



*Prázdninový  
duchovní deník  
Júl*



# Ahoj!

Do rúk sa ti dostal Prázdninový duchovný denník. Tento denník je navrhnutý pre teba, aby si ani cez prázdniny nevyšla z cviku a nezabudla na Pána Boha.

To, že držíš tento denník nie je náhoda, ale náš Nebeský Otecko ti ho ponúkol a ty si ho prijala.

Som veľmi rada, že si sa rozhodla stiahnuť si práve denník navrhnutý mnou.

Na každej strane nájdeš zamyslenie a povzbudenie pre teba v oblasti tvojej duše, Ježiša a niečo sa možno naučíš. Tiež aj miesto na tvoju osobnú modlitbu alebo myšlienky, ktoré ti napadnú po prečítaní. V každom dni je odkaz na liturgické čítania. Nájdeš tu aj modlitby, ktoré ťa môžu priviesť bližšie k Bohu.

Každá strana je biela, čiže denník si môžeš vyzdobiť ako len chceš. Bud' kreatívna. 😊

Verím, že ti tento denník ukáže cestu a privedie ťa bližšie k Bohu aj počas prázdnin.

Prajem ti trochu oddychu od štúdia v škole, ale nie od Pána Boha.

Dúfam, že Otecko požehná čas, ktorý stráviš pri tomto denníku a že obsah padne na úrodnú pôdu.

S láskou

Tímea

# 1. Júl

Am 5,14-15. 21-24 Ž 50, 7. 8-9. 10-11. 12-13. 16b-17 Mt 8, 28-34

**„Nie vy ste si vyvolili mňa, ale ja som si vyvolil vás.“ Jn 15,16**

Ešte si nebola ani na svete a Boh už mal s tebou plány. Už vedel, čo bude s tebou a aká budeš. Vedel to, kde ťa pošle, ale aj to, že ho niekedy zradíš.

Vybral si ťa, aby si plnila jeho vôľu, aj keď je často úplne iná než tá tvoja.

Vybral si ťa aby si konala na tomto svete Božie veci. Je len na tebe, či ho budeš nasledovať a plniť Jeho vôľu. Dal ti totiž slobodu.

Vyvolil si ťa, aby si rástla v Jeho láske a prinášala správne, ale hlavne chutné ovocie. Vyvolil si ťa, aby si konala to, čo práve konáš, či už máš okolo seba priateľov, chodíš do speváckeho zboru alebo organizuješ stretká... Všade máš priniesť kúsok Jeho lásky, ktorá je zakorenená hlboko v tvojom srdci.

Vybral si ťa lebo ťa veľmi miluje a On vie, že to čo práve konáš, robíš s Ním, v Jeho prítomnosti a pre Jeho  
Meno.

Už v lone tvojej mamy mal pre teba pripravené prostredie, v ktorom budeš. Už v lone tvojej mamy vedel, čo bude od teba požadovať.

Vybral si ťa, aby si konala a prinášala ovocie lásky k ľuďom, ktorých máš rada, ale aj tým, ktorých veľmi nemusíš.

Vybral si ťa lebo ťa veľmi miluje a vie, že to dokážeš.

Bud' odvážna a hlavne, prinášaj ovocie, ktoré tu ostane a neskaží sa.

---

---

---

---

---

---

---

---















## Modlitba

Pane,

celá sa chcem premeniť na Tvoje milosrdenstvo a byť živým obrazom Teba, Pane. Nech k mojim bližným prúdi cez moje srdce a dušu Tvoje nepochopiteľné milosrdenstvo.

Pomôž mi, Pane, aby moje oči boli milosrdné, aby som nikoho neupodozrievala a nesúdila podľa vonkajšieho zdanía, ale hľadala to, čo je v dušiach mojich bližných pekné, a ponáhľala sa im na pomoc.

Pomôž mi aby môj sluch bol milosrdný, aby som bola vnímavá na potreby svojich bližných, aby moje uši neboli ľahostajné voči ich bolesti a stonaniu.

Pomôž mi, Pane, aby môj jazyk bol milosrdný, aby som nikdy nehovorila zle o svojich bližných, ale pre každého mala slovo útechy a odpustenia.

Pomôž mi, Pane, aby moje ruky boli milosrdné a plné dobrých skutkov, aby som svojim bližným robila len dobre a sama si vyberala ťažšie, namáhavejšie práce.

Pomôž mi, Pane, aby moje nohy boli milosrdné, aby som sa napriek vlastnej únave a vyčerpanosti vždy ponáhľala svojim bližným na pomoc.

