

# IZBA MIESTOM NEBA

12 komnát



Pôstne výzvy počas korona krízy

## List pre Teba

Drahé moje dieťa,

v tomto čase pandémie túžim, aby si ešte viac pocítilo moju prítomnosť a moju lásku. Viem, možno tento čas, ktorý prežívaš, nie je ľahký, ale chcem, aby si vedelo, že si milovaný. Nad každým zaznieva môj hlas: „Si môj milovaný syn, si moja milovaná dcéra!“ Každý deň ťa čakám. Každý deň túžim po prejave tvojej lásky ku mne. Každý deň túžim po tvojej úprimnosti. Túžim, aby si sa vrhlo do mojej láskyplnej náruče so svojou bolesťou, biedou, sklamaním, zlyhaním. Túžim, aby si mi to všetko odovzdal. Áno, aj to, čo chceš aj pred sebou samým skryť, to, za čo sa hanbíš. Čakám ťa, aby som to všetko obmyl vlastnou krvou. To, čo prežívaš, ťa má viesť k pestovaniu a zdokonaľovaniu čností, ktoré máš vo svojom srdci. Neboj sa, len mi ver! Ja som nad tým už zvíťazil. Dokonca som zvíťazil aj nad tým, s čím budeš v budúcnosti bojovať. Len mi ver, že ti to všetko môže slúžiť na dobré a môžeš rásť v dokonalosti. Pozývam ťa na túto krátku cestu oproti večnosti, v ktorej môžeš hľadať nádej, ktorú nájdeš pri mne, pod mojím krížom. Budem ti otvárať srdce, aby som ho mohol naplniť svojou láskou, nádejou, trpezlivosťou, radosťou a hlavne pokorou a úprimnosťou. Teším sa, že si sa rozhodol so mnou hľadať nádej.

*Tvoj milujúci Ježiš*

## Predhovor

Milý nádejník, milá nádejníčka,

rozhodol/a si sa vykročiť na cestu hľadania nádeje. V rímskokatolíckom liturgickom kalendári je Popolcová streda prvým dňom pôstneho obdobia. Jej termín pripadá na 40. deň pred Veľkou nocou. Do týchto 40 dní sa nepočítajú nedele, preto v praxi pripadá Popolcová streda na 47. deň pred Veľkonočnou nedeľou. Počas tohto obdobia sa chceme zamerať na úprimnosť, nádej v tejto dobe koronavírusu, ale aj na vďačnosť v našich životoch, ktoré sú niekedy zaplnené strachom, chaosom, prázdnotou, závislosťami, uhundranosťou a neúprimnosťou. Každý z nás môže neustále rásť - rásť v čnostiach. Poďme spoločne hľadať nádej a úprimné srdce pri tom, ktorý nikdy neprestal bojovať o to naše. Prajeme ti, aby si tento čas pôstu rástol v láske a nádeji v Pánovi a v blížnych.

*Tím PMD*

## Cella est cealum - izba miestom neba

Čo ťa čaká? Čaká ťa cesta, ktorá ti bude meniť srdce láskou! :) Ježiš je tá cesta. On je cesta, pravda a život. Vydaj sa na túto cestu s týmito 12 výzvami. 12 ako 12 apoštolov alebo 12 kmeňov Izraela :). Môžeš k tomu využiť aj tabuľku, kde si výzvy môžeš napísať a značiť si, ako sa ti v pôste darí.

- \* sv. omša v nedeľu a v piatok (aspoň v nedeľu slávnostné oblečenie)
- \* každý večer si napísať, za čo som vďačný/á (môžeš využiť balíky vďačnosti)
- \* prejaviť lásku sebe a druhému človeku
- \* usilovať sa o miernosť a striedmosť v jedení (ráno, na obed, večer)
- \* aspoň raz do týždňa si dať čaj alebo kávu s Pánom Bohom (ja sám/sama s Pánom Bohom)
- \* spoločný obed s rodinou v nedeľu spojený s rozhovorom s členmi rodiny
- \* používanie internetu/televízora len výlučne na prácu/školu a sledovanie sv. omší a krížových ciest, resp. telefonovanie s blízkymi (nesledovanie spravodajstva)
- \* počas pôstneho obdobia si urobiť aspoň raz svoju vlastnú krížovú cestu - krížová cesta môjho života
- \* používať slová: ďakujem, prepáč, prosím
- \* prečítať aspoň jednu knihu - duchovnú literatúru alebo čítať Sv. Písmo
- \* definovať si svoj problém/závislosť, na ktorom budem pracovať
- \* napísať niekomu aspoň jeden list rukou (môže to byť aj Pán Boh :))

## Tipy k výzvam:

Ako prejaviť lásku sebe?

