

## Osobný duchovný program - 5 kameňov proti Goliášovi - pokušiteľovi a nepriateľovi Pudskej duše

1. **Modlitba srdcom** = znamená, že mám svoj každodenný pravidelný program modlitby – ráno, na obed a večer. Môžem sa pomodliť *Anjel Pána* a k tomu pridám vlastnú modlitbu. Matka Božia, Panna Mária zvlášť žiada, aby som sa denne modlieval srdcom sv. ruženec. Okrem toho existuje aj vnútorná modlitba srdca, keď si v myšlienkach, pri práci a povinnostiach spomeniem na Boha, ďakujem mu, chválím ho a prosím (tak isto i na Pannu Máriu, anjelov a zvlášť môjho anjela strážneho, ktorého mi Boh dal ako nesmierny dar nebeského pomocníka).

2. **Eucharistia** = s veľkou láskou a vierou v prítomnosť živého Boha sa zúčastním na sv. omši ako často len môžem. Minimálne však v nedeľu a prikázaný sviatok. Využijem aj chvíle adorácie pred Pánom Ježišom vystaveným vo Sviatosti oltárnej, z ktorej prúdia lúče svetla a milosti, ktoré pretvárajú, posväcujú, uzdravujú a oslobodzujú moju dušu.

3. **Sväté písmo** = dám si ho na osobitné miesto v dome, aby som si vážil slovo živého Boha, ktoré je Pravda. Každý deň si prečítam kúsok, najlepšie ráno pri rannej modlitbe, aby vo mne mohlo pôsobiť počas dňa. Vzbudím si úmysel – čo mi chce Duch Svätý povedať a ako chce meniť moju dušu. Žiaden úžitok nebudem mať vtedy, ak Božie slovo budem čítať iba z povinnosti alebo teoreticky a nebudem mať odhodlanosť podľa neho meniť svoj život.

---

## Osobný duchovný program - 5 kameňov proti Goliášovi - pokušiteľovi a nepriateľovi Pudskej duše

1. **Modlitba srdcom** = znamená, že mám svoj každodenný pravidelný program modlitby – ráno, na obed a večer. Môžem sa pomodliť *Anjel Pána* a k tomu pridám vlastnú modlitbu. Matka Božia, Panna Mária zvlášť žiada, aby som sa denne modlieval srdcom sv. ruženec. Okrem toho existuje aj vnútorná modlitba srdca, keď si v myšlienkach, pri práci a povinnostiach spomeniem na Boha, ďakujem mu, chválím ho a prosím (tak isto i na Pannu Máriu, anjelov a zvlášť môjho anjela strážneho, ktorého mi Boh dal ako nesmierny dar nebeského pomocníka).

2. **Eucharistia** = s veľkou láskou a vierou v prítomnosť živého Boha sa zúčastním na sv. omši ako často len môžem. Minimálne však v nedeľu a prikázaný sviatok. Využijem aj chvíle adorácie pred Pánom Ježišom vystaveným vo Sviatosti oltárnej, z ktorej prúdia lúče svetla a milosti, ktoré pretvárajú, posväcujú, uzdravujú a oslobodzujú moju dušu.

3. **Sväté písmo** = dám si ho na osobitné miesto v dome, aby som si vážil slovo živého Boha, ktoré je Pravda. Každý deň si prečítam kúsok, najlepšie ráno pri rannej modlitbe, aby vo mne mohlo pôsobiť počas dňa. Vzbudím si úmysel – čo mi chce Duch Svätý povedať a ako chce meniť moju dušu. Žiaden úžitok nebudem mať vtedy, ak Božie slovo budem čítať iba z povinnosti alebo teoreticky a nebudem mať odhodlanosť podľa neho meniť svoj život.

## Osobný duchovný program - 5 kameňov proti Goliášovi - pokušiteľovi a nepriateľovi Pudskej duše

1. **Modlitba srdcom** = znamená, že mám svoj každodenný pravidelný program modlitby – ráno, na obed a večer. Môžem sa pomodliť *Anjel Pána* a k tomu pridám vlastnú modlitbu. Matka Božia, Panna Mária zvlášť žiada, aby som sa denne modlieval srdcom sv. ruženec. Okrem toho existuje aj vnútorná modlitba srdca, keď si v myšlienkach, pri práci a povinnostiach spomeniem na Boha, ďakujem mu, chválím ho a prosím (tak isto i na Pannu Máriu, anjelov a zvlášť môjho anjela strážneho, ktorého mi Boh dal ako nesmierny dar nebeského pomocníka).

