

Liturgia domácej cirkvi

1. pôstna nedeľa „B“

Púšť: pôst očí a uší

1. Úvodné obrady

Na stôl položte kríž alebo ikonu alebo obraz Sv. Rodiny, zažatú sviecu a Sv. Písmo.

Skratka **V** označuje otca, matku, prípadne podľa situácie niekoho iného, kto vedie liturgiu; skratka **S** označuje spoločné odpovede.

V: V mene Otca i Syna i Ducha Svätého.

S: Amen.

V: Popolcovou stredou sme tohto týždňa vstúpili do obdobia pôstu. Je to milostivý čas, ktorý Pán Boh dáva ako príležitosť na pokánie a obnovu nášho života. Do našej rodiny zaznieva Božia výzva: „Obráťte sa ku mne celým srdcom, srdcia si roztrhnite, obráťte sa k Pánovi, svojmu Bohu.“ (Joel 2, 12) Túžime, aby aj táto chvíľa spoločnej modlitby v našej domácej cirkvi bola krôčikom na tejto ceste obrátenia a priblíženia sa k Pánovi i k sebe navzájom. „Hľa teraz je milostivý čas!“

S: „Teraz je deň spásy!“ (2Kor 6, 2)

V: Pane, v tejto chvíli ticha ťa prosíme o odpustenie našich previnení. Zhliadni vo svojom milosrdenstve na nás a odpusť nám naše hriechy, ktoré sme spáchali myšlienkami, slovami, skutkami alebo zanedbaním dobrého.

Chvíľa ticha

V: Na znak vzájomného odpustenia si teraz dajme znak pokoja. (Primeraným spôsobom a podľa zváženia si prítomní vymenia znak pokoja)

V: Nebeský Otče, každý rok nás pozývaš prežívať štyridsaťdňový pôst, pretože chceš aby naše srdcia boli pri tebe. Ďakujeme ti za túto milosť a prosíme ťa, aby si v nás vzbudzoval ľútosť na spáchanými hriechmi, ktoré nám túžiš odpustiť. Daj nám ducha pokánia i silu k obráteniu. Daj, aby sme sa dokázali zriekať nielen hriechu, ale aj dobrých vecí a tak sa mohli priblížiť k tebe, prameňu lásky, dobroty a milosrdenstva. O to ťa prosíme skrze Krista, tvojho Syna a nášho Pána.

S: Amen.

2. Spoločná modlitba Žalmu 51 (ak je možné, môže sa spievať)

V: Zmiluj sa, Pane, lebo sme zhrešili.

Zmiluj sa, Bože, nado mnou pre svoje milosrdenstvo *
a pre svoje veľké zľutovanie znič moju nepravosť.

Úplne zmy zo mňa moju vinu *

a očisť ma od hriechu. **S:**

Vedomý som si svojej nepravosti *

a svoj hriech mám stále pred sebou.

Proti tebe, proti tebe samému som sa prehrešil *
a urobil som, čo je v твоjich očiach zlé. **S:**
Bože, stvor vo mne srdce čisté *
a v mojom vnútri obnov ducha pevného.
Neodvrhuj ma spred svojej tváre *
a neodnímaj mi svojho ducha svätého. **S:**
Navráť mi radosť z tvojej spásy *
a posilni ma duchom veľkej ochoty.
Pane, otvor moje pery *
a moje ústa budú ohlasovať tvoju slávu. **S:**

3. Evanjeliový úryvok

V: Čítanie zo svätého evanjelia podľa Marka (Mk 1, 12-15)

Duch hnal Ježiša na púšť. Na púšti bol štyridsať dní a satan ho pokúšal. Bol medzi divou zverou a anjeli mu posluhovali.

Keď Jána uväznili, Ježiš prišiel do Galiley a hlásal Božie evanjelium. Hovoril: „Naplnil sa čas a priblížilo sa Božie kráľovstvo. Kajajte sa a verte evanjeliu.“

V: Počuli sme slovo Pánovo.

