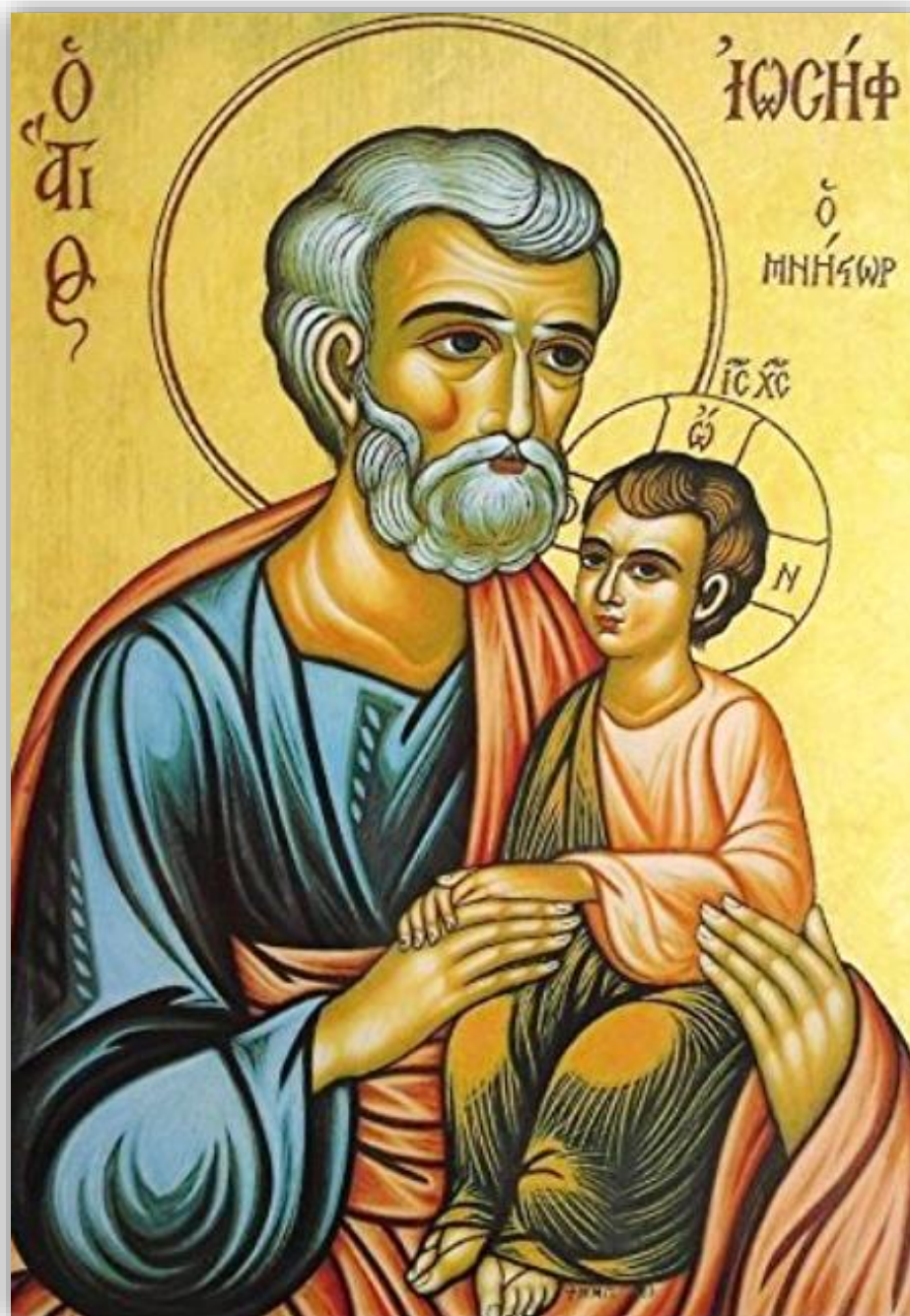


# SO SRDCOM OTCA



DUCHOVNÉ CVIČENIA V KAŽDODENNOM ŽIVOTE  
SO SV. JOZEFOM

Milí exercitanti!

Pri príležitosti 150. výročia vyhlásenia sv. Jozefa za patróna univerzálnej Cirkvi Svätý Otec František vyhlásil mimoriadny Rok sv. Jozefa, ktorý trvá od 9.12.2020 do 8.12.2021. V tejto súvislosti napísal Apoštolský list s názvom *Patris corde* (S otcovským srdcom).