- uvariť si niečo dobré, kúpiť si ovocie, ísť na prechádzku, ak je to možné a dovolené, učesať sa, umyť si zuby :), nájsť si čas na seba, prečítať si knihu, zahrať si spoločenskú hru, dať si kávu, ....

Ako prejaviť lásku druhým?

- zatelefonovať niekomu, koho sme dlho nepočuli, nakúpiť (ak môžeme) niekomu, kto nemôže ísť na nákup, uvariť niečo pre druhých, zahrať sa spoločenskú hru, upratať, nájsť si na seba čas v domácnosti, používať láskavé slová, vedieť počúvať a vypočuť, napísať list alebo pohľadnicu - rukou, pomodliť sa spoločne...

Aká má byť krížová cesta môjho života?

- keď si prečítam názov zastavenia, poviem Pánu Ježišovi, ako to zastavenie vnímam ja sám v mojom živote, v mojom prežívaní, pádoch, bolestiach, radoostiach. Ak mi nič nenapadne (čo sa asi nestane :)), zostanem chvíľku ticho.

Aké je slávnostné oblečenie počas sv. omše?

- snažím sa prísť na slávenie sv. omše v slušnom “kostolnom” oblečení - nie v pyžame, teplákoch. Pekne sa umyjem a učešem. Ako keby sme boli v kostole. Ak to bude možné, ísť na sv. omšu do kostola a nezostávať v pohodlí domova.

## Modlitba nádejníka

Pane, Bože, niet tebe podobného Boha hore na nebi, ani na zemi; ty zachovávaš zmluvu a priazeň svojim sluhom ktorí celým svojím srdcom kráčajú pred tebou. Pane, Bože môj, obráť sa k modlitbe svojho sluha a vyslyš volanie a modlitbu, ktorú ti tvoj sluha dnes predkladá. Ty počuješ na mieste, kde bývaš, v nebi, a keď počuješ, aj odpustiš. Nauč ma dobrej ceste, ktorou mám ísť. Každú modlitbu a každú prosbu, ktorú prednesie ktokoľvek - veď každý pozná ranu svojho srdca - a vystrie dlane k tvojmu domu, ty vypočuj na nebi, na mieste, kde bývaš, a odpusť! Veď ty poznáš srdce synov človeka. Ak sa prehrešia proti tebe - veď niet človeka, ktorý by sa neprehrešil - ale ak vstúpia do seba, obrátia sa a budú sa modliť k tebe a budú hovoriť: „Zhrešili sme, prevrátene a bezbožne sme konali“, ak sa teda celým svojím srdcom obrátia k tebe, vyslyš ich modlitbu a ich prosbu a vyslúž im právo! A odpusť svojmu ľudu, čím sa proti tebe prehrešil, všetku našu nevernosť. Nech sú tvoje oči otvorené na prosbu tvojho sluha a na prosbu tvojho ľudu a vyslyš nás vo všetkom, o čo budeme k tebe volať! Nech je zvelebený Pán! Nech je náš Pán, Boh, s nami, nech nás neopustí a neodsotí! Nech naše srdcia nakloní k sebe, aby sme zachovávali všetky jeho príkazy, predpisy a nariadenia. Nech naše srdce celé patrí Pánovi, nášmu Bohu! Amen.

