

opusdei.org

Duchovná obnova - apríl 2021

Spravte si duchovnú obnovu doma. Situácia, ktorú prežívame, nie je bežná, no sv. Josemaría nás naučil vidieť za všetkým milujúcu Božiu ruku, ktorá i zo zla môže vyťažiť dobro.

14.04.2021

Čo je duchovná obnova

Duchovná obnova sa spravidla koná raz mesačne. Je to čas venovaný Bohu, ktorý umožňuje pokročiť na

ceste k svätosti, k prehĺbeniu kresťanského života. Inými slovami, je to nástroj prehĺbenia nášho priateľstva s Ježišom Kristom a zlepšenia mnohých prirodzených stránok nášho života.

Rozjímanie

Duchovné čítanie

Text na duchovné čítanie:

[EUCHARISTIA, TAJOMSTVO VIERY A LÁSKY.pdf](#)

Spytovanie svedomia

Uvedomme si Božiu prítomnosť!

1. *Uponížil sa, stal sa poslušným až na smrť, až na smrť na kríži. (Flp 2,8)*

Som si vedomý tej obrovskej lásky Boha voči nám, pre ktorú poslal na svet svojho Syna, aby nás svojou smrťou na Kalvárii oslobodil z otroctva hriechu?

2. *Kto chce ísť za mnou, nech zaprie sám seba, vezme svoj kríž a nasleduje ma. (Mt 16,24)* Viem rozoznať Krista, ktorý ide po mojom boku so svojim Krížom?

3. Obetujem Bohu protivenstvá všedného dňa? Učím ľudí okolo seba prijímať ich so športovým duchom? Hľadám aktívne malé umŕtvovania, ktoré ma priblížia k Bohu, posilnia moju vôľu a pomôžu mi odčiniť za moje hriechy a za hriechy všetkých ľudí?

4. *Svojím utrpením a smrťou Kristus dáva utrpeniu nový zmysel: Ak je spojené s jeho utrpením, môže sa stať prostriedkom očistenia a spásy pre nás a pre druhých. (Kompendium, 314)* Vidím v chorobe, vlastnej alebo cudzej, znak Božieho vyvolenia? Uvedomujem si, že na to, aby som pochopil bolesť, je potrebné pozerieť na Ukrižovaného a prijať jeho pozvanie mať podiel na Kríži?

5. *A uzdravoval všetkých chorých, aby sa splnilo, čo povedal prorok Izaiáš: „On vzal na seba naše slabosti a niesol naše choroby.“ (Mt 8, 16-17)*

Viem dať chorým okolo seba nádej a pomáham im pochopiť význam bolesti obetovanej Bohu? Využívam prostriedky k tomu, aby sa - ak je to potrebné - zmierili s Bohom? Robím tak bez meškania zo strachu z toho, aby som ich nevystrašil?

6. Starám sa s láskou o tých v mojej rodine, ktorí sú najstarší a chorí? Napĺňa ma radosťou, keď niekto v mojej rodine prijme túto milú povinnosť a stará sa o tých najviac potrebných, aj keď to znamená zriecť sa nejakej tej zábavy?

7. *Ale ja som prosil za teba, aby neochabla tvoja viera. (Lk 22,32).*

Modlím sa pravidelne vo svätej omši a potom v priebehu každého dňa za osobu a úmysly Svätého Otca? Robím tak s túžbou pomôcť mu -odtiaľ, kde

sa nachádzam - niešť to bremeno,
ktoré Pán uložil na jeho plecيا?
Modlím sa tiež za svojho biskupa,
farára a za všetkých kňazov?

8. *Pápež “je stálym a viditeľným
princípom a základom jednoty
Cirkvi.” (Kompendium, 182)* Modlím
sa za jednotu všetkých kresťanov?

9. Túžim obohatiť svoju vieru čítaním
dokumentov Svätého Otca? Ako
môžem rozširovať jeho učenie? Som
hrdý na to, že som katolík a správam
sa ako syn, ktorý chce byť verný
Cirkvi i jej Magistériu?

10. Ježiš predtým, ako zomrel na
kríži, zvolal: *Otče, do tvojich rúk
porúčam svojho ducha. (Lk 23,46)*
Vkladám sa vo svojej dennej
modlitbe do Božích rúk? Obetujem
mu ráno celý svoj deň? Ďakujem mu
na konci dňa a prosím ho o
odpustenie?

11. *Buď tvoje vôľa. (Mt 6,10)* Modlím sa pozorne a sústredene modlitbu Otče náš? Nasledujúc príklad Ježiša Krista snažím sa zjednotiť svoju vôľu s vôľou Boha Otca?

12. *Potom povedal učeníkovi: „Hľa, tvoja matka! (Jn 19, 27)* Utielam sa k Panne Márii, aby som dokázal prežívať bolesť a chorobu s nadprirodzenou radosťou? Som si vedomý toho, že ma miluje tak, akoby som bol na tomto svete jej jediným synom? Správam sa k nem podľa toho?

Vzbudme si lútosť!

Modlitba svätého ruženca

Odporúčame sa pomodliť svätý ruženec. Jeho modlitba v rodine je spojená s možnosťou získať plnomocné odpustky.

Modlitba Svätého Otca pred milostivým obrazom Matky Božej

Ó, Mária, vždy nám žiariš na našej ceste ako znamenie spásy a nádeje. Zverujeme sa ti, Uzdravenie chorých, ktorá si pod krížom bola pripojená k Ježišovej bolesti, pevne si uchovávajúc svoju vieru.

Ty, Záchrana rímskeho ľudu, vieš čo potrebujeme a sme si istí, že sa postaráš, aby tak ako v Káne Galilejskej mohla znova nastať radosť a oslava po tejto chvíli skúšky.

Pomáhaj nám, Matka Božskej lásky, riadiť sa dôsledne vôľou Otca a konať to, čo nám povie Ježiš, ktorý vzal na seba naše utrpenia a obťažil sa našimi bolesťami, aby nás priviedol skrze kríž k radosti vzkriesenia.

Amen.

sk-sk/article/duchovna-obnova-
april-2021/ (01.04.2026)