V rámci Roka sv. Jozefa, vychádzajúc z listu *Patris corde*, sme pre vás pripravili duchovné cvičenia v každodennom živote online formou pre hlbšie prežitie Pôstneho obdobia.

Duchovné cvičenia *SO SRDCOM OTCA* budú trvať 7 týždňov. Hlavnou témou jednotlivých týždňov budú postoje svätého Jozefa, na ktoré v Apoštolskom liste poukazuje pápež František - *Milovaný otec, Otec nežnej lásky, Poslušný otec, Prijímajúci otec, Tvorivo odvážny otec, Pracujúci otec, Tieň otca* - v dynamike duchovných cvičení sv. Ignáca z Loyoly.

Na dennú meditáciu sme pre vás pripravili texty so Sv. písma alebo úryvok z listu *Patris corde*, prosbu po prečítaní daného úryvku a niekoľko impulzov na osobnú modlitbu. Biblické texty a úryvky z listu vám môžu otvoriť cestu k dôvernejšiemu vzťahu s Pánom, a aby ste sa s ním mohli osobne stretnúť a zažiť jeho osobnú lásku. Impulzy vám pomôžu vstúpiť do svojho vnútorného sveta a stretnúť sa so sebou na miestach, ktoré v dynamike týchto duchovných cvičení môžu byť videné, uzdravené, prijaté alebo aj upevnené, zrejúce a preniknuté Božou láskou a milosťou. Texty sú pripravené na pracovné dni, nedeľu sme vyhradili na čas spätnej reflexie celého týždňa. Tento deň môže byť zároveň dňom komunikácie so sprevádzajúcou osobou. Texty jednotlivých týždňov vám budú zasielané mailom každý týždeň, najneskôr do štvrtka večera.

V tomto úvodnom materiáli vám ponúkame úryvok z Apoštolského listu *Patris corde* (ďalšie časti listu budú v jednotlivých týždňoch na meditáciu), inštrukcie na získanie úplných odpustkov v rámci Roka svätého Jozefa a niekoľko modlitieb k sv. Jozefovi, ktoré môžete použiť na začiatku alebo na záver meditácie či examenu. Na posledných stranách úvodného textu nájdete návod na meditáciu a examen. Odporúčame vám zobrať si ho ku každej meditácii alebo examenu ako dôležitý nástroj či rámec, ktorý napomáha pri modlitbe.

Na začiatku duchovných cvičení je veľmi dôležitý váš osobný postoj a vklad tak cez vnútorné postoje veľkodušnosti, odvahy a pripravenosti usporiadať si svoj život, ako aj cez vonkajšie postoje:

- \* **príprava miesta** - je veľmi dôležité nájsť si miesto, kde nebudete rušení. Môžete si ho prípadne aj vyzdobiť, upraviť.
- \* **určenie času modlitby a následná vernosť tomuto času** - je dobré, aby ste mali stanovený jeden pevný časový bod, kedy budete denne meditovať a určenú aj dĺžku meditácie (odporúčame min. 30 minút denne).
- \* **príprava modlitby** je spojená s vopred pripravenými textami modlitby (môžete si ich vytlačiť alebo dať na plochu počítača, tabletu). Taktiež je dôležité, skôr ako začnete čítať text na daný deň, vstúpiť do Božej prítomnosti (návod na s. 15, 1. bod).
- \* **záverečná reflexia modlitby** po každej meditácii (návod na s. 15, 4. bod).

Prajeme vám pokojný čas modlitby.

Sestry CJ

## ÚRYVOK Z APOŠTOLSKÉHO LISTU SVÄTÉHO OTCA FRANTIŠKA PATRIS CORDE PRI PRÍLEŽITOSTI 150. VÝROČIA VYHLÁSENIA SV. JOZEFA ZA PATRÓNA UNIVERZÁLNEJ CIRKVI

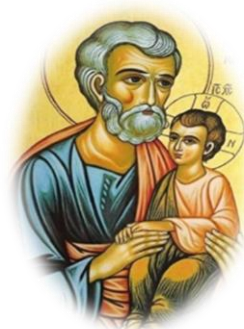
So srdcom otca: tak Jozef miloval Ježiša, a preto ho vo všetkých štyroch evanjeliách nazývajú „Jozefov syn“. Matúš a Lukáš, dvaja evanjelisti, ktorí vyzdvihovali postavu sv. Jozefa, hovoria o ňom síce málo, avšak dost' na to, aby sme pochopili, akým typom otca bol a aké poslanie mu Božia prozreteľnosť zverila.

