

**"Ak chcete rásť v láske, vráťte sa k Eucharistii, vráťte sa k adorácii."**

(sv. Matka Tereza)

# **Štafetová Adorácia rodín za rodiny 2019**

**Božie slovo, úvahy, modlitby a podnety  
pre adorujúce rodiny**

**Drahí manželia, rodičia, starí rodičia, synovia a dcéry,  
zasvätení bratia a sestry, drahí Boží priatelia,**

ďakujeme, že ste prijali pozvanie bdieť jednu hodinu s Pánom. Ďakujeme za tento hlboký a živý prejav viery a dôvery v Neho - živého, stále prítomného, milujúceho Boha, trvalý zdroj každej ľudskej lásky.

Ponúkame vám niekoľko textov na modlitbu aj na uvažovanie o dare manželstva a rodiny. Pokiaľ nemáte pripravenú vlastnú štruktúru modlitieb počas vašej hodiny adorácie, alebo ak neplánujete celú hodinu stráviť v úplnom tichu pred Pánom počúvajúc Jeho hlas, použite z týchto textov toľko, koľko budete považovať za potrebné a vhodné pre vaše duchovné dobro.

Nech Pán hojne žehná vás, vašu rodinu i celú vašu farnosť!

## 1. časť

### **BOŽIE SLOVO** (*Evanjelium podľa Jána, 6, 48 – 57*)

Ježiš povedal Židom: „Ja som chlieb života. Vaši otcovia jedli na púšti mannu a pomreli. Toto je ten chlieb, ktorý zostupuje z neba, aby nezomrel nik, kto bude z neho jesť. Ja som živý chlieb, ktorý zostúpil z neba. Kto bude jesť z tohto chleba, bude žiť naveky. A chlieb, ktorý ja dám, je moje telo za život sveta.“ Židia sa hádali medzi sebou a hovorili: „Ako nám tento môže dať jesť svoje telo?“ Ježiš im povedal: „Veru, veru, hovorím vám: Ak nebudete jesť telo Syna človeka a piť jeho krv, nebudete mať v sebe život. Kto je moje telo a pije moju krv, má večný život a ja ho vzkriesim v posledný deň. Lebo moje telo je pravý pokrm a moja krv je pravý nápoj. Kto je moje telo a pije moju krv, ostáva vo mne a ja v ňom. Ako mňa poslal živý Otec a ja žijem z Otca, aj ten, čo mňa je, bude žiť zo mňa.“

### **ÚVAHA** (*J.Ratzinger, Gott ist uns nah - Eucharistie: Mitte des Lebens*)

V úryvku Jánovho evanjelia sme počuli, ako už pri prvom zvestovaní Eucharistie ľudia reptali a stavali sa na odpor. Toto reptanie potom prechádza celými stáročiami a hlboko zasiahlo aj Cirkev našej generácie. Nechceme Boha tak blízko; nechceme ho malého a skláňajúceho sa, ale chceme, aby bol veľký a vzdialený. A preto niektorí o jeho prítomnosti v Eucharistii stále pochybujú.

My práve kľáčime pred Eucharistiou a toto kľáčanie je prejavom, ktorý bol pre vieru od samého počiatku nevyhnutný ako viditeľné znamenie vzťahu k Bohu a Kristovi v tomto svete. Toto kľáčanie je telesným výrazom nášho „áno“ skutočnej prítomnosti Ježiša Krista, ktorý je tu s nami ako Boh a človek, telom i dušou. „Veď ktorý národ je taký veľký a má bohov tak blízko, ako je nám blízko Pán, náš Boh,“ – pýta sa Mojžiš. Preto prosme Pána, aby v nás znovu prebudil radosť z jeho blízkosti, aby z nás znovu urobil tých, ktorí mu prejavujú úctu. Bez tohto uctievania nemôže prísť k premene sveta.

### **STÍŠENIE**

Môže nasledovať čas na stíšenie a dôverné ponorenie sa do Božej prítomnosti a počúvanie Jeho hlasu. Spýtajme sa Pána:

- *Pane, k akému "áno" ma pozývaš dnes?*
- *Aký drobný skutok odvahy a dôvery mám dnes vykonať?*
- *Ako môžem lepšie plniť Tvoju vôľu?*
- *Ako viac milovať Teba v druhých, v mojej rodine, okolí, práci...?*
- *Čo chceš, aby som urobil?*

## 2. časť

### **BOŽIE SLOVO** (Žalm 128,1-6)

«Blažený každý, čo sa bojí Pána a kráča po jeho cestách.