Pomôž mi Pane, aby moje srdce bolo milosrdné, aby som vedela spolucítiť s utrpením svojich bližných. Svoje srdce nechcem pred nikým zatvárať, ani pred tými, ktorí zneužívajú moju dobrotu. O vlastných utrpeniach chcem mlčať.

Túžim ponoriť sa do Tvojho najsvätejšieho Srdca. Kiežby som sa stala miestom odpočinku pre Tvoje milosrdenstvo, môj Pane!

Sv. Faustina Kowalská

Tvoje modlitby a myšlienky

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 5. Júl

*Svätých Cyrila a Metoda, slovanských vierozvestov*  
*Sir 44, 1. 4-7. 11-15 Ž 117, 1. 2. Ef 4, 1-7. 11-13 Mt 28, 16-20*

**„Komu odpustíte hriechy, budú mu odpustené, komu ich zadržíte, budú zadržané.“ Jn 20,23**

Svätá spoveď. Taký zázrak, ktorý sa deje, keď ti Otecko, po tom, ako Mu cez kňaza vyznáš svoje hriechy, odpúšťa tvoje hriechy, tvoje previnenia voči Nemu.

On je Boh, ktorý odpúšťa. Pamätaj, že bez ľútosti niet odpustenia.

Musíš ľutovať, aby ti Boh odpustil.

Ver, On ti odpustil už pri myšlienke na to, že chceš prijať sviatosť zmierenia.

V knihe Sirachovcovej v 4,31 sa píše:

*„Nehanbi sa vyznať zo svojich hriechov!“*

Nemusíš sa hanbiť, kňaza tvoje hriechy „nezaujímajú“. Teší sa z toho, že mu ich povieš všetky, lebo cez neho na teba prichádza odpustenie od Otca.

Hľadaj spoveď vždy, keď ju potrebuješ, neodkladaj ju na inokedy. Hneď!

Viem, že je niekedy ťažké vyznať mu všetky  
tvoje hriechy, ale ver mi, že On je rád, keď mu  
ich povieš všetky.

Odpúšťa ti už vo chvíli, keď pocítiš potrebu  
opustenia. Nenechávaj si to na poslednú  
chvíľu. On som stále tu, vieš, kde Ho máš  
hľadať.

Hľadaj posilu v Eucharistickom Chlebe, lebo to  
je Jeho Telo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

















# 9. Júl

Oz 11, 1. 3-4. 8e-9 Ž 80, 2ac+3bc. 15-16 Mt 10, 7-15

**„On vzal na seba naše slabosti a niesol naše choroby.“ Mt 8, 17**

Častá diablova prekážka na ceste k Bohu. Znechutenie.

Prídu dni, kedy nebudeš vidieť zmysel toho, čo robíš. Budeš znechutená lebo budeš mať pocit, že cieľ je príliš ďaleko a nevidíš ho.

Vravíš si: Nejde to! Ja už nevládzem! Stále to isté! Kde je Boh, keď Ho potrebujem? Nemá to zmysel!

V tomto si práve rezignovala a podriadila si sa zlému. Padáš do temnoty a nemáš najmenšiu chuť dôverovať Bohu. Nie si ľahostajná, ale sklamaná z vlastného pádu lebo potrebuješ pomoc, aby si opäť vstala.

Máš pocit, že ti bolo ublížené, ale Boh by ti nikdy neublížil. Je to klamstvo!

Nenechaj sa len tak ľahko znechutiť.

Diabol bude útočiť, buď „ready“.

Nechuť môžem nazvať aj acédiou- čo je vlastne „únava srdca“ alebo „zlá nálada zo samotnej Božej

Lásky“. Vtedy čerpáš z nedôvery voči Bohu.

Ver mu. On bude s tebou v každom čase. Bude ťa milovať aj vtedy, keď sa mu otočíš a napluješ mu

do tváre. Nikdy ťa nenechá samú.

Padáš, ale vždy je tu On, ktorý ti pomôže vstať a opráša ti kolená. Podaj mu ruku, On ju už

vystrel.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 10. Júl

Oz 14, 2-10 Ž 51, 3-4. 8-9. 12-13. 14+17 Mt 10, 16-23

## „Bez prestania sa modlite“ 1 Sol 5, 17

Modlitba. Najsilnejšia zbraň, akú máš.

Niektó ti možno povie, že obyčajný ruženec nič nezmôže, ale tento obyčajný ruženec má obrovskú silu, ak je modlený úprimne a s dôverou.