Vieme, že bol jednoduchým tesárom (porov. Mt 13, 55), Máriiným snúbencom (porov. Mt 1, 18; Lk 1, 27); „spravodlivým človekom“ (Mt 1, 19), vždy pripraveným nasledovať Božiu vôľu, ktorá sa mu zjavila skrze Boží zákon (porov. Lk 2, 22.27.39) a v minimálne štyroch snoch (porov. Mt 1, 20; 2, 13.19.22). Po dlhej a namáhavej ceste z Nazareta do Betlehema videl Mesiáša narodiť sa v maštali, lebo inde pre nich nebolo miesta (porov. Lk 2, 7). Bol svedkom klaňania sa pastierov (porov. Lk 2, 8-20) a mudrcov (porov. Mt 2, 1-12), ktorí predstavovali jednak izraelský ľud a jednak pohanské národy.

Jozef mal odvahu stať sa pred zákonom Ježišovým otcom a dať mu meno, ktoré mu zjavil anjel: „Dáš mu meno Ježiš“ (Mt 1, 21). Ako vieme, dať nejakému človeku alebo nejakej veci meno, ako to urobil Adam v rozprávaní z Knihy Genezis (porov. 2, 19-20), znamenalo v dávnych kultúrach nadviazať vzťah.

Jozef spolu s Ježišovou matkou štyridsať dní po jeho narodení obetoval Dieťa Pánovi v chráme a vypočul si šokujúce Simeonovo proroctvo o Ježišovi a Márii (porov. Lk 2, 22-35). Aby uchránil Ježiša pred Herodesom, býval ako cudzinec v Egypte (porov. Mt 2, 13-18). Po návrate do vlasti viedol skrytý život v malej a temer neznámej dedinke Nazaret v Galilei - o ktorej sa hovorilo, že stadiaľ „prorok nepovstane“ a „nemôže byť stadiaľ nič dobré“ (porov. Jn 7, 52;

Jn 1, 46) - ďaleko od Betlehema, jeho rodného mesta, a od Jeruzalema, kde sa týčil chrám. Keď sa počas púte do Jeruzalema dvanásťročný Ježiš stratil, Jozef s Máriou ho s bolesťou hľadali a našli ho v chráme, ako sa zhováral s učiteľmi Zákona (porov. Lk 2, 41-50).



Po Márii, Božej Matke, nijaký svätý nezaberá v pápežskom učení taký priestor ako Jozef, jej ženích. Moji predchodcovia hlbšie rozpracovali posolstvo ukryté v nemnohých informáciách o sv. Jozefovi, ktoré nám odovzdali evanjeliá, aby lepšie objasnili jeho centrálnu úlohu v dejinách spásy: blahoslavený Pius IX. ho vyhlásil za „patróna Katolíckej cirkvi“, ctihodný Pius XII. ho predstavil ako „patróna robotníkov“ a svätý Ján Pavol II. ako „ochrancu Vykupiteľa“. Ľud ho vzýva ako „patróna dobrej smrti“.

Po 150-tich rokoch od jeho vyhlásenia za patróna Katolíckej cirkvi blahoslaveným Píom IX. 8. decembra 1870 by som preto chcel - ako hovorí Ježiš -, aby „z plnosti srdca prehovorili ústa“ (porov. Mt 12, 34), keď sa s vami podelím o niekoľko osobných úvah o tejto mimoriadnej postave, ktorá je taká blízka každému z nás v našej ľudskej situácii. Táto moja túžba ešte vzrástla počas mesiacov pandémie, v ktorých sme mohli uprostred krízy, ktorá nás postihla, zakúsiť, že „naše životy udržiavajú bežní ľudia - na ktorých sa obyčajne zabúda - ktorí sa neobjavujú v titulkoch novín a časopisov ani na veľkých pódiumoch najnovších televíznych show, ale bezpochybné práve oni dnes píšu rozhodujúce príbehy našich dejín: lekári, zdravotné sestry, zamestnanci supermarketov, upratovačky, opatrovatelky, prepravcovia, poriadkové služby, dobrovoľníci, kňazi, rehoľné sestry a tolki iní, ktorí pochopili, že nikto sa nezachráni sám. [...] Koľkí ľudia každý deň prejavujú trpezlivosť, šíria nádej a snažia sa nezasievať paniku, ale spoluzodpovednosť. Koľkí otcovia, matky, starí rodičia či učitelia ukazujú našim deťom malými a každodennými gestami, ako čeliť kríze a ako ňou prechádzať, prispôbiac svoje zvyky, hľadiac dopredu a povzbudzujúc k modlitbe. Koľkí ľudia sa modlia, obetujú a prihovárajú za dobro všetkých.“