Budeš jesť z práce svojich rúk; budeš šťastný a budeš sa mať dobre.

Tvoja manželka je ako plodonosný vinič vnútri tvojho domu.

Tvoji synovia sú ako mládniky olivy okolo tvojho stola.

Veru, tak bude požehnaný muž, ktorý sa bojí Pána.

Nech ťa žehná Pán zo Siona, aby si videl šťastie Jeruzalema po všetky dni svojho života, aby si videl synov svojich synov. Pokoj nad Izraelom!» (Ž 128,1-6).

### **ÚVAHA** (Pápež František, Radosť z lásky, 21-24)

Sám Ježiš sa rodí v skromnej rodine, ktorá čoskoro musí utiecť do cudzej zeme. Vstupuje do Petrovho domu, kde leží chorá svokra (por. Mk 1,30-31); nechá sa zapojiť do drámy smrti v dome Jaira a v dome Lazára (por. Mk 5,22-24.35-43; Jn 11,1-44); počúva zúfalý výkrik naimskej vdovy nad svojim mŕtvym synom (por. Lk 7,11-15); prijme prosbu otca epileptického chlapca v malej dedinke na vidieku (por. Mk 9,17-27). Stretáva sa s mýtnikmi Matúšom a Zachejom v ich domoch (por. Mt 9,9-13; Lk 19,1-10), a tiež s hriešnikmi - ako so ženou, ktorá vojde do domu farizeja (por. Lk 7,36-50). Pozná úzkosti a napätia rodín a vkladá ich do svojich podobenstiev: od synov, ktorí odchádzajú z domu hľadajúc dobrodružstvo (por. Lk 15,11-32), po neposlušných synov s nevysvetliteľnými spôsobmi správania (por. Mt 21,28-31) alebo obeť násillia (por. Mk 12,1-9). Stará sa o svadbu, ktorej hrozí, že skončí trápne kvôli nedostatku vína (por. Jn 2,1-10) alebo kvôli neprítomnosti pozvaných hostí (por. Mt 22,1-10), a pozná tiež sklúčenosť zo straty mince v chudobnej rodine (por. Lk 15,8-10).

Pri tomto krátkom putovaní môžeme objaviť, že Božie Slovo sa neprejavuje ako sled abstraktných téz, ale ako spoločník na ceste aj pre rodiny, ktoré sú v kríze alebo zažívajú nejakú bolesť, a ukazuje im cieľ ich putovania: keď im Boh «zotrie z očí každú slzu a už nebude smrti ani žiaľu; ani náreku ani bolesti viac nebude» (Zjv 21,4).

Na začiatku 128. Žalmu je otec predstavený ako robotník, ktorý sa prácou svojich rúk môže postarať o fyzický blahobyť a pokoj svojej rodiny: «Budeš jesť z práce svojich rúk; budeš šťastný a budeš sa mať dobre» (v. 2). Práca zároveň umožňuje aj rozvoj spoločnosti, obživu rodiny a tiež jej stabilitu a plodnosť: «Aby si videl šťastie Jeruzalema po všetky dni svojho života! Aby si videl synov svojich synov» (Ž 128,5-6). V Knihe Prísloví sa predstavuje úloha matky rodiny, ktorej práca je opísaná vo všetkých každodenných konkrétnostiach: zasluhuje si pochvalu manžela i detí (por. 31,10-31).

### **STÍŠENIE**

*Môžem na chvíľu v tichu pred Pánom v Eucharistii uvažovať:*

*Kedy a ako Boh vstúpil do histórie našej rodiny. Kedy som zažil Jeho blízkosť ja sám?*

### 3. časť

#### **BOŽIE SLOVO** (*Prvý List apoštola Pavla Korint'anom 13,4-7*)

«Láska je trpezlivá, láska je dobrotivá; nezávidí, nevypína sa, nevystatuje sa, nie je nehanebná, nie je sebecká, nerozčuľuje sa, nemyslí na zlé, neteší sa z neprávosti, ale raduje sa z pravdy. Všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa, všetko vydrží».

