

Sedem skvelých nápadov pre novoročné predsavzatia

pch24.pl

7. januára 2020 ✝ Spoločnosť

Novoročné predsavzatia sa často týkajú svetských vecí. Rozhodneme sa, že schudneme, nájdeme si ďalšiu prácu, alebo budeme chodiť do posilňovne. Tieto záväzky, hoci sú často správne, nezahŕňajú však kľúčové otázky - otázky duchovného rozvoja, či presnejšie povedané - zanechanie hriechu a rast v čnostiach. Prinášame sedem super nápadov pre novoročné predsavzatia katolíkov.

1. Pravidelná spoveď

Oslavovanie Nového roka má symbolický rozmer. Zmena dátumu symbolizuje nový začiatok. Pri tejto príležitosti otvárame šampanské, prednášame prípitky a spievame. Ale potom si často uvedomíme, že v skutočnosti sa nič nezmenilo a všetko zostáva po starom. Existuje však spôsob, ako naozaj začať život odznova – a tým je spoveď a obrátenie, ktoré s ňou súvisí. V novom roku si treba urobiť predsavzatie, že budeme pravidelne pristupovať k tejto sviatosti, ktorá do srdca prináša pokoj a radosť.

2. Časté duchovné čítanie

Veľké úsilie vyvíjame, keď ide o zlepšenie našej fyzickej kondície. Stojí za to ruka v ruke s tým zlepšovať aj našu duchovnú kondíciu. Pravidelné čítanie náboženských textov je neoceniteľnou pomocou pri dosahovaní tohto cieľa. Nemusíme pri tom tráviť veľa času. Aj 5-10 či 15 minút denne alebo hodinu v nedeľu prinesie svoje plody. Samozrejme za predpokladu, že to **budeme robiť pravidelne**.

3. Denná modlitba

Svätá Terézia Benedikta z Kríža (Edita Steinová) tvrdila, že denne päť minút **hlbokého ponorenia sa do modlitby** stačí na to, aby sme dosiahli svätosť. Stojí za to nájsť si konštantný čas pre tento rozhovor s Bohom – napríklad večer alebo ráno. Aj tu je kľúčovým faktorom **systematicnosť**.

4. Obetovanie práce Bohu

Existuje jednoduchý spôsob, ktorý je navyše nenáročný na čas, ako predĺžiť trvanie modlitby na celý deň. Treba **každú prácu a každú námahu na začiatku obetovať Bohu** – napríklad s nejakým úmyslom. Vďaka tomu naša modlitba bude trvať celý deň a naša práca prinesie plody nielen materiálne, ale aj duchovné. Bohu môžeme obetovať každú jednu činnosť – intelektuálnu, fyzickú, profesionálnu alebo domáce práce. „A keď ja niečo s vďakou požívam, prečo by ma mal niekto tupiť za to, za čo ja vzdávam vďaky?! Či teda jete, či pijete, či čokoľvek iné robíte všetko robte na Božiu slávu“ [1 Kor 10, 30-31]. Stojí za to v novom roku urobiť rozhodnutie, že každú jednu prácu budeme obetovať Bohu.

5. Nájsť si čas na odpočinok

Nielen z chleba žije človek, a taktiež nežije iba pre prácu. Je dobré odpútať sa od každodennosti a vedieť správne odpočívať. Nejde o čas ledabolo strávený, ale o čas v kontakte s pravdou, dobrom a krásou.

Možností je veľa: dobrá kniha, počúvanie hudby, pozeranie umeleckých diel, prechádzka v lone prírody a možno staré dobré zbieranie známok či iné hobby.

6. Venovať čas rodine

„Nájdime si čas milovať ľudí, lebo veľmi rýchlo odchádzajú“, hovorieval jeden kňaz. Starí rodičia či rodičia odchádzajú na druhý svet a deti rýchlo opúšťajú svojho otca a matku. Vtedy je nám ľúto, že sme s nimi strávili primálo času, že sme im nedali dostatočne najavo, že nám na nich záleží. Treba tomu predchádzať skôr, než bude neskoro.

7. Časté sväté prijímanie

„Bezo mňa nemôžete nič urobiť“ [J 15,5]. Aj tie najušľachtilejšie rozhodnutia bez pomoci z Neba majú malú šancu na úspech. Častá účasť na svätej omši a časté sväté prijímanie umožnia Božej milosti, aby v nás pôsobila, a aby sme s jej pomocou dokázali plniť naše novoročné predsavzatia. Tento záväzok – podobne ako ostatné – sa odporúča dať na papier.

URL adresa článku: <https://christianitas.sk/sedem-skvelych-napadov-pre-novorocne-predsavzatia/>