Všetci môžu objaviť vo sv. Jozefovi - mužovi, ktorý nepozorovane prechádza okolo, mužovi bežného, nenápadného a skrytého života - orodovníka, oporu a sprievodcu v ťažkých chvíľach. Svätý Jozef nám pripomína, že všetci tí, čo sú zdanlivo skrytí alebo sú „v tieni“, môžu v dejinách spásy zohrávať nenahraditeľnú úlohu. Všetkým im patria slová uznania a vďaky.

Napokon to je to, čo nám Ježiš chce naznačiť, keď hovorí: „Ani Otcom nevolajte nikoho na zemi, lebo len jeden je váš Otec, ten nebeský“ (Mt 23, 9).

Zakaždým, keď plníme úlohu otcov, musíme mať na pamäti, že to nemá nič spoločné s vlastnením, ale ide o „znamenie“, ktoré odkazuje na vznešenejšie otcovstvo. V istom zmysle sme všetci neustále v Jozefovej situácii: sme tieňom jediného nebeského Otca, ktorý „dáva slnku vychádzať nad zlých i dobrých a posielá dážď na spravodlivých i nespravodlivých“ (Mt 5, 45). A tiež tieňom, ktorý nasleduje Syna.

„Vstaň, vezmi so sebou dieťa i jeho matku“ (Mt 2, 13), povedal Boh sv. Jozefovi.

Cieľom tohto apoštolského listu je prehĺbiť našu lásku k tomuto veľkému svätcovi a povzbudiť k prosbám o jeho príhovor a k nasledovaniu jeho čností a jeho zápalu.

Špecifickým poslaním svätých nie je totiž len sprostredkovanie zázrakov a milostí, ale aj prihováranie sa za nás pred Bohom, ako to robil Abram a Mojžiš a ako to robí Ježiš, „jediný prostredník“ (porov. 1 Tim 2, 5), ktorý je naším „zástancom“ pred Bohom Otcom (1 Jn 2, 1) a ktorý „žije stále, aby sa za [nás] prihováral“ (Hebr 7, 25; porov. Rim 8, 34).

Svätí pomáhajú všetkým veriacim „usilovať sa o svätosť a dokonalosť vo vlastnom stave“. Ich život je konkrétnym dôkazom, že je možné žiť podľa evanjelia.

Ježiš povedal: „Učte sa odo mňa, lebo som tichý a pokorný srdcom“ (Mt 11, 29), a ich život je príkladom hodným nasledovania. Sv. Pavol výslovne vyzýva: „Prosím vás teda, napodobňujte ma!“ (1 Kor 4, 16). A svojim výrečným mlčaním hovorí to isté sv. Jozef. Zoči-voči príkladu toľkých

svätcov a svätíc sa sv. Augustín pýta: „Či nemôžem robiť to, čo robili títo?“  
A tak definitívne završuje svoje obrátenie so zvolaním: „Neskoro som ťa začal milovať, krása taká stará a taká nová.“

Napokon ostáva už len poprosiť sv. Jozefa o milosť milostí: o naše obrátenie.

