

opusdei.org

Duchovná obnova - november 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.

28.10.2020

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:

Pracovať, kým Pán nepríde

Druhý Kristov príchod

Spytovanie svedomia

Uvedomme si Božiu prítomnosť!

1. *Ja som vzkriesenie a život. Kto verí vo mňa, bude žiť, aj keď umrie. A nik, kto žije a verí vo mňa, neumrie naveky. (Jn 11, 25-26)* Rozjímam často nad večným životom, smrťou, Božím súdom, očistcom, nad nebom a

pekľom? Je základom tohto rozjímania nádej, že Kristus priniesol na svet spásu? Hovorím ľuďom okolo seba o večnom živote?

2. Slúži mi skutočnosť, že jedného dňa zomriem na to, aby som čo najlepšie využil čas, ktorý mi Boh na zemi daroval? Uvedomujem si, že budem musieť Bohu odpovedať na otázku, ako som využil talenty, ktoré mi dal? Záleží mi predovšetkým na tom, ako veci vidí Boh, alebo jednám len na základe ľudských merít?

3. Vo večnej blaženosti uvidíme spolu s Pannou Máriou, sv. Jozefom, s anjelmi a všetkými svätými Boha z *tváre do tváre (1Kr 13,12)*. Mám v sebe nádej na večný život, na nebo?

4. *Boh chce, aby sa “všetci dali na pokánie” (2Pt 3,9). Ale keďže stvoril človeka slobodného a zodpovedného, rešpektuje jeho rozhodnutia.*

(Kompendium, 213) Som si vedomý toho, že kto zotrváva v smrteľnom

hriechu, odmieta Božiu milosrdnú lásku?

5. Pokiaľ sme na zemi, máme možnosť obrátenia. Prenášam na svojich priateľov radosť, ktorá pramení z priateľstva s Kristom? Modlím sa a obetujem nejaké umŕtvovanie za obrátenie tých, ktorí nežijú v priateľstve s Bohom?

6. Hovorím svojim príbuzným a priateľom o sv. spovedi? Uľahčujem svojim deťom prístup k tejto sviatosti a podporujem ich túžbu po nej, vždy však rešpektujúc ich slobodu?

7. Mám vieru vo vzkriesenie mŕtvych? Obetujem modlitby za zosnulých? Modlím sa za duše v očistci hlavne v rámci Svätej omše? Prosím o ich príhovor?

8. Náš Pán hovorí: *Vy teda buďte dokonalí, ako je dokonalý váš nebeský Otec. (Mt 5,48)* Chcem odpovedať na túto výzvu ku svätosti? Začínam

každý svoj deň modlitbou, v ktorej ho obetujem Bohu? Obnovujem toto obetovanie v priebehu dňa?

9. Snažím sa pracovať dobre a obetovať túto prácu Bohu? Využívam prostriedky na to, aby som zlepšil svoju formáciu? Vyhýbam sa zle vykonanej práci?

10. S akým úmyslom pracujem? Snažím sa pracovať z lásky k Bohu a blížnym? Chcem slúžiť a byť užitočný?

11. Znášam ťažkosti v práci so statočnosťou obetujúc ich Bohu? Ak nemám prácu, viem alebo učím sa využívať túto ťažkú situáciu k svojmu duchovnému prospechu a zároveň využívam všetky prostriedky, aby som si našiel nové zamestnanie?

12. Keď musím čeliť etickým otázkam týkajúcim sa mojej práce, prosím o radu osoby so správnym úsudkom? Prosím Boha o pomoc, aby som

neustúpil pred nespravodlivosťou, klamstvom a podvodom?

13. Vidia na mne moje deti, deti mojich priateľov a rodinných príslušníkov, že žijem svoju kresťanskú vieru prirodzene; že Boh nie je iba na mojich perách ale aj v mojich skutkoch? Učím ich obetovať Bohu všedné práce, hlavne štúdium?

14. Učím svoje deti, vnukov a deti mojich priateľov modliť sa? Robím to správnym spôsobom, vhodne, vždy bez nútenia, aby tak objavili krásu vzťahu s Bohom?

15. Pripravujem sa s pomocou Panny Márie na príchod Adventu a prosím ju o milosť nového obrátenia?

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
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://
dev.opusdei.org/sk-sk/article/duchovna-
obnova-november-2020/](https://dev.opusdei.org/sk-sk/article/duchovna-obnova-november-2020/) (13.08.2025)