S: *Chvála tebe, Kriste.*

4. Zamyslenie

V: Evanjelista Marek nám na začiatku svojho evanjelia podáva správu o tom, ako Ján Krstiteľ pokrstil Ježiša v rieke Jordán a ako pri krste na neho zostúpil Duch Svätý. Prv než Ježiš začal chodiť po mestách a dedinách, aby ohlasoval radostnú zvesť a vyzýval ľudí k obráteniu, Duch Svätý, ktorý naňho zostúpil, ho zaviedol na púšť. Na púšti strávil Ježiš 40 dní a pôstom i modlitbou sa pripravoval na tú najdôležitejšiu misiu, ktorú dostal od nebeského Otca – vykúpiť celé ľudstvo, oslobodiť mňa, teba z hriechu a darovať nám večný život v nebi. Predstavme si, žeby sme mali úplne sami prežiť 40 dní na púšti. Iste by to bolo veľmi náročné. Čoho môže byť púšť symbolom? **(Možnosť interakcie: symbol samoty a ticha; pokušenia; pomínutelnosti - tak ako miznú stopy v piesku, taký pomínutelný je náš život; striedmosti v jedle, pití, v užívaní dobier tohto sveta;).**

My sa zameriame na púšť ako na *symbol samoty a ticha*. Ježiš bol na púšti sám. Nemal okolo seba žiadnych ľudí, nemal sa s kým rozprávať, nemal mobil, počítač, televízor, internet, nemohol počúvať žiadnu hudbu či rádio. Bol sám v tichu a to preto, aby sa cez pôst a modlitbu ešte viac spojil so svojim Otcom na nebesiach a tak sa pripravil na poslanie, ktoré dostal od nebeského Otca. Hoci bol sám, necítil sa opustený. Vedel, že Otec je s ním. Aj my si potrebujeme denne pripomínať, že Boh Otec je s nami a nikdy nás neopúšťa, ani vtedy, keď prichádzajú rozličné ťažkosti a skúšky. V evanjeliu sme však počuli aj o tom, že Ježišovi na púšti robil „spoločnosť“ satan, zlý duch, ktorý ho pokúšal. No zároveň mu v boji proti diablu pomáhali anjeli, ktorých Pánu Ježišovi poslal na pomoc nebeský Otec.

Aj my sme podobne ako Ježiš začali prežívať štyridsaťdenný pôst. Hoci nie sme na púšti, predsa len si môžeme takú „púšť“ vytvoriť u nás doma, predovšetkým v našich srdciach. **(Pripomenúť to môže aj nejaký priestor v domácnosti, kde môže byť ako dekorácia piesok, obraz**

Pána Ježiša, fotky členov rodiny a Sv. Písmo). Aj my chceme spolu s Ježišom vstúpiť do ticha a vytvoriť si v srdci priestor pre počúvanie Božieho slova a načúvanie Božiemu hlasu. Aby sa srdce mohlo stíšiť, musíme mu v tom pomôcť. Ako? Tým, že „stíšime“ naše oči i naše uši. Preto sa počas nasledujúceho týždňa budeme snažiť čo najmenej používať mobil, počítač, internet, televíziu, rádio... Budeme sa snažiť ich používať len v nevyhnutných prípadoch (škola a práca). **(Ak by to bolo príliš náročné, je možné vybrať viacero dní v týždni a rozdeliť: jeden deň sa zrieknuť mobilu, druhý PC, tretí Tv...).** Čas, ktorý by sme strávili pri mobile či iných prostriedkoch využijeme na to, že si budeme spoločne čítať Sv. Písmo a tak sa budeme sýtiť Božím slovom. Budeme nad ním v tichu uvažovať a porozprávame sa o tom, čím nás Pán Boh oslovil. **(Je možné si počas týždňa na pokračovanie čítať napr. o udalostiach Veľkej noci Mk, kap. 14-15).**

Musíme rátať s tým, že aj nás môže a zrejme aj bude pokúšať diabol a odhovárať nás, že sa to nedá, že teraz si musíš práve toto alebo hento pozrieť, vypočúť... Zároveň však môžeme s istotou rátať, že aj my sa môžeme spoľahnúť na pomocníkov, ktorých nám dáva Pán Boh v podobe našich anjelov strážnych a ďalších anjelov, ktorými nás obklopuje, hoci ich nevidíme. Preto sa vo chvíľach pokušenia budeme krátkou modlitbou prosiť o pomoc týchto našich neviditeľných priateľov. Každý z nás sa však môže stať „anjelom“, viditeľným „anjelom“ pre tých druhých a pomôcť im premôcť pokušenie cez povzbudivé slovo či vlastný príklad.

(Ak niekto chce, môže sa podeliť o krátku myšlienku, ktorá ho oslovila z Božieho slova)

V: Teraz môžeme využiť naše hudobné talenty a spolu si zaspievať pieseň a osláviť ňou dobrého Pána Boha

(Je možné spolu zaspievať pieseň napr. „Aj keby nekvitol fík“, alebo aj inú vhodnú pieseň. Text piesne i akordy – [tu](#). Ak niektorí členovia rodiny hrajú na nejaký hudobný nástroj, môžu ho využiť...)