**Obráťme sa k nemu so svojou modlitbou:**

**Buď pozdravený, ochranca Vykupiteľa  
a ženích Panny Márie.  
Tebe Boh zveril svojho Syna;  
v teba Mária vložila svoju dôveru;  
s tebou sa Kristus stal mužom.  
Ó, blažený Jozef, ukáž, že si aj naším otcom  
a veď nás po ceste života.  
Vypros nám milosť, milosrdenstvo a odvahu  
a ochráň nás pred každým zlom.  
Amen.**

V Ríme pri sv. Jánovi v Lateráne 8. decembra, na sviatok Nepoškvrneného počatia Panny Márie, v roku 2020, ôsmom roku môjho pontifikátu

František

(Zdroj: <https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2021-01/apostolsky-list-papeza-frantiska-patris-corde.html>)

## DEKRÉT APOŠTOLSKEJ PENITENCIÁRIE

Pri príležitosti Roka sv. Jozefa pápež František prostredníctvom dekrétu Apoštolskej penitenciárie udelil možnosť získania úplných odpustkov za rozličných príležitostí. Dekrét je pozvaním pre veriacich využiť obdobie, ktoré potrvá do 8. decembra 2021, na „denné posilňovanie svojho života viery v uskutočňovaní Božej vôle naplno,“ podľa vzoru svätého Jozefa.

Úplné odpustky sa udeľujú za bežných podmienok (sviatostná spoveď, eucharistické prijímanie a modlitba na úmysel Svätého Otca) tým veriacim, ktorí sa s duchom strániacim sa akéhokoľvek hriechu zúčastnia na prežívaní Roka sv. Jozefa pri určených príležitostiach a určeným spôsobom.

Z jeho obsahu citujeme: „Úplné odpustky sa udeľujú tým,

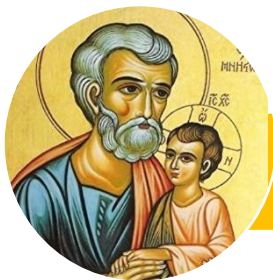
- ktorí budú aspoň 30 minút meditovať o modlitbe Otčenáš alebo sa zúčastnia na duchovnej obnove trvajúcej aspoň jeden deň, ktorej súčasťou je meditácia o sv. Jozefovi;
- ktorí podľa príkladu sv. Jozefa vykonajú telesný alebo duchovný skutok milosrdenstva;
- rodinám alebo snúbencom, ktorí sa budú spolu modliť ruženec;
- ktorí dennodenne zveria svoju činnosť do ochrany sv. Jozefa a každému veriacemu, ktorý bude modlitbami prosiť o príhovor remeselníka z Nazareta, aby ten, kto hľadá prácu, mohol nájsť zamestnanie a aby práca všetkých bola dôstojná;
- ktorí sa na príhovor sv. Jozefa budú modliť za Cirkev trpiacu prenasledovaním zvonka či zvnútra (ad intra a ad extra) a za úľavu všetkých kresťanov, ktorí znášajú akúkoľvek formu prenasledovania. Ak patria k latinskému obradu, urobia tak Litániami k sv. Jozefovi, v prípade byzantského obradu Akatistom k sv. Jozefovi (alebo jeho časťou), prípadne inou modlitbou k sv. Jozefovi vlastnou ich liturgickej tradícii.“



V texte dekrétu ďalej čítame: „Aby sme znovupotvrdili univerzálnosť patronátu sv. Jozefa nad Cirkvou, ako prídavok k vyššie uvedeným príležitostiam, Apoštolská penitenciária udeľuje úplne odpustky veriacim, ktorí sa pomodlia akúkoľvek legitímne schválenú modlitbu alebo úkon úcty ku sv. Jozefovi, napríklad „K tebe sa utiekame, sv. Jozef“, osobitne pri príležitosti 19. marca a 1. mája, na sviatok Svätej rodiny Ježiša, Márie a Jozefa, v Nedeľu sv. Jozefa (podľa byzantskej tradície), v 19. deň každého mesiaca či v každú stredu - deň zasvätený pamiatke svätca podľa latinskej tradície.