*(Porov.: 1Kr 8)*

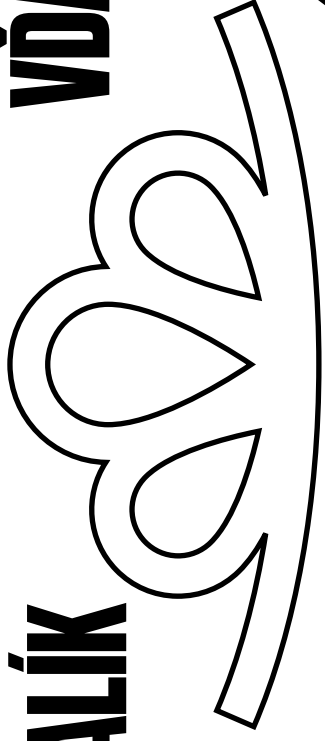
# TABUĽKA ČINNOSTÍ

Izba miestom neba

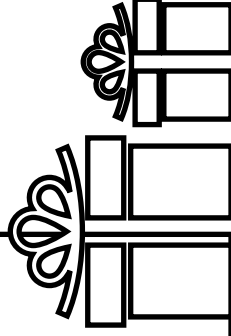
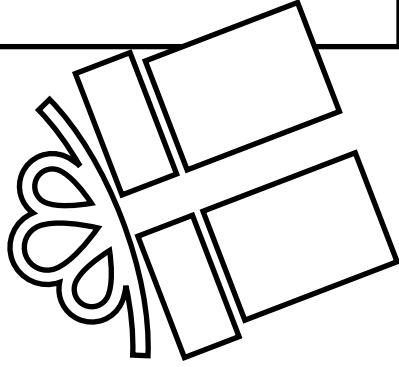
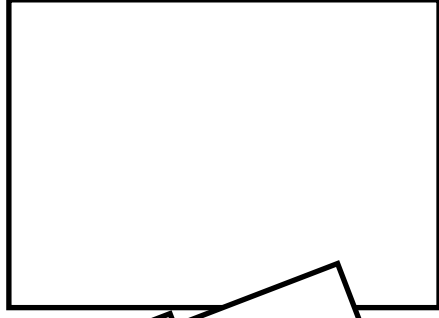
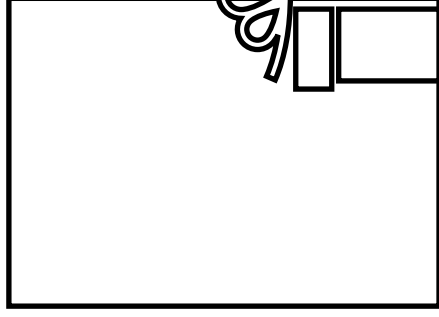
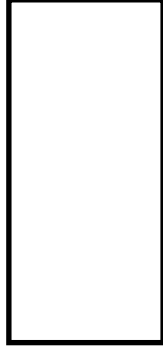
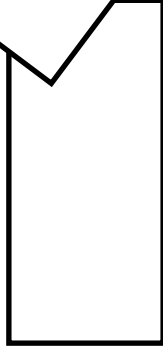
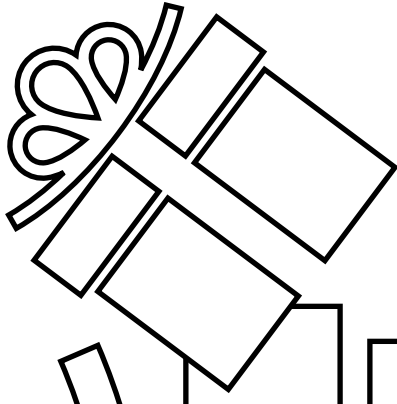
	deň																																											
výzva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				



**VĎAČNOSTI**



**BALÍK**





## Myšlienky na pôst

Každý z nás túži po nejakej myšlienke, ktorá by nás sprevádzala celý deň a v ktorej by sa nám Pán Boh prihováral do tej ktorej situácie. Ponúkame Vám pár myšlienok od Františka Saleského z knihy Filotea. Je to veľmi pekná kniha s hlbokými myšlienkami, ale pre veľa ľudí je dosť náročná. Veríme ale, že myšlienky, ktoré sme pre Vás vybrali, Vám spríjemnia deň a priebeh pôstu a budú pre Vás zrozumiteľné. Myšlienky si môžete rozstrihať, poskladať a náhodne otvoriť každý deň jednu z nich alebo ísť postupne, ako nám ich náhodne usporiadal systém. Nech Pán Boh mení naše srdcia láskou a naplňa ich nádejou a radosťou.

