

opusdei.org

Duchovná obnova - január 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.

24.01.2021

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:

Pokora – zdroj radosti

Deus caritas est (Číslo 1-18)

Spytovanie svedomia

Uvedomme si Božiu prítomnosť!

1. Ježiš sa zaujímal o všetkých ľudí: zdravých i chorých, jednoduchých i o tých, ktorí neboli veľmi úprimní, o spravodlivých i hriešnikov.

Podnecuje ma rozjímanie o Ježišovej láske k tomu, aby som miloval

všetkých svojich blížnych nedávajúc priestor hnevu a nevraživosti?

2. Kristus sa nám dal ako príklad pokory a dobroty. Vidím ho ako toho, ktorý vyžaruje pokoj a vyrovnanosť? Prosím ho, aby mi pomohol nestratiť trpezlivosť, ak sa vyskytnú malé alebo veľké protivenstvá? Viem spočinúť v Pánovi a s dôverou do jeho rúk vložiť všetky moje trápenia?

3. Ježiš sa vedel zastaviť, aby sa mohol venovať potrebám každého: žene trpiacej na krvotok, Jairovi, Samaritánke. Viem postrehnúť, čo druhý odo mňa očakávajú? Snažím sa vyčleniť si čas, aby som sa v pokoji mohol zhovárať so svojou manželkou a deťmi? Viem ich vypočuť?

4. Veru, hovorím vám: Čokoľvek ste urobili jednému z týchto mojich najmenších bratov, mne ste urobili. (Mt 25,40) Vidím Ježiša v druhých ľuďoch, zvlášť v tých, ktorí sú chorí?

5. A keď vstanete modliť sa, odpustite, ak máte niečo proti niekomu. (Mk 11,25) Prosím o odpustenie, keď som sa pomýlil alebo som niekoho urazil? Viem odpustiť z celého srdca vždy, keď je to potrebné? Uvedomujem si, že Boh mi odpustil omnoho viac?

6. Vo sv. omši máme účasť na obete Ježiša Krista, ktorý sa z lásky ku všetkým ľuďom odovzdáva Otcovi. Bojujem o to, aby som miloval aj tých ľudí, ktorí sú mi nepríjemní; tak ako nás to učí Ježiš? Vytváram voči ľuďom bariéry vo svojom srdci?

7. Prostredníctvom krstu sa Boh zmocňuje našej duše a pomáha nám plniť jeho prikázanie: Aby ste sa aj vy vzájomne milovali, ako som ja miloval vás. (Jn 13,34) Prejavujem lásku voči mojej rodine konkrétnymi skutkami? Starám sa spolu s mojou manželkou o rodinný krb a snažím sa, aby sa oň starali všetci - každý

podľa svojich možností? Viem sa s radosťou obetovať pre ostatných?

8. Ježiš sa zúčastnil so svojou matkou na svadbe v Káne. Využívam milosť sviatosti manželstva k tomu, aby bola moja láska stále mladá a vrúcna?

9. Filip povedal o svojom stretnutí s Ježišom Natanaelovi a pozval ho, aby išiel za ním: Pod' a uvidíš. (Jn 1,46)
Mám veľa priateľov? Robím ich účastnými na radosti plynúcej z môjho stretnutia s Ježišom, dokonalým Bohom a dokonalým človekom? Modlím sa za nich vytrvalo?

10. Vošli do domu a uvideli dieťa s Máriou, jeho matkou, padli na zem a klaňali sa mu. Potom otvorili svoje pokladnice a dali mu dary: zlato, kadidlo a myrhu. (Mt 2,11) Vidím Ježiša Krista v najbiednejších ľuďoch a snažím sa im pomôcť? Míňal som počas vianočných sviatkov neúmerne veľa peňazí?

11. Po rozmnožení chlebov a rýb Ježiš rozkázal pozbierať, čo zvýšilo. Dbám v práci na poriadok a čistotu, udržiavam v dobrom stave svoje pracovné nástroje, vyhýbam sa plytvaniu...?

12. Som si vedomý toho, že tak ako hovorí sv. Josemaría, k šťastiu nie je potrebný pohodlný život, ale zamilované srdce? Prejavuje sa toto vedomie tým, že nemám svoje srdce v dobrách, ktoré vlastním alebo by som chcel vlastniť? Ukazujem svojim príkladom mojim deťom a príbuzným hodnotu striedmosti a chudoby? V prípade nedostatku alebo finančných ťažkostí hľadám pokoj utiekajúc sa k Ježišovi Kristovi na Kríži?

13. Prosím Pannu Máriu, aby mi pomohla vložiť svoju nádej v Pána?

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 uchovávaš 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-
januar-2021/](https://opusdei.org/sk-sk/article/duchovna-obnova-januar-2021/) (31.03.2026)