#### **ÚVAHA** (Z Apoštolského povzbudení pápeža Františka rodinám Radosť z lásky, 100-101)

Na to, aby sme sa disponovali pre opravdivé stretnutie s druhým, je potrebné upriamiť nášho prívetivý pohľad. To sa nedá, ak nás ovláda pesimizmus, ktorý na druhom zdôrazňuje len chyby a nedostatky - možno preto, aby sme si vykompenzovali vlastné komplexy. Prívetivý pohľad nám umožní nezastaviť sa iba pri ohraničeniach toho druhého: dokážeme ho tolerovať a spojiť sa s ním v spoločnom projekte, aj keď sme odlišní. Vľúdna láska tvorí vzťahy, pestuje spojenia, vytvára nové siete integrácie, buduje pevnú spoločenskú textúru. Takýmto spôsobom chráni aj seba, pretože bez pocitu prináležitosti nie je možné oddať sa druhým, a každý len hľadá svoj vlastný prospech - a spolužitie sa stáva nemožným. Asociálna osoba si myslí, že druhí existujú len pre uspokojenie jej potrieb - a keď tak robia, plnia si len svoju povinnosť. Teda nemá miesto pre vľúdnosť lásky a jej vyjadrenia. Kto miluje, dokáže vysloviť slová povzbudení, ktoré poskytnú útechu, dodajú silu, potešia, vzpružia. Všimnime si napríklad niektoré slová, ktoré Ježiš povedal ľuďom: «Dúfaj, synu!» (Mt 9,2). «Veľká je tvoja viera!» (Mt 15,28). «Vstaň!» (Mk 5,41). «Choď v pokoji!» (Lk 7,50). «Nebojte sa!» (Mt 14,27). Nie sú to slová, ktoré by ponižovali, zarmucovali, dráždili, či podceňovali. V rodine sa treba naučiť tomuto Ježišovmu vľúdnemu jazyku.

Na to, aby sme mohli milovať druhých, musíme najskôr milovať seba samých. Tento hymnus na lásku však tvrdí, že láska «nie je sebecká» alebo že «nehľadá svoje vlastné záujmy». Daný výraz sa používa aj v inom texte: «Nech nik nehľadá iba na svoje vlastné záujmy, ale aj na záujmy iných» (Flp 2,4). Toto tak jasné tvrdenie Písma nás vedie, aby sme sa vyhli tomu, že budeme pripisovať prioritnú dôležitosť láske k sebe samým - akoby bola vznešenejšia, než sebadarovanie druhým. Určitú prioritu lásky k sebe samým je možné chápať, ale len ako psychologickú podmienku: keďže kto nedokáže milovať seba samého, má ťažkosť milovať druhých. «Kto nepraje sám sebe, ku komuže bude lepší? [...] Niet horšieho od toho, kto sám sebe závidí» (Sir 14,5-6).

102. Ale sám Tomáš Akvinský vysvetlil, že láske «je viac vlastné chcieť milovať, než chcieť byť milovaný» a že «matky, ktoré milujú najviac, snažia sa viac milovať, než byť milované».

#### **STÍŠENIE**

*Môžem v tichu pred Pánom s vďačnosťou myslieť na momenty, keď som v živote zažil bezpodmienečnú lásku a na ľudí, ktorí mi ju v tej chvíli mohli dať.*

