

# Ako sa naučiť správne modliť a aké sú rôzne spôsoby modlitieb?

(Víkendová duchovná obnova spojená s rôznymi typmi modlitieb i s menšími manuálnymi prácami v duchu ora et labora /modli sa a pracuj/.)



Kde: farnosť **Dubová (pri Modre), Podhorská 64.**

Kedy: **od piatka večera 14.2..2020 (o 19:00) do nedele 16.2. (poobedia)**

Témy: Čo je podstatou dobrej modlitby? Ako si možno zariadiť modlitebný program na každý deň? Vysvetlíme si a aj prakticky sa zacvičíme do viacerých druhov modlitieb: ranné rozjímanie, Anjel Pána, večerné hodnotenie dňa, kontemplatívna modlitba (modlitba srdca), modlitba prácou, strelné modlitby, ruženec.

Duchovnú obnovu vedie miestny **kňaz PhLic. Mgr. Rastislav Zelenay.**

V piatok večer úvaha o tom, čo je podstatné na modlitbe a večerné hodnotenia dňa spojené s modlitbou. V sobotu ráno úvaha o rozjímavej modlitbe aj s praktickou ukážkou. Raňajky a potom úvaha o modlitbe prácou. Potom drobné manuálne práce na vylepšenie formačného prostredia vonku podľa počasia. Obed s vysvetlením Anjel Pána. Po obede úvaha o strelných modlitbách a potom pobyt vonku. Ďalej úvaha o kontemplatívnej modlitbe s praktickou ukážkou počas adorácie. Potom sv. omša a večer voľný program aj spolu s filmom podľa výberu. V podvečer diskusia. V nedeľu ráno rozjímanie, sv. omša a úvaha o ruženci. Po obede modlitba ruženca a rozchod.

Program je určený **pre slobodných (ženy do 30 rokov a muži do 35 rokov).** Cena je len dobrovoľný príspevok na stravu podľa svojich možností. Prihlásiť sa môžete do stredy večera 12.2., aby sme vedeli zabezpečiť stravu a to na t.č. 0908856059 alebo email: [rastozelenay@grobnet.sk](mailto:rastozelenay@grobnet.sk)