V aktuálnom kontexte zdravotnej pohotovosti sa dar úplných odpustkov osobitne rozširuje na seniorov, chorých, zomierajúcich a na všetkých tých, ktorí z oprávnených dôvodov nemajú možnosť vyjsť z domu a ktorí s duchom vzdialeným od akéhokoľvek hriechu a s úmyslom splniť, hneď ako to bude možné, tri bežné podmienky, doma alebo tam, kde sa povinne zdržiavajú, vykonajú zbožný skutok na počesť sv. Jozefa - útechy chorých a patróna dobrej smrti - obetujúc s dôverou Bohu bolesti a problémy svojho života.“

(Zdroj:<http://www.biskupstvo-nitra.sk/svaty-otec-frantisek-vyhlasil-rok-sv-jozefa-s-moznostou-ziskania-odpustkov/>)



## MODLITBY K SV. JOZEFOVI

### MODLITBA K SV. JOZEFOVI S PÁPEŽOM FRANTIŠKOM

*Slávny patriarcha sv. Jozef,  
ktorého moc dokáže urobiť možnými veci nemožné,  
príd' mi na pomoc v týchto chvíľach úzkosti a ťažkostí.  
Vezmi pod svoju ochranu situácie tak ťažké a náročné,  
ktoré ti zverujem, aby mali šťastlivé vyriešenie.  
Môj milovaný otec,  
všetku svoju dôveru vkladám do teba.  
Nech sa nepovie, že som ťa vzýval márne;  
a pretože ty všetko môžeš u Ježiša a Márie,  
ukáž mi, že tvoja dobrota je taká veľká ako tvoja moc. Amen.*

(Prevzatá z francúzskej modlitebnej knihy Kongregácie rehoľníčok Ježiša a Márie z 19. stor.)

*Bud' pozdravený, ochranca Vykupiteľa  
a ženích Panny Márie.  
Tebe Boh zveril svojho Syna;  
v teba Mária vložila svoju dôveru;  
s tebou sa Kristus stal mužom.  
Ó, blažený Jozef, ukáž, že si aj naším otcom  
a ved' nás po ceste života.  
Vypros nám milosť, milosrdenstvo a odvahu  
a ochráň nás pred každým zlom. Amen.*

(Prevzaté z listu Patris corde od pápeža Františka)

## LITÁNIE K SV. JOZEFОВI

*Pane, zmiluj sa.*

*Kriste, zmiluj sa.*

*Pane, zmiluj sa.*

*Otec na nebesiach, Bože,                    **zmiluj sa nad nami***

*Syn, Vykupiteľ sveta, Bože,*

*Duch Svätý, Bože,*

*Svätá Trojica, jeden Boh.*

*Svätá Mária,                                    **oroduj za nás***

*Svätý Jozef,*

*Preslávnny potomok Dávidov,*

*Svetlo patriarchov,*

*Ženích Božej Rodičky,*

*Šľachetný strážca Panny,*

*Pestún Božieho Syna,*

*Starostlivý ochranca Kristov,*

*Hlava slávnej Rodiny,*

*Jozef najspravodlivejší,*

*Jozef najčistejší,*

*Jozef najmúdrejší,*

*Jozef najmocnejší,*

*Jozef najposlušnejší,*

*Jozef najvernejší,*

*Zrkadlo trpezlivosti,*

*Milovník chudoby,*

*Príklad robotníkov,*

*Ozdoba domáceho života,*

*Ochranca panien,*

*Opora rodín,*

*Útecha ubídených,*

*Nádej chorých,  
Patrón umierajúcich,  
Postrach zlých duchov,  
Ochranca svätej Cirkvi.*

*Baránok Boží, Ty snímaš hriechy sveta, zľutuj sa nad nami, Pane.  
Baránok Boží, Ty snímaš hriechy sveta, vyslyš náš, Pane.  
Baránok Boží, Ty snímaš hriechy sveta, zmiluj sa nad nami.*

**V:** Ustanovil ho za pána svojho domu.

**R:** A za správcu všetkého svojho majetku.

**Modlime sa:**

*Všemohúci Bože, vo svojej prozreteľnosti si vyvolil svätého Jozefa za ženícha preblahoslavenej Panny Márie. S dôverou ho uctievame tu na zemi ako svojho ochrancu a prosíme ťa, aby bol naším mocným orodovníkom v nebi. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.*

## **RÔZNE MODLITBY K SV. JOZEFOVI**

*Pane, nech nám pomôžu zásluhy ženícha tvojej najsvätejšej Rodičky. A čo by sme sami nemohli dosiahnuť, daj nám milostivo na jeho orodovanie. Lebo ty žiješ a kraluješ na veky vekov. Amen.*

*Svätý Jozef, panenský Ježišov pestún, najčistejší ženích Panny Márie, každý deň pros za nás samého Ježiša, Božieho Syna, aby sme posilnení jeho milosťou v živote viedli víťazný boj a po smrti prijali od neho víťaznú korunu. Amen.*