Modlitba je úprimný rozhovor s Bohom. Keď sa s Ním rozprávaš, On je pri tebe, veď to aj sám povedal:

*Lebo kde sú dvaja alebo traja zhromaždení v mojom mene, tam som ja medzi nimi.” Mt 18, 20*

Niekedy možno máš pocit, že sa modlíš, ale Boh na tvoje modlitby neodpovedá. Neboj sa. To že Boh neodpovedal hneď neznamená, že neodpovie vôbec. Ak o niečo prosíš, máš len tri cesty. Boh ti môže odpovedať:

Áno, to je dobré; Nie, to nie je dobré;

Mám pre teba niečo lepšie.

Niekedy je ťažké nájsť si čas na rozhovor s Ním. On si však na teba nájde čas vždy.

Neprestajne sa modli. Vždy keď máš možnosť, rozprávaj sa s Ním. On vždy počúva.

Jeho načasovanie je vždy prekvapujúce.

Vyslyší tvoju modlitbu, len buď trpezlivá.

„Vnútorne modlitba je rozhovor s priateľom, s ktorým sa často a radi schádzame, pretože sme si istí, že nás miluje.

Tereza z Avily

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 11. Júl

Prís 2, 1-9 Ž 34, 2-3. 4-5. 6-7. 8-9. 10-11 Mt 19, 27-29

**„A do dobrej zeme zasiat je u tých, čo počúvajú slovo a prijímajú ho a prinášajú úrodu: jedno tridsaťnásobnú, druhé šesťdesiatnásobnú a iné stonásobnú.“ Mk 4, 20**

Sväté Písmo. To je tá hrubá kniha s veľmi tenkými stranami. Je to tá kniha, ktorá je napísaná pre teba.

Vo Svätom Písme nájdeš všetko.

Sväté Písmo je vlastne Božie Slovo. Všetko, čo je v nej je napísané Bohom.

Zapamätaj si však, že Sväté Písmo nestačí len čítať, treba ho aj žiť.

Je samozrejme, že neporozumieš všetko na prvý krát, ale keď príde čas, porozumieš.

V budúcnosti sa k týmto veciam vrátiš.

Vo Svätom Písme je presne popísané, ako žiť. Je to taký „návod“ na správny život podľa Boha.

Sväté Písmo je najkrajšia kniha na poličke.

Študuj ho, lebo tým sa približuješ bližšie k Bohu.

Zober dnes ceruzku, farbičky a začni! Čítaj a to,

čo ťa osloví alebo na čo si pri čítaní spomenieš si

vyfarbi alebo napíš.

Sväté Písmo je krásne. Boh ti ho daroval. Nestačí

ho len čítať, teba ho aj žiť.

Nemusíš hneď všetko porozumieť, napíš si

k týmto veciam otáznik. Neskôr sa k ním

vrátiš.



### **Modlitba pred čítaním Svätého Písma**

Nebeský Otče, s vierou beriem do rúk Sväté písmo. Verím, že obsahuje slová, ktoré mi majú byť svetlom na životnej ceste.

Bože Duchu Svätý, ty si vnukol svätopiscom, čo majú napísať; prosím Ťa, pomáhaj mi pochopiť všetky tieto slová a daj mi silu podľa nich žiť.

Pane Ježišu, dvom emauzským učeníkom horelo srdce, keď si im vysvetľoval Písmo.

Rozohrej aj moje srdce láskou k tebe, keď budem čítať Sväté písmo, a daj, nech Ťa stále hlbšie poznám.

Svätý Cyril a Metod, vy ste prví preložili Sväté písmo do reči našich predkov. Vyproste mi lásku k Svätému písmu a odhodlanosť stvárňovať podľa neho celý môj život.

### **Modlitba po čítaní Svätého Písma**

Bože Duchu Svätý, ďakujem ti, že si ma viedol pri čítaní Svätého písma.

Verím, že Ježiš Kristus je PRAVDA. Posilňuj ma v tejto viere

Verím, že Ježiš Kristus je CESTA. Pomôž mi zachovávať všetky jeho slová a nasledovať jeho príklad.

Verím, že Ježiš Kristus je ŽIVOT. Uč ma s úctou a láskou často prijímať sväté sviatosti na udržanie a zveladenie Božieho života vo mne.

Panna Mária, nech na tvoj príhovor a podľa tvojho príkladu vždy ochotne prijímam a v srdci zachovávam každé slovo, ktoré pochádza od Boha.

