



# Ako prekonávať smútok, depresiu a zlé stavy

Otvorená duchovná obnova  
s pátrom Ivanom Barusom

**Kde: Pútnický dom v Marianke**

## **SOBOTA 27. 8. 2016**

**13:00** Adorácia s prosbou o požehnanie duchovnej obnovy

**14:00** Modlitba krížovej cesty s prosbou o oslobodenie od smútkov a sklesnutostí (v pútnickom dome)

**15:15 - 16:00** Prvá prednáška: **Z čoho najčastejšie vzniká smútok, depresie a zlé stavy** (*Podrobnejšie: Ako neprijímanie Božej vôle vplýva na smútok; ako zaťažuje dušu a psychiku hriech a návykový hriech; ako vplýva sťažovanie sa; ako vplýva strava na duchovný stav človeka; aký a na koľko je vplyv prostredia*)

**16:30 - 17:15** Druhá prednáška: **Čo konkrétne robiť, aby človek tieto stavy prekonával** (*Aké sú konkrétne postupy, kroky a rady pre jednotlivcov i manželov*)

**17:45** Sv. omša

**19:30** Požehnanie náboženských predmetov + modlitba za uzdravenie duše i tela zo strachu, depresie a zlých stavov s pomocným požehnaním

**20:00 - 21:00** Možnosť tichej individuálnej adorácie pred Pánom

## **NEDEĽA 28. 8. 2016**

**9:30** Modlitba sv. ruženca s prosbou o radosť zo života Božieho

**10:00** Svätá omša

**11:30** Tretia prednáška: **Niektoré konkrétne svedectvá životných príbehov prechodu zo zlých stavov do Božej radosti** (*Ako som spoznal, že Boh je živý; ako som začal poslúchať Božiu vôľu; ako som začal bojovať proti svojim slabostiam; čo prežívam teraz; už nikdy sa nechcem vrátiť do tmy, v ktorej som bol; ako som potreboval vytrvať a ďalšie*)

**12:30** Záverečné eucharistické požehnanie

**13:00** Záver

Duchovná obnova je OTVORENÁ, nie je potrebné prihlásiť sa.  
Iba ak máte záujem o UBYTOVANIE A STRAVU, kontaktujte tel. č.

**0910 842 902** denne až po 14:00.

V prípade otázok môžete kontaktovať email [modlitba@mywebnode.com](mailto:modlitba@mywebnode.com)