

MALÁ DUCHOVNÍ CVIČENÍ NA DEN

Téma: **DUCHOVNÍ ROZLIŠOVÁNÍ**

50. den - pondělí 7. dubna

- Vyberte si JEDEN pocit, který ve vás dnes převládá (vztahující se k určitému člověku, záležitosti, události atd.).
- POJMENUJTE TENTO POCIT.
- Přemýšlejte, k čemu vás tento pocit vede....

51. den – úterý 8. dubna

- Boží radost poznáte podle toho, že vás přibližuje k Boží lásce, k druhému člověku i k sobě samému.
- Falešnou radost poznáte podle toho, že vás vzdaluje od Boha a od druhého člověka a soustředí se jen na sebe sama.
- Rozeznáte ještě dnes rozdíl mezi Boží a falešnou radostí ve svém srdci?

52. den – středa 9. dubna

- Na začátku dne poproste Boha o to, abyste zakusili duchovní útěchu.
- Na konci dne se pokuste najít okamžiky, při kterých jste se cítili Bohu blíž.
- Zapište si, jaké pocity to ve vás vyvolávalo.

53. den – čtvrtek 10. dubna

- Poproste ráno Boha, aby vás vedl.
- Na sklonku dne přemýšlejte o tom, zda jste dnes cítili:
 - že doufáte více v Boha,
 - že máte větší naději na dosažení dobra a štěstí,
 - že umíte o trochu více milovat.
- Tam, kde jste to cítili, působil dobrý duch. Vaše pocity v té chvíli byly duchovní útěchou.

54. den – pátek 11. dubna

- Napište si všechny oblasti svého duchovního života, v nichž pociťujete neklid nebo máte pocit, že je něco špatně.
- Přemýšlejte nad každou z těchto oblastí. Přibližuje vás tento nepokoj k Bohu? Nebo vás vzdaluje:
 - od důvěry v Boha?
 - od lásky k druhému člověku?
 - od přijetí sebe sama?
- Pokud vás přibližuje, pak pochází od Boha. Pokud vás vzdaluje, pak pochází od Zlého.
- Následujte Boží neklid a odhodte neklid pocházející od Zlého.

55. den – sobota 12. dubna

- Přemýšlejte o životních situacích, ve kterých objektivně vidíte, že začínáte více důvěřovat Bohu, milovat druhého člověka a přijímat sami sebe.
- Sepište všechny obtíže, selhání, protivenství, nezdary atd., které vnímáte od chvíle, kdy se snažíte o duchovní život.
- Uvědomte si, že jde o způsoby zlého ducha, který vás chce brzdit v lásce a přibližování se k Bohu.

56. den – neděle 13. dubna

- Vzpomeňte si, kdy se vám naposled obtížně modlilo.
- Přemýšlejte, co bylo důvodem:
 - Vaše špatná nálada?
 - Stres, nervozita, naléhavé problémy?
 - Únava?
 - Nechuť? Přirozená lidská lenost? Touha nevyčnít nad průměr?
 - Něco jiného? .
- Pokud jste si to zavinili sami, začněte hned s nápravou. Pokud může za vaše obtíže při modlitbě něco jiného, důvěřujte Bohu. Učte se být trpěliví, věrní a důslední. Tak porostete.