*K tebe sa utiekame, svätý Jozef, vo svojich súženiach a prosíme o pomoc teba i tvoju nevestu. S dôverou voláme k tebe, aby si nás ochraňoval.*

*Pre lásku, ktorá ťa spájala s nepoškvrnenou Pannou, Božou Rodičkou, a pre otcovskú nežnosť, ktorou si objímal Božie dieťa Ježiša, zhliadni na dedičstvo, ktoré svojou krvou nadobudol Ježiš Kristus, a svojou mocnou podporou prispej nám na pomoc v našich biedach.*

*Ty starostlivý ochranca Svätej rodiny, stráž vyvolené pokolenie Ježiša Krista, odvracaj od nás, láskavý otec, všetku nákazu bludu a hriechu. Pomáhaj nám z neba, mocný náš ochranca, v boji s mocnosťami temnosti, a tak ako si dieťa Ježiša vyslobodil z veľkého nebezpečenstva ohrozenia života, obhajuj aj svätú Božiu Cirkev pred nepriateľskými úkladmi a pred každým protivenstvom a nás všetkých prijmi do svojej trvalej ochrany, aby sme podľa tvojho príkladu a s tvojou pomocou mohli viesť svätý život, nábožne umrieť a v nebi dosiahnuť večnú blaženosť. Amen.*

## NÁVOD NA MEDITÁCIU SV. PÍSMÁ

### ÚVOD DO MEDITÁCIE (3-5 min.)

- ✚ Pripravím si miesto a čas na meditáciu.
- ✚ Podnet na meditáciu zo Sv. písma - pripravím si text a iba si ho prečítam.
- ✚ *Úvodná modlitba* - môžu sa modliť modlitby zo s.10-13
- ✚ Zaujmem polohu tela, ktorá mi pri modlitbe najlepšie vyhovuje a v ktorej potom pokojne zotrviám až do konca.
- ✚ Zavriem oči a zameriam pozornosť do svojho vnútra. Uvedomím si seba samého/ú od hlavy až po päty. Som rád/a, že môžem pobudnúť pár minút v tichu.  
*Teraz mám čas... pre seba... pre Boha. Vnímam vzduch, ktorý nosom vdychujem a vydychujem..., nádych..., výdych... V mojom vnútri sa šíri pokoj. Boh žije vo mne. „Pán môj a Boh môj.“ „Tvoja pravica ma drží pevne.“*
- ✚ Zotrviám v tichu, v uvedomení si Božej prítomnosti.

### MEDITÁCIA (20 min.)

- ✚ Pomaly, meditatívne čítam alebo počúvam slová Sv. písma.
- ✚ Uvažujem nad impulzmi modlitby v tichu asi 15 - 20 min.

### ZÁVER MEDITÁCIE (5 min.)

- ✚ Pred zakončením sa obrátim na Pána a poviem mu, čo mi leží na srdci (3 - 4 min.)
- ✚ Meditáciu pomaly ukončím. Zhlboka sa nadýchnem a vydýchnem. Otvorím oči, uvoľním celé telo a nechám meditáciu doznieť.
- ✚ Záverečná modlitba.

### REFLEXIA MODLITBY (3-5 min.)

- ✚ Mal/a som problémy, ťažkosti pri modlitbe? Rušilo ma niečo? Prečo?
- ✚ Oslovilo ma niečo? Dotklo sa ma hlbšie?
- ✚ Čo ma prekvapilo?
- ✚ Nad čím by bolo dobré počas dňa uvažovať? K čomu sa chcem ešte vrátiť?



## EXAMEN - Modlitba milujúcej pozornosti

Sv. Ignác považoval každodenný examen (spytovanie svedomia = pýtanie sa vedomia) za modlitbu veľkého významu. Trvá 15 minút a pozostáva z piatich veľmi jednoduchých krokov.

### 1. krok: Vstúpim do Božej prítomnosti

V postoji vd'ačnosti vstúpim do Božej prítomnosti.

### 2. krok: Prosba k Duchu Svätému

Prosím Božieho Ducha o svetlo a pomoc, aby ma viedol pri pohľade na uplynulý deň.