2. **Eucharistia** = s veľkou láskou a vierou v prítomnosť živého Boha sa zúčastním na sv. omši ako často len môžem. Minimálne však v nedeľu a prikázaný sviatok. Využijem aj chvíle adorácie pred Pánom Ježišom vystaveným vo Sviatosti oltárnej, z ktorej prúdia lúče svetla a milosti, ktoré pretvárajú, posväcujú, uzdravujú a oslobodzujú moju dušu.

3. **Sväté písmo** = dám si ho na osobitné miesto v dome, aby som si vážil slovo živého Boha, ktoré je Pravda. Každý deň si prečítam kúsok, najlepšie ráno pri rannej modlitbe, aby vo mne mohlo pôsobiť počas dňa. Vzbudím si úmysel – čo mi chce Duch Svätý povedať a ako chce meniť moju dušu. Žiaden úžitok nebudem mať vtedy, ak Božie slovo budem čítať iba z povinnosti alebo teoreticky a nebudem mať odhodlanosť podľa neho meniť svoj život.

---

## Osobný duchovný program - 5 kameňov proti Goliášovi - pokušiteľovi a nepriateľovi Pudskej duše

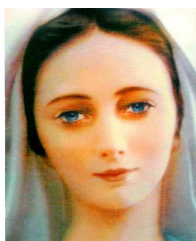
1. **Modlitba srdcom** = znamená, že mám svoj každodenný pravidelný program modlitby – ráno, na obed a večer. Môžem sa pomodliť *Anjel Pána* a k tomu pridám vlastnú modlitbu. Matka Božia, Panna Mária zvlášť žiada, aby som sa denne modlieval srdcom sv. ruženec. Okrem toho existuje aj vnútorná modlitba srdca, keď si v myšlienkach, pri práci a povinnostiach spomeniem na Boha, ďakujem mu, chválím ho a prosím (tak isto i na Pannu Máriu, anjelov a zvlášť môjho anjela strážneho, ktorého mi Boh dal ako nesmierny dar nebeského pomocníka).

2. **Eucharistia** = s veľkou láskou a vierou v prítomnosť živého Boha sa zúčastním na sv. omši ako často len môžem. Minimálne však v nedeľu a prikázaný sviatok. Využijem aj chvíle adorácie pred Pánom Ježišom vystaveným vo Sviatosti oltárnej, z ktorej prúdia lúče svetla a milosti, ktoré pretvárajú, posväcujú, uzdravujú a oslobodzujú moju dušu.

3. **Sväté písmo** = dám si ho na osobitné miesto v dome, aby som si vážil slovo živého Boha, ktoré je Pravda. Každý deň si prečítam kúsok, najlepšie ráno pri rannej modlitbe, aby vo mne mohlo pôsobiť počas dňa. Vzbudím si úmysel – čo mi chce Duch Svätý povedať a ako chce meniť moju dušu. Žiaden úžitok nebudem mať vtedy, ak Božie slovo budem čítať iba z povinnosti alebo teoreticky a nebudem mať odhodlanosť podľa neho meniť svoj život.

4. **Pôst** = veľká zbraň proti pôžitkom, hriechu a zvlášť zvykovým nerestiam a proti všetkým spôsobom Zlého. Môžem si vybrať pôst podľa formy, na ktorú sa cítim odhodlaný. Ak som zdravý, môžem sa postiť napr. v stredu a piatok o chlebe a vode. Ak mám zdravotné problémy (napr. potrebujem pravidelný príjem stravy kvôli cukrovke alebo mám anémiu, malátnosť a pod.) môžem si vybrať, čoho sa zrieknem ako náhradu (alkoholu, cigariet, televízie... alebo si skromnejšie prispôbim stravu).

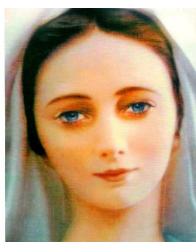
5. **Mesačná spoveď** = je veľmi dôležitá. Bez Boha nemôžem nič urobiť. Ak by som zhrešil a potreboval prísť skôr, nebudem čakať a prídem hneď. Najdôležitejšie je: nezamlčať nič, ani keby som sa veľmi hanbil. Spovedám sa Pánovi Ježišovi, ktorý úplne vidí do môjho srdca. Vyznám čo najviac – ťažké i ľahké hriechy a nikdy nepoviem, že nemám hriech. Nikdy si nesmiem myslieť, že som dobrý alebo lepší ako iní. Potrebujem skutočnú ľútosť pred Pánom a pevné predsavzatie sa zmeniť a hriechu vzdávať. Od jednej spovede k druhej by som sa mal o určitý kúsok posunúť vpred.



