

opusdei.org

# Duchovná obnova - február 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.

11.02.2021

## 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**

Dávame na výber dva texty na duchovné čítanie

Konať a učiť

Piť Pánov kalich

### **Spytovanie svedomia**

*Uvedomme si Božiu prítomnosť!*

1. *Toto je moje telo, ktoré sa dáva za vás. Toto robte na moju pamiatku. (Lk 22,19)* Uvedomujem si obrovský dar Eucharistie, ktorý sme dostali od Boha? Ako často chodím na sv. omšu a na sv. prijímanie?

2. *Kto je tento chlieb, bude žiť naveky. (Jn 6,58)* Usilujem sa ďakovať Bohu po tom, ako som ho prijal v Eucharistii? Stýkam sa s Ježišom ako s kráľom, lekárom, majstrom a priateľom? Vkladám do jeho rúk moje radosti, žiale a ťažkosti tým, že ich spojím s Kristovou obetou vo sv. Omši?

3. *A tak vždy, keď budete jesť tento chlieb a piť tento kalich, zvestujete Pánovu smrť, kým nepríde. (1Kor 11,26)* Som si vedomý toho, že vo sv. Omši sa sprítomňuje Kristova obeta na Kalvárii za spásu sveta? Hľadám Božie odpustenie vo sviatosti zmierenia pravidelne a vždy, keď je to potrebné? Používam prostriedky majúce na dosah ruky, aby som uľahčil prístup k sv. spovedi tým, ktorí to potrebujú predtým, ako pôjdu na sv. prijímanie? Snažím sa v kostole pred sv. omšou o sústredenosť a vnútornú modlitbu?

4. Prví učenníci sa vytrvalo zúčastňovali na učení apoštolov a na bratskom spoločenstve, na lámaní chleba a na modlitbách. (Sk 2,42)

Robím to, čo môžem, aby som chodil na sv. omšu s celou svojou rodinou? Modlím sa za rodinu, za celú Cirkev, za pápeža, biskupov, za Dielo a jeho apoštolské aktivity, za moje konkrétne potreby?

5. Naplnil sa čas a priblížilo sa Božie kráľovstvo. Kajajte sa a verte evanjeliu. (Mk 1,15) Prosím Boha - obzvlášť v čase pôstu - o tú milosť, aby som sa do neho viac zamiloval? Uvažujúc o Kristovom umučení obnovujem v sebe túžbu už viac nehrešiť? Odprosujem Boha, keď vidím, že ho iní urážajú?

6. Keď sa ty postíš, pomaž si hlavu a umy si tvár, aby nie ľudia zbadali, že sa postíš, ale tvoj Otec, ktorý je v skrytosti. A tvoj Otec ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti. (Mt 6,17-18)

Hľadám malé umŕtvovania, ktoré druhým spríjemňujú život? Snažím sa zvyčajne usmievať? Prijímam s radosťou nepríjemnosti a ťažkosti, ktoré ma postretnú?

*7. Znášajte sa navzájom a odpúšťajte si, ak by mal niekto niečo proti druhému. Ako Pán odpustil vám, tak aj vy! (Kol 3,13)* Snažím sa

neprikladať veľkú váhu malým sporom a nedorozumeniam, ktoré sa u mňa doma môžu vyskytnúť.

Vyhýbam sa hádkam pred deťmi, aby si nevytvorili zlý úsudok? Počítam s pomocou anjelov strážnych pri predvídaní potrieb mojej manželky a mojich detí? Stojí ma námahu odpustiť?

*8. Čokoľvek robíte, robte z tej duše ako Pánovi, a nie ako ľuďom! (Kol 3,23)*

Snažím sa v práci z lásky k Bohu dobre dokončiť svoje úlohy? Objavil som hodnotu skrytej práce, ktorú vidí iba Boh?

9. *A čo sa tak staráte o svoj odev? Pozrite sa na poľné lalie, ako rastú: nepracujú, nepradú; a hovorím vám, že ani Šalamún v celej svojej sláve nebol oblečený tak ako jediná z nich. (Mt 6,28-29)* Dbám príliš na poslednú módu, snažím sa mať len to najnovšie, pripúšťam si nejaké rozmary? Žijem striedmo? Snažím sa vychovávať svoje deti tak, aby boli zodpovedné a aby sa vedeli z času načas zriecť svojich chúťok, pohodlia atď.? Zaujímam sa o to, ako sa obliekajú a učím ich obliekať sa vhodne podľa okolností a prostredia, v ktorých sa nachádzajú?

10. Náš Pán nadviazal rozhovor s mladíkom, ktorý mal veľký majetok. Hovorím s mladými ľuďmi o Bohu a ukazujem im svojím príkladom, že byť štedrý voči Bohu sa vypláca? Povzbudzujem ich, aby boli solidárni s tými, ktorí to potrebujú napríklad tak, že im venujú zo svojho času? Prosím o pomoc anjelov strážnych

pri prekonávaní hanby, pohodlnosti a strachu z toho povedať niečo, čo by mohlo vyznieť zle?

11. *A tvoju vlastnú dušu prenikne meč. (Lk 2,35)* Uvedomujem si prítomnosť Panny Márie - Ježišovej i mojej Matky - vo sv. omši a počas celého dňa? Milujem ako ona Božiu vôľu?

*Vzbudíme 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.