<p>Opravidivá a živá nábožnosť predpokladá lásku k Bohu. Keď láska k Bohu mení našu dušu a robí nás milými Bohu, voláme ju milosťou. Nábožnosť je ako istá duchovná čerstvosť a živosť, ktorou láska v nás a my v láske radi a ochotne konáme dobré skutky.</p>	<p>Boh na začiatku ustanovil, aby každá rastlina prinášala ovocie podľa svojho druhu. Podobne chce Boh, aby aj kresťania - živé rastliny Božej záhrady, Cirkvi - prinášali ovocie nábožnosti, každý podľa svojich schopností a vo svojom povolani.</p>	<p>Pravá nábožnosť neprekáža dobru, ale všetko robí krajším a dokonalejším. Čím sa človek usiluje doviesť do súladu nábožnosť a povolanie, tým je milší, tým mu je ľahšia a prirodzenejšia starosť o rodinu, tým srdečnejšia je láska medzi mužom a ženou.</p>	<p>Dokonalosť je totiž v ustavičnom boji proti nedokonalostiam. Aby sme mohli proti nim bojovať, musíme ich najprv vidieť; aby sme ich mohli premôcť, musíme ich najprv pred sebou mať. Nie ten je itý, kto ich necíti, ale ten, kto sa nebojí proti nim vytasíť zbraň.</p>
<p>Ohováranie je duch vraždy.</p>	<p>Čo iné sú kvety nášho srdca, ak len nie nábožné a sväté myšlienky a predsavzatia?</p>	<p>Chráň sa preháňania v pôste.</p>	<p>Duchovný život vyžaduje veľa trpezlivosť a odvahy.</p>
<p>Na koho som len myslela, Bože môj, keď som dosiaľ na teba nemyslela? Komu patrila moja láska, keď som teba nemilovala?</p>	<p>V boji proti zlu sme vždy v tom šťastnom položení, že vždy môžeme zvíťaziť, kým len máme vôľu bojovať. Bojovať proti chybám a nedokonalostiam znamená vlastne nad nimi zvíťaziť.</p>	<p>Keď si sa rozhodla, drahá Filotea (duša), viesť nábožný život, musíš sa zrieknuť nielen hriechu, ale všetkých dobrovoľných náklonností k nemu.</p>	<p>Nežiadať si zvlášť čestné a vysoké miesta a úrady. Ľahko by ťa strhli do pýchy a márnivosti a obrali by ťa o vnútornú rovnováhu a pokoj.</p>
<p>Bože, som dielom tvojich rúk. Ako veľmi ti musím ďakovať, že si ma stvoril, že si ma určil pre večný život. Aký nekonečný si vo svojej moci a dobrote! Ako môžem dôstojne oslavovať tvoje meno a náležite ďakovať za tvoju dobrotu?!</p>	<p>Bože môj, aký si dobrý! Tvoje srdce je bohaté na láskavosť a milosrdenstvo, rád dožičíš zo svojej dobroty a lásky. Nikdy nezabudne moja duša na milosti, ktoré si jej dal.</p>	<p>Prečo sa mi ani jediný deň môjho života neminul bez toho, aby som sa prehrešila proti tebe? Koľkou nevďačnosťou som sa odplatila za dobrodenia svojmu Stvoriteľovi a za krv svojho Spasiteľa?</p>	<p>Keď si kľakneš v spovednici ku svojmu duchovnému otcovi, pomysli, že si na Kalvárii pri nohách Ježiša Krista ukrižovaného, ktorého predrahá krv tečie zo všetkých rán na teba, aby ti zmyla hriechy.</p>
<p>Každá náhlivosť prináša nepokoj a úzkosťami zastiera človeku správny pohľad a prekáža v dobrom vykonaní diela.</p>	<p>Ovocím činnosti srdca, hnutí a citov sú zas dobré a účinné predsavzatia a rozhodnutia vôle.</p>	<p>Chceli by sme, aby naše slová každý prijal s porozumením, my sme však citliví a na všetko sa urážame.</p>	<p>Pri rozhovore nezáleží na množstve rečí, ale skôr na obsahu povedaného.</p>