„Keby ste vedeli, ako vás milujem, plakali by ste od radosti.“

4. **Pôst** = veľká zbraň proti pôžitkom, hriechu a zvlášť zvykovým nerestiam a proti všetkým spôsobom Zlého. Môžem si vybrať pôst podľa formy, na ktorú sa cítim odhodlaný. Ak som zdravý, môžem sa postiť napr. v stredu a piatok o chlebe a vode. Ak mám zdravotné problémy (napr. potrebujem pravidelný príjem stravy kvôli cukrovke alebo mám anémiu, malátnosť a pod.) môžem si vybrať, čoho sa zrieknem ako náhradu (alkoholu, cigariet, televízie... alebo si skromnejšie prispôbim stravu).

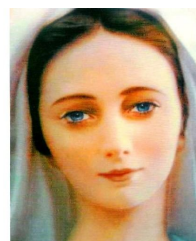
5. **Mesačná spoveď** = je veľmi dôležitá. Bez Boha nemôžem nič urobiť. Ak by som zhrešil a potreboval prísť skôr, nebudem čakať a prídem hneď. Najdôležitejšie je: nezamlčať nič, ani keby som sa veľmi hanbil. Spovedám sa Pánovi Ježišovi, ktorý úplne vidí do môjho srdca. Vyznám čo najviac – ťažké i ľahké hriechy a nikdy nepoviem, že nemám hriech. Nikdy si nesmiem myslieť, že som dobrý alebo lepší ako iní. Potrebujem skutočnú ľútosť pred Pánom a pevné predsavzatie sa zmeniť a hriechu vzdávať. Od jednej spovede k druhej by som sa mal o určitý kúsok posunúť vpred.



„Keby ste vedeli, ako vás milujem, plakali by ste od radosti.“

4. **Pôst** = veľká zbraň proti pôžitkom, hriechu a zvlášť zvykovým nerestiam a proti všetkým spôsobom Zlého. Môžem si vybrať pôst podľa formy, na ktorú sa cítim odhodlaný. Ak som zdravý, môžem sa postiť napr. v stredu a piatok o chlebe a vode. Ak mám zdravotné problémy (napr. potrebujem pravidelný príjem stravy kvôli cukrovke alebo mám anémiu, malátnosť a pod.) môžem si vybrať, čoho sa zrieknem ako náhradu (alkoholu, cigariet, televízie... alebo si skromnejšie prispôbim stravu).

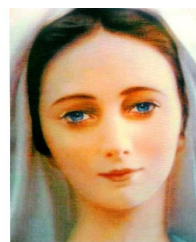
5. **Mesačná spoveď** = je veľmi dôležitá. Bez Boha nemôžem nič urobiť. Ak by som zhrešil a potreboval prísť skôr, nebudem čakať a prídem hneď. Najdôležitejšie je: nezamlčať nič, ani keby som sa veľmi hanbil. Spovedám sa Pánovi Ježišovi, ktorý úplne vidí do môjho srdca. Vyznám čo najviac – ťažké i ľahké hriechy a nikdy nepoviem, že nemám hriech. Nikdy si nesmiem myslieť, že som dobrý alebo lepší ako iní. Potrebujem skutočnú ľútosť pred Pánom a pevné predsavzatie sa zmeniť a hriechu vzdávať. Od jednej spovede k druhej by som sa mal o určitý kúsok posunúť vpred.



„Keby ste vedeli, ako vás milujem, plakali by ste od radosti.“

4. **Pôst** = veľká zbraň proti pôžitkom, hriechu a zvlášť zvykovým nerestiam a proti všetkým spôsobom Zlého. Môžem si vybrať pôst podľa formy, na ktorú sa cítim odhodlaný. Ak som zdravý, môžem sa postiť napr. v stredu a piatok o chlebe a vode. Ak mám zdravotné problémy (napr. potrebujem pravidelný príjem stravy kvôli cukrovke alebo mám anémiu, malátnosť a pod.) môžem si vybrať, čoho sa zrieknem ako náhradu (alkoholu, cigariet, televízie... alebo si skromnejšie prispôbim stravu).

5. **Mesačná spoveď** = je veľmi dôležitá. Bez Boha nemôžem nič urobiť. Ak by som zhrešil a potreboval prísť skôr, nebudem čakať a prídem hneď. Najdôležitejšie je: nezamlčať nič, ani keby som sa veľmi hanbil. Spovedám sa Pánovi Ježišovi, ktorý úplne vidí do môjho srdca. Vyznám čo najviac – ťažké i ľahké hriechy a nikdy nepoviem, že nemám hriech. Nikdy si nesmiem myslieť, že som dobrý alebo lepší ako iní. Potrebujem skutočnú ľútosť pred Pánom a pevné predsavzatie sa zmeniť a hriechu vzdávať. Od jednej spovede k druhej by som sa mal o určitý kúsok posunúť vpred.



„Keby ste vedeli, ako vás milujem, plakali by ste od radosti.“