibližovat jim skutečné štěstí?

4. “A Ježíš mu řekl: »Pojď za mnou!« On vstal a šel za ním (Mt 9, 9). Odpovídám s pohotovostí, jako sv. Matouš, na Boží volání? Jsem si vědom, že povolání je nesmírný dar?

5. “Z oblaku se ozval hlas: »To je můj vyvolený Syn, toho poslouchejte!«” (Lk 9, 35).

Usiluji naslouchat Ježíši Kristu v modlitbě? Snažím se poznávat Ho lépe pomocí četby a rozjímání evangelia? Mluvím s Ním o své rodině a přátelích? Jsou témata, které do modlitby nevnáším?

6. „Bůh je věrný, on vás povolal k tomu, abyste měli společenství s

jeho Synem Ježíšem Kristem,
naším Pánem” (1Kor 1, 9).

Důvěřuji Bohu? Prosím ho, aby
posílil moji naději v obtížích
nebo v pokušeních
malomyslnosti?

7. “Správně, služebníku dobrý a
věrný. Málo jsi spravoval věrně,
mnoho ti svěřím. Pojď se
radovat se svým pánem” (Mt 25,
21). Těší mě myšlenka, že se
budu v nebi navždy radovat z
Boha? Modlím se, umrtvuji a
počínám si tak, aby mnoho
dalších duší obdrželo tuto
odměnu Božího milosrdenství?
8. “Ježíš zaplakal. Židé říkali: »Hle,
jak ho miloval!«” (Jan 11, 35-36).
Umím milovat své přátele?
Zajímám se o ně, především
když zažívají trápení nebo
nemoci? Dávám jim poznat
Ježíše Krista? Přibližuji jim
poutavým způsobem život
Ježíše a jeho učení, beze
strachu, že mě nepochopí?

Doporučujeme pomodlit se svatý růženec, jehož modlitba v rodině je spojena s možností získat plnomocné odpustky.

Text o Panně Marii:

K Ježíši skrze Marii

Audio verze textu pod tímto odkazem:

audio: *K Ježíši skrze Marii*

Modlitba papeže Františka za konec pandemie

Maria, Ty záříš vždycky na naší cestě jako znamení spásy a naděje. Svěřujeme se tobě, Uzdravení nemocných, jež jsi u kříže byla připojena k bolesti Ježíšově a zachovala svou víru pevnou. Ty, Záchrano římského lidu, víš čeho nám zapotřebí a jsme si jisti, že se postaráš, aby se, jako v Káni Galilejské, mohla navrátit radost a

veselí po této chvíli zkoušky. Pomoc nám, Matko Božské lásky, abychom se připodobnili vůli Otce a učinili to, co nám řekne Ježíš, který vzal na sebe naše utrpení a obtížil se našimi bolestmi, aby nás – skrze kříž – přivedl k radosti vzkříšení.

Amen.

.....

pdf | dokument generován automaticky
z [https://opusdei.org/cs-cz/article/
rekolekce-brezen-2021/](https://opusdei.org/cs-cz/article/rekolekce-brezen-2021/) (07.04.2026)