<p>Kto zamestnáva svoje srdce neužitočnými a nebezpečnými predstavami, nepochybne stráca schopnosť a chuť do modlitby a do práce za svoju večnú spásu, stráca ochotu obetovať sa, bojovať, trpieť.</p>	<p>Dobré vlastnosti svojej povahy máme zachytiť a prehľbovať a chybné vlohy musíme ovládať, spútať a čo najväčšími zneškodniť.</p>	<p>S milým Pánom Bohom sa môžeš rozprávať ako dieťa so svojim otcom, prosto a detsky, dôverne a úprimne, prirodzene a pravdivo. Keď sa takto modlíš tvoja modlitba je užitočná a požehnaná.</p>	<p>Modlitba je nebeská voda, ktorou polievaš kvety v záhrade svojej duše, t.j. cnosti svojej duše, aby rástli a prinášali ovocie.</p>
<p>Ak prichádzajú roztržité myšlienky, nevšímaj si ich. Nedobrovoľná roztržitosť, ktorú si nevšímaš, nijako nezmenšuje cenu modlitby. Naopak, taká modlitba ti prináša viac milosti a požehnaní, lebo ťa stojí viac námahy.</p>	<p>Začiatok nášho duchovného ozdravenia musí sa zračiť v očistení od hriechnych náklonností. Toto očistenie však u obyčajného človeka predpokladá dlhší vývin a stojí veľa námahy. Porekadlo hovorí, že pomalé liečenie je najistejšie.</p>	<p>Pri rozjímaní je náš duch akoby v záhrade. Keď z nej odchádza, t.j. Na konci rozjímania, vezme si so sebou niekoľko myšlienok - kvetov - aby sa po celý deň utešoval ich príjemnou vôňou.</p>	<p>Reč má byť milá, láskavá, otvorená a pravdivá. Isteže nie je vždy dobré a múdre všetko povedať, čo človek vie, predsa sa ani v reči neslobodno prehrešiť proti pravde.</p>
<p>Prehovor k Bohu, ako len najlepšie vieš. Ak to nemôžeš, ostaň pri ňom, pod jeho pohľadom.</p>	<p>Utiahní sa z času na čas do svojho vnútra, kde sa môžeš rozprávať s mocným Pánom Bohom od srdca k srdcu o záležitostiach svojej duše.</p>	<p>Ďakuje Bohu za seba, ale aj za všetkých ľudí, najmä za tých, ktorí Bohu neďakujú.</p>	<p>Ranná modlitba otvára obloky duše nebeskému svetlu a večernou modlitbou ich zatvárame pekelným temnosťami.</p>
<p>Trpezlivo znášaj nie len vlastné utrpenie a navštívenie, ale aj okolnosti a následky s nimi spojené.</p>	<p>Čím lepšie poznáme dobrodenia, tým väčšími budeme milovať Boha a jemu za ne ďakovať.</p>	<p>Láskavosť je cnosť, ktorá všetky ťažkosti spoločného nažívania premáha láskou. Je korunou kvetom lásky k blížnemu.</p>	<p>Najväčšiu láskavosť by sme mali prejavovať sami voči sebe. Nikdy sa totiž nesmieme hnevať na seba, na svoje chyby a priveľmi sa rozčuľovať.</p>
<p>Láska k Spasiteľovi je ohnisko všetkých želaní, žriedlo všetkých radostí, cieľ všetkého úsilia, posila vo všetkých prácach a útecha v každom utrpení.</p>	<p>Duša, ktorú zavlažuje láska, donáša ovocie cností, a to každé vo svojom čase.</p>	<p>Práca aj modlitba sú Božou vôľou, a preto sa musíme naučiť oboje spájať v duchu viery.</p>	<p>Čím väčšími duša pokračuje vo svojom cnostnom živote, tým väčšími jej Boh dáva poznať chyby a poblúdenia.</p>

<p>Nezáleží natoľko na tom, kde sme, ale akí sme. Všade, kdekoľvek žijeme, môžeme, ba máme sa usilovať žiť nábožným duchovným životom.</p>	<p>Čistota srdca je ľaliou medzi cnosťami, robí ľudí podobných anjelom. Nič nie je čisté, čo nie je krásne, nepoškvrnené, neporušené a ľudská čistota sa volá čistotou srdca. Čistota srdca má medzi cnosťami tú prednosť, že je krásnou, ľalivo bielou cnosťou duše a tela.</p>	<p>Je dôležité pre večný cieľ mať verného priateľa, ktorý nám je vždy naporúdzi so svojou radou a chráni nás proti lákavým úkladom zlého ducha.</p>	<p>Krot' svoje žiadosti a chráň sa najmä nerozumných a prevrátených túžob. Nikdy si nežiadať, čo by mohlo škodiť tvojej duši, napríklad nebezpečné knihy, zotavenia, zábavy, hry, spoločnosti, známosti, vychádzky, zájazdy, rekreácie.</p>
--	--	---	---