Tvoje modlitby a myšlienky

---

---

---

---

---

---

---

# 12. Júl

Iz 55, 10-11 Ž 65, 10a-d. 10e-11. 12-13. 14 Rim 8, 18-23 Mt 13, 1-23

## **Hnevajte sa, ale nehrešte... Ef 4, 26**

Hnev. Tlejúce uhličky, ktoré sa v situácii, ktorá sa ti nepáči, rozhoria tak, že vytvoria obrovskú vatru, ktorú je potom ťažké rýchlo uhasiť.

Giovanni Papini píše vo svojej knihe Život Krista: „*Hnev je ako oheň: môžeme ho uhasiť kým je iskrou. Potom už je neskoro.*“

Emócia hnevu je bežná. Niekedy sa vieš hnevať pár minút, ale horšie je, keď sa vieš hnevať dlho.

V hneve môžeš vysloviť slová, ktoré by si inak nepovedala. Najviac môžeš ublížiť, keď sa hneváš.

Boh ti dal emóciu hnev, aby si vedela vyjadriť nespravodlivosť a zlo, ktoré niekto koná proti Bohu.

Ked' sa hneváš, vidíš len to čo je zlé, to dobré je  
tvojim očiam neviditeľné.

„Hlupák všetok svoj hnev vyleje, ale múdry ho  
nakoniec v sebe utíši.“ Prís 29, 11

Nehnevaj sa pre druhých. Svojim hnevom toho  
druhého nezmeniš.

Prijmi ľudí takých, akí sú. Nesnaž sa zmeniť  
druhých, ale seba meň.

On ťa miluje aj keď sa hneváš.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











# 15. Júl

Iz 10, 5-7. 13-16 Ž 94, 5-6. 7-8. 9-10. 14-15 Mt 11, 25,27

**„Nesúd'te a nebudete súdení. Neodsudzujte a nebudete odsúdení!“  
Lk 6,37**

My ľudia sme už takí. Máme neustálu potrebu rozprávať o niekom, komentovať toho druhého. Pri tomto však zabúdame, že je len jeden, kto môže posudzovať, a ním je Boh.

Jedným z prejavov je ohováranie. Nemáme právo rozprávať o iných a o ich chybách. Nevidíme im do vnútra a nevieme, čo ich viedlo k takémuto konaniu.

Ak ohováraš, pozeráš sa na chyby iného človeka akoby boli obrovské, ale svoje chyby nevidíš.

*„Pokrytec, vyhod' najprv brvno zo svojho oka! Potom budeš vedieť a budeš môcť vybrať smietku z oka svojho brata“ Mt 7,5*

Ohováranie sa rodí z nenávisťi. Takéto konanie chce zničiť Božie dielo. Ničí ľudskom srdci to, čo je Bohom zasiate.

Je potrebné vedieť rozoznať ohováranie (rozprávanie o chybách druhých) a osočovanie (vymýšľanie si chýb druhých).

„Bratia, neosočujte jeden druhého. Kto osočuje brata alebo svojho brata posudzuje, osočuje zákon a odsudzuje zákon. Ale ak odsudzuješ zákon, nie si plniteľ zákona, ale sudca. Jeden je zákonodarca a sudca, ktorý môže spasiť i zahubiť. Ale kto si ty, že súdiš blížneho?“ Jak-





# 16. Júl

*Iz 26, 7-9. 12. 16-19 Ž 102, 13-14b+15. 16-18. 19-21 Mt 11, 28-30*

**„Ty si moje útočisko a pevnosť moja; v tebe mám dôveru Bože môj.“ Ž 91, 2**

Je tak ťažké niekedy dôverovať Bohu, keď sa všetko zdá byť stratené, zlé alebo jednoducho nevyriešiteľné.

Je ťažké dôverovať, ak máš pocit, že ti bolo ublížené. Pýtaš sa: prečo Boh nič nerobí?

Opak je pravdou. On koná. Koná 24/7. Bez prestávky sa o teba stará a dáva na teba pozor.

Aj keď tvoja situácia nevyzerá najlepšie, vždy je tu On, ktorý sa o všetko postará a nikdy ťa neopustí.

Modli sa a dôveruj mu. Aj keď sa niekedy zdá, že tvoje modlitby nepočuje, On počuje každú твоju modlitbu, každý твоju túžbu. On vidí každú твоju slzu každú твоju bolesť.

