

Duchovná obnova.

Apríl 2020

Kto povedal, že nemôžeme urobiť svoju vlastnú duchovnú obnovu u seba doma? Je dôležité, že sa i za týchto výnimočných okolností stretávame s Pánom. Situácia, ktorú prežívame, nie je samozrejme úplne bežná, ale sv. Josemaría nás naučil vidieť za všetkým milujúcu Božiu ruku, ktorá i zo zla môže vyťažiť dobro.

09.04.2020

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.

Ako prežiť duchovnú obnovu?

Kdo říká, že nemůžeme dělat svou vlastní duchovní obnovu z domova? Je důležité, že se i za těchto výjimečných okolností setkáváme s Pánem. Situace, kterou prožíváme, není samozřejmě zcela obvyklá nebo běžná, ale sv. Josemaría nás naučil vidět za vším milující Boží ruku, který i ze zla může vytěžit dobro. Takže, i když nemůžeme být s jinými lidmi, ani jít do centra Díla, můžeme udělat duchovní obnovu z domova,

abychom se dobře připravili a prožili blížící se velikonoční svátky.

Na druhou stranu je tato doba zjevné nečinnosti také příležitostí k využití času a k spojení prostřednictvím modlitby solidarity s těmi, kteří prožívají těžké chvíle. Papež nás nedávno povzbudil, abychom „žili tento obtížný okamžik se silou víry, jistotou naděje a zápalem lásky“ (František, 8. 3. 2020)

Jako příklad nám může sloužit podobná situace, v níž musel sv. Josemaría žít několik měsíců v roce 1937. Během španělské občanské války se skrýval ve vyslanectví Hondurasu v Madridu. Uchýlil se tam spolu se čtyřmi mladými muži z Opus Dei a jeho bratrem Santiagem na čtyři dlouhé měsíce. V bytě žilo téměř sto lidí. Byla tam jen jedna koupelna a jídlo nebylo nijak zvlášť bohaté.

Eduardo Alastrué, jeden z přítomných, popsal panující atmosféru následovně: „Někteří trávili čas mlčením přemítající nad jejich skleslostí a neštěstím; jiní si bez přestání ulevovali tím, že hořce komentovali jejich současná i minulé neštěstí. Jiní bědovali nad svým rodinným neštěstím, ztracenými studii nebo podnikáním, nebo nejistou a ohroženou budoucností. Tyto pocity byly smíchány se strachem vzbuzeným minulým utrpením a pronásledováním, strachem, který učinil, že svět mimo náš azyl byl považován za neobyvatelné prostředí. V některých případech byla s tímto strachem spojena nenávist vůči protivníkům, prozatím bezmocná nenávist, ovšem s nadějí, že jednoho dne bude uspokojena.“

Na druhé straně klima, které kolem sebe vytvořil sv. Josemaría bylo pozitivní a plné naděje. Aby dobře

využívali každého dne, stanovil plán, ve kterém bylo místo pro vztah s Bohem, studium, učení se jazykům a rodinný život.

Svatý Josemaría jim kázal každý den rozjímání. V jednom z nich jim řekl: „Můj život je nyní tak monotónní! Jak mohu v tomto nuceném odpočinku uskutečnit Boží dary? Nezapomeňte, že můžete být jako sopky pokryté sněhem (...). Z vnějšku, ano, tě může pokrýt led monotónnosti, tmy; budete vypadat navenek jako svázaní. Ale uvnitř váš oheň nepřestane hořet ani vás nebude unavovat potřeba kompenzovat nedostatečné vnější činnosti velmi intenzivní činností vnitřní“.

V dopise napsaném o rok později těm, kteří byli z Opus Dei a byli roztroušeni válečným konfliktem, navrhl způsob, jak to udělat: starat se o vnitřní život. To se chystáme dělat při této duchovní obnově: starat se o

naš vzťah s Ježíšem a také premýšľať o tom, ako môže naplniť naše životy ... za týchto nových okolností.

Rozjímanie

„268. Nechaj silnieť svoju vieru v Najsvätejšiu Eucharistiu. Aký úžas vzbudzuje táto nevýslovná skutočnosť! Boh je medzi nami, môžeme ho každodenne prijímať a ak chceme, môžeme sa s ním dôverne rozprávať: ako s priateľom, ako s bratom, ako s otcom, ako s Láskou.“ (sv. Josemaría, Vyhŕňa, bod č. 269)

Rozjímanie v PDF: Radosť z kríža

Duchovné čítanie

Dame na výber dva texty pre duchovné čítanie:

V radostnom očakávaní Krista

Kráčať ku Kristovi

Spytovanie svedomia

1. Som si vedomý/á toho, že Kristus je prítomný v Eucharistii z lásky k ľuďom?

Uvedomujúc si túto skutočnosť chodím sa často modliť pred svätostánok s túžbou emauzských učeníkov: „*Zostaň s nami, lebo sa zvečerieva a deň sa už schýlil!*“ (Lk24, 29)?

2. Prejavujem svoju vieru v skutočnú prítomnosť Ježiša Krista v Eucharistii tým, že si pred ním zbožne pokľaknem, klačím počas modlitby, snažím sa o sústredenosť a pozdravím ho strelnou modlitbou? Učím svoju rodinu a priateľov správať sa podobne?

3. Snažím sa navštíviť Ježiša vo svätostánku každý deň? Modlím sa pred ním často a prosím Boha prítomného v Eucharistii za to, čo mi robí starosti?