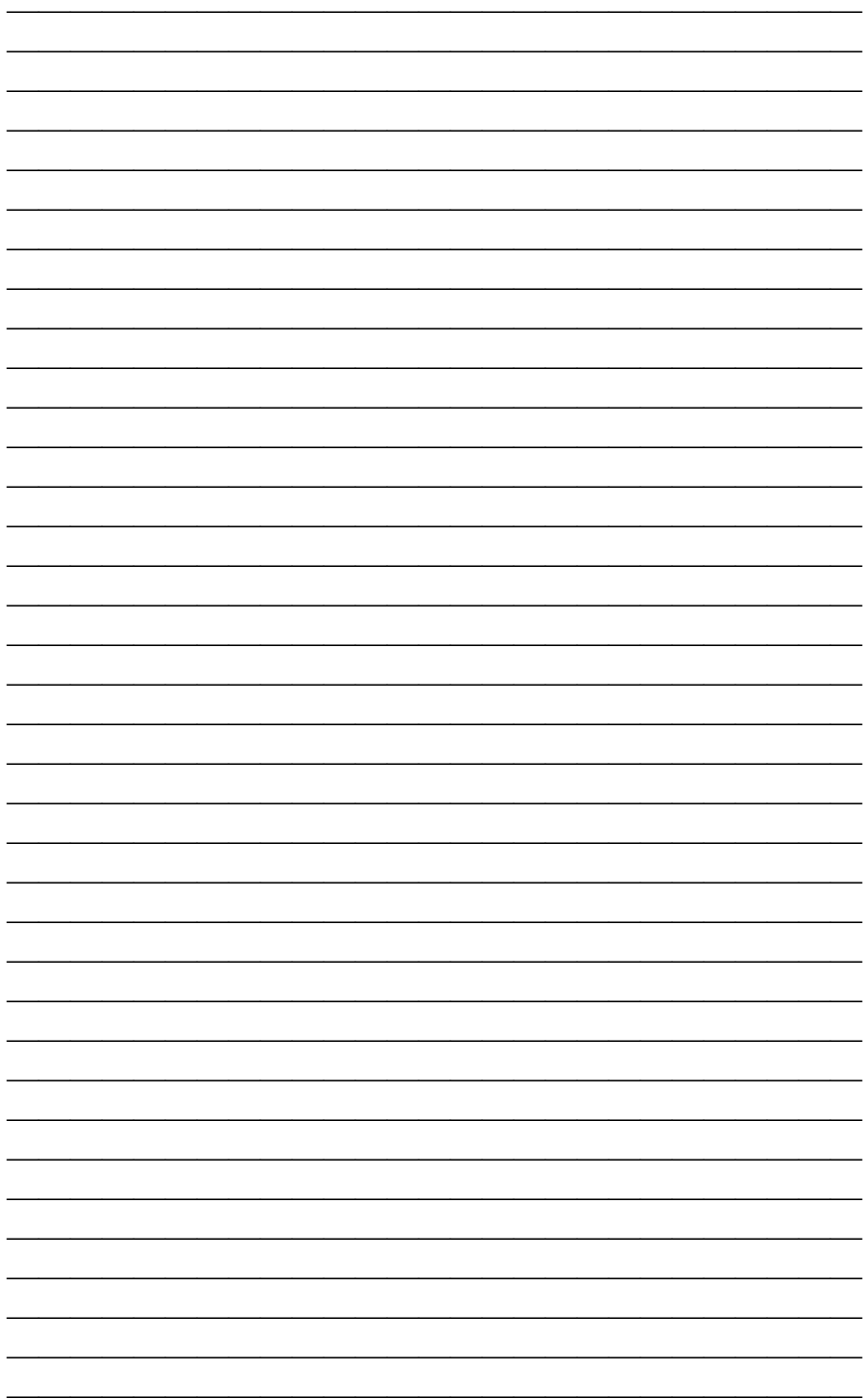














Vypočul som modlitbu a prosbu,  
ktorú si mi predložil.

Moje oči a moje srdce budú  
neprestajne s tebou.

*(Porov.: 1Kr 9,3)*