### 3. krok: Reflexia dňa

Pripomeniem si deň tým, že ho nanovo predkladám pred Boha. Každú udalosť jednu za druhou, ktorú som prežil/a, ponorím do tohto pohľadu. Ak mi to pomáha, môžem sa opýtať seba:

*Čo bolo dnes radostné, podarilo sa mi, za čo cítim vd'ačnosť, pokoj? Prečo?*

*Čo bolo pre mňa najťažšie, bolestné, nezrozumiteľné, kde cítim nepokoj? Prečo?*

*Čo mi cez to a tým Boh hovorí?*

### 4. krok: Rozlišovanie

Ďakujem Bohu za deň, ktorý som prežil/a.

Poprosím o odpustenie za všetko, čo ma od neho odvádza.

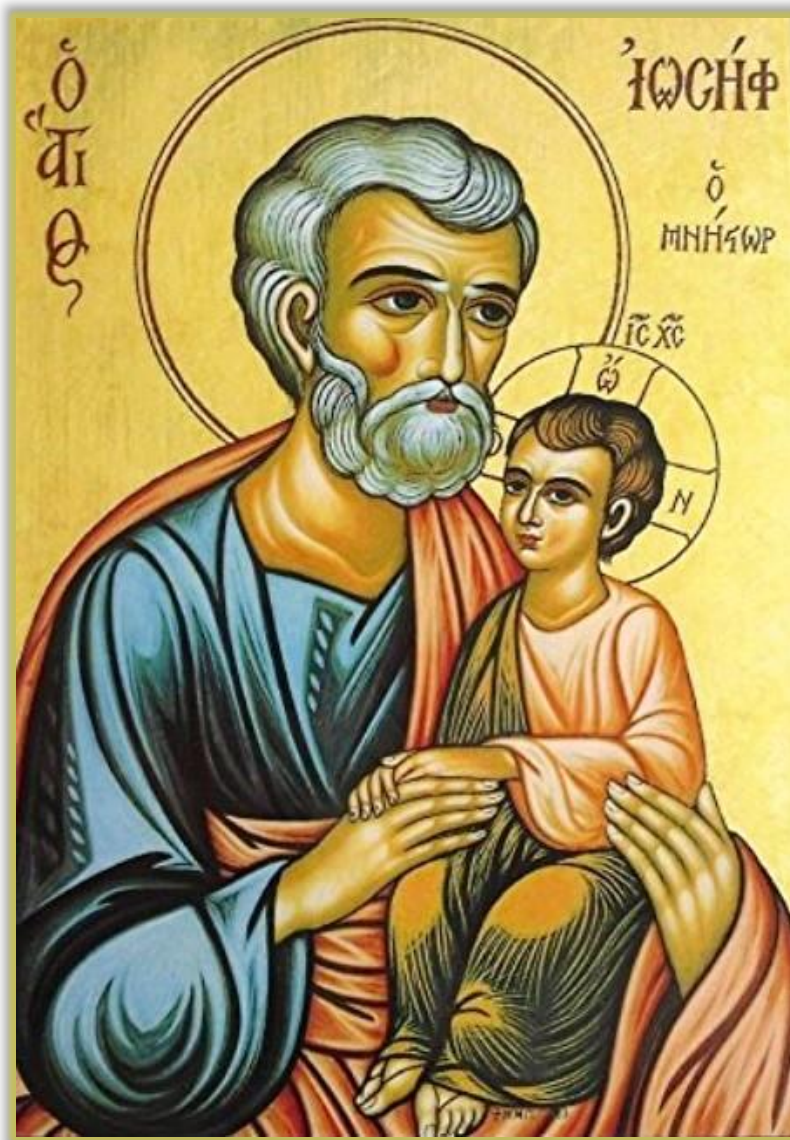
Poprosím o milosť a pokoj vo všetkom, čo cítim, že potrebujem.

### 5. krok: Záverečná modlitba

Pripomeniem si nový deň. Teším sa naň a vkladám ho do Božích rúk.

Modlitbu ukončím modlitbou Otče náš alebo inou modlitbou a prežehnám sa.

# SO SRDCOM OTCA



Pre vnútornú potrebu sestier Congregatio Jesu (CJ)

Texty pripravili sestry CJ: *Miroslava Lukčiková, Lívia Marková, Letícia Dirbáková, Archanjela Biathová*

Graficky upravila: *Lívia Marková*