

opusdei.org

# Duchovná obnova - máj 2020

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.

18.05.2020

## 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**

Dávame na výber dva texty na duchovné čítanie:

Život Panny Márie (III): Obetovanie Panny Márie

Život Panny Márie (IV): Zásnuby so svätým Jozefom

### **Spytovanie svedomia**

„Urobte všetko, čo vám povie!“ (Jn, 2,5) Ak chcem túto radu Panny Márie uskutočniť, prosím ju, aby mi pomáhala vždy plniť Božiu vôľu? Utielam sa k nej v ťažkostiach, aby ma chránila?

V čom sa môžem zlepšiť, aby bol môj dom radostným a veselým miestom, rovnako ako ten nazaretský?

Utielkam sa k Panne Márii a svätému Jozefovi, aby som ich prosil(a) za potreby svojej rodiny?

Vďaka svätému ružencu sa od Márie „učíme kontemplovať krásu Kristovej tváre a zakúšať hĺbku jeho lásky“ (porov. Ján Pavol II. Rosarium Virginis Mariae, 1). Modlím sa zbožne túto modlitbu a ak je to možné tak aj spolu v rodine?

Sv. Lukáš hovorí, že Panna Mária „zachovávala všetky slová vo svojom srdci“ (Lk 2,51). Aj ja sa, rovnako ako Panna Mária, spolieham na Boha a uvedomujem si, že je normálne, ak nerozumím všetkému, čo sa príhodi?

Ak je to možné, umiestnim na viditeľné miesto kríž alebo obraz Panny Márie, ktorý mi pomôže zachovať Božiu prítomnosť? Snažím

sa vo svojom okolí pozdvihnúť duchovnú úroveň?

*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.

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
sk-sk/article/duchovna-obnova-doma-  
maj-2020/](https://opusdei.org/sk-sk/article/duchovna-obnova-doma-maj-2020/) (26.03.2025)