

opusdei.org

Duchovná obnova - marec 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.

09.03.2021

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 viaceré texty na duchovné čítanie

Niečo veľké a nech je to láska (I)

Niečo veľké a nech je to láska (II):
Čím by mohol byť tvoj život

Niečo veľké a nech je to láska (III):
Naše pravé meno

Niečo veľké a nech je to láska (IV):
Otcou a matkou viac ako inokedy

Spytovanie svedomia

Uvedomme si Božiu prítomnosť!

1. *Poponáhľali sa a našli Máriu a Jozefa i dieťa uložené v jasliach. (Lk 2,16)* Sv. Jozef je muž so stálou radosťou a majster vnútorného života. Utiekam sa k nemu, aby ma naučil stýkať sa s Ježišom a tak aby som to ja potom naučila svoje deti?

2. Evanjelium hovorí o sv. Jozefovi ako o človeku spravodlivom, to znamená svätom. Hľadám aj ja svätosť vo všetkom, čo robím (v práci, doma atď.) Prispievam svojou poctivosťou k rozvoju spoločnosti? Je správna vyváženosť medzi mojou prácou a plnením si svojich rodinných a spoločenských povinností? Pracujem dobre premieňajúc prácu na Bohu milú obetu? Vraciam sa domov včas, aby som mohla byť s rodinou a pomôcť tam, kde to je potrebné? Bojujem o to, aby som sa nestáždžovala, keď som unavená a aby som čelila ťažkostiam s optimizmom? Prosím rodinu o pomoc, keď to potrebujem?

3. *Keď sa Jozef prebudil, urobil, ako mu prikázal Pánov anjel. (Mt 1,24)*

Prosím Pána o svetlo, aby som poznala jeho vôľu; a prosím ho aj o silu hneď ju vykonať? Keď niekomu v práci alebo v rodine niečo radím alebo prikazujem, snažím sa jasne a pochopiteľným spôsobom vysvetliť dôvody? Snažím sa robiť tak príjemným spôsobom nechajúc priestor na iniciatívu? Uvažujem v modlitbe o závažných rodinných rozhodnutiach a hovorím o nich s manželom ešte predtým, ako ich uskutočním?

4. *Pozrite, akú veľkú lásku nám daroval Otec: voláme sa Božími deťmi a nimi aj sme. (1 Jn 3,1)* Som

presvedčená o tom, že kresťanský život je postupné zbožštenie? Odpovedám na Božiu lásku tak, že dávam Boha poznať iným a hovorím im o sviatostiach? Snažím sa o to, aby sa v mojich myšlienkach, slovách a skutkoch odrážala Kristova láska?

Prenášam úsmevom na svoje priateľky pokoj a vyrovnanosť, čo sú vlastnosti tých, ktorí sú stále s Ježišom?

5. *Nie vy ste si vyvolili mňa, ale ja som si vyvolil vás a ustanovil som vás, aby ste išli a prinášali ovocie a aby vaše ovocie zostalo. (Jn 15,16)*

Uvedomujem si, že odovzdávať to, čo som sama prijala, znamená robiť blížneho skutočne šťastným?

6. *A Ježiš mu povedal: „Pod' za mnou!“ On vstal a išiel za ním. (Mt 9,9)*

Odpovedám pohotovo - ako sv. Matúš - na Pánovo volanie? Som si vedomá toho, že povolanie je nesmiernym darom?

7. *A z oblaku zaznel hlas: „Toto je môj vyvolený Syn, počúvajte ho! (Lk 9,35)*

Snažím sa v mojom rozjímaní počúvať Ježiša Krista? Usilujem sa poznať Ho lepšie čítaním a rozjímaním nad Evanjeliom? Hovorím s ním o mojej rodine a o

mojich priateľkách? Sú nejaké témy, o ktorých nerozjímam?

8. *Verný je Boh, ktorý vás povolal do spoločenstva svojho Syna Ježiša Krista, nášho Pána. (1 Kor, 1,9)* Mám dôveru v Boha? Prosím Ho o posilnenie mojej nádeje, keď sa vyskytnú ťažkosti alebo pokušenie malomyselnosti?

9. *Správne, dobrý a verný sluha; bol si verný nad málom, ustanovím ťa nad mnohým: vojdí do radosti svojho pána. (Mt 25,21)* Napĺňa ma nádejou pomyslenie na večnú radosť z Boha v nebi? Modlím sa, umŕtvujem a robím všetko preto, aby mnoho ďalších ľudí obdržalo túto večnú odmenu Božieho milosrdenstva?

10. *Ježiš jej povedal: „Ja som vzkriesenie a život. Kto verí vo mňa, bude žiť, aj keď umrie. A nik, kto žije a verí vo mňa, neumrie naveky. Veríš tomu?“ Povedala mu: „Áno, Pane. (Jn 11, 25-27)* Skutočne túžim po tom -

ako Marta - byť Bohu verná až do smrti? Odmietam každý hriech a snažím sa stále rásť v láske k Bohu?

11. Z dialógu medzi Pannou Máriou a Ježišom na svadbe v Káne (porovn. Jn 2,1-7) možno vidieť, aký bol vzťah medzi Matkou a Synom. Viem spojiť lásku a nehu spolu s autoritou, aby mi mohli deti bez strachu povedať o všetkom? Som ich priateľkou? Viem, čomu venujú čas, kam sa chodia zabávať, aké časopisy radi čítajú? Využívam príležitosť, keď spoločne pozeráme televíziu, aby som formovala ich kritické myslenie? Učím ich prijímať vlastné rozhodnutia?

12. *A Ježiš zaslzil. Židia povedali: „Hľa, ako ho miloval! (Jn 11,35-36)*
Som tou, ktorá vie milovať svoje priateľky? Zaujímam sa o ne, hlavne keď majú nejakú bolesť alebo chorobu? Pomáham im poznať Ježiša Krista? Viem im prezentovať život a

učenie Ježiša Krista atraktívnym spôsobom? Robím tak bez strachu z prípadného nepochopenia?

13. *Keď sa tvoj brat prehreší proti tebe, choď a napomeň ho medzi štyrmi očami. Ak tá počúvne, získal si svojho brata. (Mt 18,15)* Som voči druhým čestná a lojálna vyhýbajúc sa kritike a ohovoria?

14. *Mária povedala: „Hľa, služobnica Pána, nech sa mi stane podľa tvojho slova. (Lk 1,38)* Vedú ma tieto slová našej Matky k obnoveniu rozhodnutia plniť 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.

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sk-sk/article/duchovna-obnova-
marec-2021/](https://opusdei.org/sk-sk/article/duchovna-obnova-marec-2021/) (01.04.2026)