## ***Iné modlitby, myšlienky a inšpirácie***

**PROSBY** zostavené v rámci duchovnej prípravy na Národný pochod za život 2015

- Pane Ježišu, osviet' mysle a srdcia mladých ľudí svetlom svojho Ducha, aby vedeli rozpoznať povolanie, ktoré si každému z nich určil.
- Pane Ježišu, daj, aby sa mladí ľudia čisto, nábožne a zodpovedne pripravovali na prijatie sviatosti manželstva.
- Pane Ježišu, daj, aby sa manželia neustále zbavovali svojho egoizmu, zriekli sa presadzovania svojej vôle a aby žili v atmosfére vzájomnej úcty, rešpektu a tolerancie.
- Pane Ježišu, stoj pri tých, ktorí zápasia o svoju čistotu a chcú zachovať zdržanlivosť až do manželstva, aby s pomocou Tvojej milosti vytrvali vo svojom predsavzatí.
- Pane Ježišu, udeľ mladým ľuďom, ktorí sa vážne rozhodujú o vstupe do manželstva, ducha rozlišovania, aby sa vyvarovali unáhlených záverov, zaslepanej lásky, nezrelých a nezodpovedných rozhodnutí.
- Pane Ježišu, zachovaj manželské páry vo svornosti a v jednote, aby konflikty riešili spoločne, vedeli si navzájom odpustiť a zmieriť sa a posilňovali medzi sebou puto vzájomnej lásky.
- Pane Ježišu, daj, aby v našej krajine bola ustanovizeň manželstva a rodiny chránená spravodlivými štátnymi zákonmi pred útokmi, ktoré ohrozujú jej hodnotu, identitu a posvätnosť.
- Pane Ježišu, postaraj sa o to, aby všetky deti mohli vyrastať v zdravom ovzduší prirodzenej, tradičnej a úplnej rodiny a chráň najmenších pred nebezpečenstvami, ktoré ohrozujú ich zdravý duchovný vývin.
- Pane Ježišu, daj, aby mnohohodné rodiny požívali v našej spoločnosti patričnú úctu a náležitú sociálnu podporu.
- Pane Ježišu, daj, aby otcovia a mamy boli pre svojich synov a dcéry pevnou oporou, útočiskom a aby im poskytovali láskyplné a dôveryhodné vzťahy.

***Môžete pridať vlastné prosby alebo slová vd'aky za dobrodenia, na ktoré si spomeniete z vášho života a života vašej rodiny: ...***

***Všetky naše prosby a vd'aky spájame s chválospevom Božej Matky:***

***(Lk 1, 46-55)***

Velebí \* moja duša Pána a môj duch jasá \* v Bohu, mojom Spasiteľovi,  
lebo zhladal na poníženosť svojej služobnice. \*  
Hľa, od tejto chvíle blahoslaviť ma budú všetky pokolenia,  
lebo veľké veci mi urobil ten, ktorý je mocný, \* a sväté je jeho meno  
a jeho milosrdenstvo z pokolenia na pokolenie \* s tými, čo sa ho boja.  
Ukázal silu svojho ramena, \* rozptýlil tých, čo v srdci pyšne zmýšľajú.  
Mocnárov zosadil z trónov \* a povýšil ponížených.  
Hladných nakrmil dobrotami \* a bohatých prepustil naprázdno.  
Ujal sa Izraela, svojho služobníka, \* lebo pamätá na svoje milosrdenstvo,  
ako sľúbil našim otcom, \* Abrahámovi a jeho potomstvu naveky.  
Sláva Otcu i Synu i Duchu Svätému, ako bolo na počiatku,  
tak nech je i teraz i vždycky, i na veky vekov. Amen.

## MODLITBA pápeža Františka ku Svetovému stretnutiu rodín 2018

Bože, náš Otec, sme bratmi a sestrami v Ježišovi, tvojom Synovi,  
jedna rodina, v Duchu tvojej lásky.  
Požehnaj nás radosťou lásky,  
sprav nás trpezlivými a láskavými,  
nežnými a veľkorysími,  
s otvoreným srdcom pre núdznych.

Pomôž nám žiť tvoje odpustenie a pokoj,  
ochraňuj všetky rodiny svojou milujúcou starostlivosťou,  
zvlášť tie, za ktoré sa teraz modlíme: *[Spomenieme si menovite.]*

Upevni našu vieru, posilni našu nádej,  
zachovaj nás v bezpečí tvojej lásky.  
Daj, aby sme boli vždy vďační za dar života, o ktorý sa delíme.  
O to ťa prosíme skrze Ježiša, nášho Pána. Amen.

Mária, matka a sprievodkyňa naša, oroduj za nás.  
Svätý Jozef, otec a ochranca, oroduj za nás.  
Svätí Joachim a Anna, orodujte za nás.  
Svätí manželia Louis a Zélia Martinovci, orodujte za nás.