4. Som presvedčený/á o tom že na to, aby som ľuďom okolo seba rozdával/a pokoj a radosť, potrebujem sa pravidelne stýkať s Kristom prítomným v Oltárnej sviatosti?

Prosím ho za svoju/svojho manželku/manžela, deti, príbuzných a kolegov v práci?

5. Pozývam svojich priateľov a kolegov navštíviť Ježiša vo svätostánku nejakého kostola a učím ich nechať v jeho rukách svoje radosti i starosti?

6. Snažím sa byť v blízkosti najbližšieho svätostánku (aspoň v duchu) počas práce, pri plnení si rodinných povinností, počas oddychu alebo kráčajúc po ulici?

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

Modlím sa každý deň vo sv. omši a potom počas dňa za osobu a úmysly sv. Otca s túžbou pomôcť mu niesť bremeno, ktoré mu Pán uložil na plecía? Modlím sa taktiež za svojho biskupa, za preláta Opus Dei a za všetkých kňazov?

8. *Pápež, rímsky biskup a nástupca svätého Petra, je stálym a viditeľným princípom a základom jednoty Cirkvi. (Kompendium KKC 182)* Modlím sa za jednotu všetkých kresťanov?

9. Túžim obohatiť svoju vieru čítaním dokumentov od sv. Otca? Rozjímam nad jeho učením, aby som ho mohol/ mohla dávať ďalej poznávať? Som hrdý/á na to, že som katolík a vystupujem ako ten, kto chce byť verný Cirkvi a jej Magistériu?

10. Žalmista hovorí: *S radostou slúžte Pánovi, s plesaním vstupujte pred jeho tvár. (Žalm 100, 2)* Mám v mojom každodennom boji tento pozitívny postoj, ktorý je ovocím dôvery v

Boha, od ktorého pochádza všetko dobré? Je môj život svedectvom o tom, že skutočná radosť spočíva v nezištnej službe druhým?

11. Ako odpovedám na Božie výzvy, aby som bol/a štedrejší/a? Počítam vo svojom živote s Bohom, aj keď to znamená komplikovať si život, alebo sa vyhováram na nedostatok času či prostriedkov? Som si vedomý/á toho, že Pán odmení túto štedrosť skutočným šťastím, pretože: *Veselého darcu Boh miluje?*(2Kor 9,7)

12. Snažím sa vo svojej rodine šíriť radosť napríklad tým, že nešetrím úsmevom? Snažím sa prísť z práce domov čo najskôr uvedomujúc si, že na mňa doma čakajú?

Učím svojím príkladom ľudí okolo seba slúžiť druhým a tak im ukazujúci, že obetavosť je cestou ku šťastiu?.

13. Mám v sebe túžbu - ak je to Božia vôľa- vytvoriť početnú rodinu? Som ochotný/á prijať všetky deti, ktoré mi chce Boh poslať? Vkladám svoju nádej v Pána alebo ma ovláda strach byť viac štedrý? Som si vedomý/á, že početná rodina môže byť výborná škola čností?

14. Vediac, že rozhodnutie mať početnú rodinu často znamená obetu, vidím deti ako Božie požehnanie a dar aj vtedy, ak Boh dovoľí, aby mali nejakú nemoc? Uvedomujem si, že Pán sa nedá predbehnúť v štedrosti a že v takom prípade obdaruje rodinu hlbokou radosťou?

15. *Apoštoli po tom, ako boli zbičovaní, odchádzali z veľrady natešení, že boli uznaní za hodných znášať potupu pre toto meno. (Sk 5, 41)*

Robím úkony zadostučinenia, keď vidím, že ľudia Boha urážajú rečami,

obrazmi a správaním? Prijímam
prípadnú kritiku, ohováranie a
osočovanie ako prostriedok
priblíženia sa ku Kristovi na kríži?
Ak na mňa alebo na mojich drahých
doľahne choroba, prosím Boha o
pomoc vidieť bolesť očami viery?
Snažím sa pomáhať tým, ktorí
prechádzajú podobnými skúškami?

16. Na kríži povedal Ježiš Jánovi: *Hľa
tvoja matka (Jn 19,27).*

Utielam sa k Panne Márii, aby mi
darovala nadprirodzenú radosť aj v
bolesti a chorobe?

Vzbudíme si lútosť

Modlitba svätého ruženca

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

Viac o Panne Márii:

Život Panny Marie

Modlitba pápeža Františka za koniec pandémie

Maria, Ty záříš vždycky na naší cestě
jako znamení spásy a naděje.

Svěřujeme se tobě, Uzdravení
nemocných, jež jsi u kříže byla
připojena

k bolesti Ježíšově a zachovala svou
víru pevnou.

Ty, Záchrano římského lidu, víš čeho
nám zapotřebí a jsme si jisti, že se
postaráš, aby se, jako v Káni
Galilejské, mohla navrátit radost a
veselí po této chvíli zkoušky.

Pomoc nám, Matko Božské lásky,
abychom se připodobnili vůli Otce

a učinili to, co nám řekne Ježíš, který
vzal na sebe naše utrpení

a obtížil se našimi bolestmi, aby nás –
skrze kříž – přivedl k radosti
vzkříšení.

Amen.

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/sk-sk/article/duchovna-
obnova-april-2020/](https://dev.opusdei.org/sk-sk/article/duchovna-obnova-april-2020/) (13.08.2025)