5. Vďaky a prosby

(Prosby si môžu jednotliví členovia rozdeliť a postupne predniesť.)

V: Pane, ty si prítomný uprostred nás. S dôverou a pokorou ti teraz chceme predniesť naše prosby. Spoločne volajme:

S: *Zmiluj sa Pane nad nami a vypočuj naše prosby.*

- Pane, ďakujeme ti za milostivý čas pôstu. Daj, nech je pre nás časom duchovnej obnovy, aby sa počas neho naša rodina ešte viac priblížila k tebe. **S:**

- Pane, ty si bol Božím Duchom vedený na púšť a tam si sa štyridsať dní postil. Aj nás sprevádzaj svojim Duchom Svätým, aby sme ním vedení mohli v tomto čase zakúsiť tvoju blízkosť a prítomnosť v našich životoch. **S:**

- Pane, púšť sa pre teba stala miestom ticha a modlitby. Pomáhaj nám zrieknuť sa všetkého, čo vyrušuje naše srdce, nedovolí nám počúvať tvoj hlas a odvádza nás od teba.

S:

- Pane, bude pre nás náročné zrieknuť sa mobilu, počítača, televízie, rádia či internetu. Preto ťa prosíme o tvoju pomoc a milosť, aby sme to dokázali. **S:**

- Pane, ty si sa obetoval za nás a tak si nám ukázal, že zrieknuť sa vlastného života z lásky má cenu neba. Aj my ti chceme naše pôstne sebazápory a odriekania s láskou

obetovať za tých, ktorí to najviac v tomto čase potrebujú, sú to osobitne trpiaci, chorí, umierajúci, a tí, ktorí sa o nich starajú a opatrujú ich. Stoj pri nich a pomáhaj im. **S:**
- Pane, ty si nám svojim krížom a zmŕtvychvstaním otvoril bránu nebeského kráľovstva. Prived' k sebe duše našich zosnulých bratov a sestier. **S:**
(Jednotliví členovia môžu povedať vlastné prosby.)

6. Modlitba duchovného svätého prijímania

V: Keďže dnes, ani v najbližších dňoch nemôžeme ísť do kostola a prijať Pána Ježiša v Eucharistii, chceme ho prijať skrze duchovné sväté prijímanie. Na chvíľu sa stíšme vo svojom srdci

Chvíľa ticha

V: Teraz pomaly a sústredene prednesme spoločne nasledujúcu modlitbu:

Všetci sa spoločne modlia:

Môj Ježišu, verím, že si v Najsvätejšej oltárnej sviatosti skutočne prítomný.

Klaniam sa ti a milujem ťa nadovšetko.

Z lásky k tebe ľutujem všetky svoje hriechy.

Sľubujem, že sa budem vyhýbať každej hriešnej príležitosti.

Moja duša túži po tebe, ale keďže ťa teraz sviatostne nemôžem prijať,

príd' aspoň duchovne so svojou milosťou do môjho srdca.

Daj, aby som vždy žil v tvojej milosti, a tak plnil tvoju vôľu.

Ty žiješ a kraluješ na veky vekov. Amen. (sv. Alfonz z Ligouri)

7. Modlitba Pána (Členovia rodiny sa môžu chytiť za ruky.)

V: Teraz sa s dôverou a láskou obráťme na nášho nebeského Otca a modlime sa tak, ako nás to naučil sám Pán Ježiš.

S: Otče náš...

8. Záverečné požehnanie (Rodičia požehnajú deti tak, že im dajú na čelo znak kríža. Podobne manželia sa požehnajú vzájomne tak, že si dajú na čelo znak kríža. Pritom hovoria nasledujúce slová:)

(Meno) Žehnám Ťa v mene Otca, i Syna, i Ducha Svätého. Amen.

V: Zakončíme našu domácu liturgiu tým, že Márii, Kráľovnej rodiny i sv. Jozefovi, zveríme našu rodinu, našu farnosť, celú Cirkev, našu vlasť i celé ľudstvo, najmä tých, ktorí sa nachádzajú v ťažkostiach a utrpeniach.

S: Zdravas Mária... alebo Pod tvoju ochranu...

V: Svätý Jozef, ochranca rodín

S: Oroduj za nás!

V: Dobrorečme Pánovi.

S: Bohu vďaka.