## MYŠLIENKY A INŠPIRÁCIE NA DUCHOVNÉ UVAŽOVANIE

Na celom svete neexistuje lepší, dokonalejší **obraz Boha**, ako je spoločenstvo muža a ženy a život, ktorý z neho vychádza. *(sv. Ján Pavol II.)*

Iba v **sebadarovaní** sa človek stáva sám sebou. *(Benedikt XVI.)*

Ľudský život je Božím darom, ktorý prijímame na to, aby sme ho znova darovali. Nikto nemôže dať niečo, čo nemá: Ak človek nie je pánom seba samého, potom sám sebe nepatrí a nemôže sa ani darovať. **Čistota** je duchovná sila, ktorá oslobodzuje lásku od egoizmu a agresivity. V tej istej miere, v akej sa v človeku oslabuje čistota, jeho láska sa stáva postupne egoistickejšou, t. j. uspokojovaním žiadostí a nie už darovaním seba.. Čistota si vyžaduje, aby sa človek vedel ovládať, je to škola ľudskej slobody. Zjavná je tu dvojaká možnosť: alebo sa nimi dá zotročiť a stane sa nešťastným, alebo človek rozkáže svojim vášňam a dosiahne pokoj. *(Ľudská sexualita. Pravda a poslanie, 12.16.18)*

Všetci sme **povolani byť svätými** tak, že budeme žiť s láskou a ponúkať vlastné svedectvo v zamestnaniach všedného dňa, tam, kde sa každý nachádza. Si zasvätená alebo zasvätený? Buď svätý(á) tak, že s radosťou prežívaš tvoje zasvätenie. Žiješ v manželstve? Buď svätý(á) tak, že miluješ a staráš sa o svojho manžela a o svoju manželku, ako Kristus o Cirkev... Si rodič alebo starý rodič? Buď svätý tak, že trpezlivo učíš deti nasledovať Ježiša. *(Gaudete et exsultate, sv.otec František)*

Plánom Otca je Kristus a my v Ňom. Napokon je to milujúci Kristus v nás, pretože “svätosť nie je nič iné, než **naplno žitá láska**”. (*Gaudete et exsultate, sv.otec František*)

Modlitba plná dôvery je odpoveďou srdca, ktoré sa celkom otvára Bohu, a utíchajú v ňom všetky hluky - pre **počúvanie vlúdneho hlasu Pána**, ktorý zaznieva v tichu. (*Gaudete et exsultate, sv.otec František*)

*Svätá Terézia z Avily* tvrdí, že “**celá stavba modlitby srdcom spočíva na pokore**”, teda na presvedčení, že my sami nezmôžeme nič, ale že Boh a jedine Boh môže v našom živote vykonať každé dobro. Toto presvedčenie sa môže vidieť našej pýche trocha trpké, a predsa je veľmi oslobodzujúce; pretože Boh, ktorý nás miluje, unáša nás nekonečne ďalej a vyššie, než by sme vlastnými silami mohli sami dospieť.

*Svätá Terezka z Lisieux* na svojej **malej ceste dôvery a lásky** uvažuje: nemôžem zmeniť samú seba, musím sa prijať taká, aká som, so všetkými svojimi nedostatkami. Nemôžeme sa zmeniť, môžeme robiť drobné pokroky. Iba Boh nás môže naozaj zmeniť. **Ani druhých nemôžeme zmeniť!** Niekedy sa vyčerpávame úsilím zlepšiť druhých; je lepšie **prijat'** ich takých, akí sú. A vtedy sa udeje zázrak: keď ich prijmem takých, akí sú, začínajú sa postupne meniť. Je to malé tajomstvo rodín, manželov, spoločenstiev.

Večnosť vytvárajú **vzt'ahy**, ktoré nekončia. Všetko, **čo žijeme s láskou**, prechádza s Kristom do vzkriesenia. (*životný odkaz kard.Tomáša Špidlíka*)

Začnime teda **malými gestami**, ako šíriť okolo seba dobrú náladu, povzbudzovať k nádeji a zaháňať chmáry. Tieto malé gesta potom samé dorastú do veľkých činov lásky, ktoré zmenia svet. (o.*Richard Čemus*)

**ĎAKUJEME!**

**Nech je oslávené meno Pánovo.**

[www.adoraciarodin.sk](http://www.adoraciarodin.sk)