„Myslíš, že by ten, čo vsadil ucho nepočul? \_\_\_\_\_

Žeby ten, čo oko stvoril nevidel, čo potrebuješ? \_\_\_\_\_

Ved' On sám povedal, keď ku mne zavolá ho \_\_\_\_\_

vyslyším a budem pri ňom v súžení“ \_\_\_\_\_

(Z piesne Dôveruj od Dominiky Gurbaľovej) \_\_\_\_\_

Odvzdaj sa Pánu Bohu a dôveruj, že On sa \_\_\_\_\_

už postará. \_\_\_\_\_

Jeho plán je vždy najlepší. Prijímaj všetko, čo ti \_\_\_\_\_

dáva, ako dar. Možno ťa situáciami, do \_\_\_\_\_

ktorých ťa stavia, chce niečo naučiť. \_\_\_\_\_

Dôveruj mu. \_\_\_\_\_



# 17. Júl

*Svätých Andreja-Svorada a Benedikta, pustovníkov  
Iz 38, 1-6. 21-22. 7-8 (Ž) Iz 38, 10. 11. 12. 16 Mt 12, 1-8*

## **„Pán ho potrebuje.“ Mk 11,3**

Tak, ako si Pán potreboval osliatko na to, aby slávne vstúpil do Jeruzalema,  
tak Pán potrebuje teba.

On potrebuje ľudí, ktorí budú hlásať Jeho meno.

Potrebuje práve teba, aby si ohlasovala Jeho Meno a plnila Jeho vôľu.

On má s tebou dokonalý plán, v ktorom budeš zohrávať dôležitú úlohu.

V príbehu o bambuse, ktorý bol krásny je napísané, že svoju krásu veľmi obdivoval až za ním prišiel Pán. Pán mu povedal, že ho potrebuje. Bambus pocítil že prišla jeho hodina a povedal Pánovi, aby s ním robil čo chce. Pán mu však povedal, že ho musí vytnúť. Obrezať mu všetky konáre. Rozpoliť ho a vytnúť mu srdce. Inak by ho nemohol použiť. Bambus bol veľmi smutný lebo prišiel o svoju krásu, ale Pán ho použil, aby zavlažil suchú pôdu. Bambus sa tak stal požehnaním. Aj teba potrebuje.

Neboj sa! On má s tebou úžasný plán,  
v ktorom budeš zohrávať dôležitú úlohu, lebo  
budeš konať v Jeho Mene.

On ti dá silu a použije ťa na správnom mieste  
tak, aby to bolo požehnaním.

Je len na tebe, či sa necháš použiť ako  
bambus, pre správnu vec, ktorá bude Bohom  
požehnaná, alebo nie.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





















# 22. Júl

*Svätej Márie Magdalény*

*Pies 3, 1-4a alebo 2 Kor5, 14-17 Ž 63, 2. 3-4. 5-6. 8-9 Jn 20, 1-2. 11-18*

**„Ak ťa niekto udrie po pravom líci, nadstav mu aj druhé.“ Mt 5,39**

Tejto vete predchádza iná, krásna veta. „Neodporujte zlému.“

Teda, neodpovedaj na zlo, zlom.

Niektorí rodičia tomuto učia deti už od útleho veku: Ak ti niekto urobí niečo zlé, len mu to vráť.

Toto však Ježiš nechce. Ak by to takto malo byť, na svete by bolo len zlo.

Ak odpovedáš na zlo zlom, nechávaš sa vtiahnuť do tohto kolobehu.

Práve Ty môžeš ukázať nepriateľovi inú možnosť, ako odpovedať na zlo.

Samozrejme, je potrebné niekedy odpovedať na krivdu, ale Pán Ježiš chce aby si na takéto veci odpovedala láskavo a dobrotou.

Tak ako Pán Ježiš:

*„Keď mu zlorečili, on nezlorečil, keď trpel, nevyhrážal sa, to podstúpil tomu, ktorý súdi spravodlivo.“ 1Pt 2,23*

Snaž sa v tomto pripodobňovať Jemu.

Prijímaj veci také, aké sú. Na zlo odpovedaj  
láskou a dobrotou.

Niekedy to je ťažké, ale On ti dá silu a vloží ti do  
úst Jeho slová, aby sa zlo nešírilo.

Ježiš týmto výrokom žiada, aby sme proti zlu  
bojovali láskou a dobrotou.





































## **Modlitba**

*Pane, pošli nás. Ak budeš chcieť, opustíme svoj domov, ktorý nám bol milý, bol pre nás miestom viery, pochybovania a modlitby, bol nám skalou, na ktorej sme postavení, priestorom, kde nás poznali, miestom, ktoré nám bolo útočiskom.*

*Ak chceš, opustíme bratov a sestry, ktorých poznáme, ktorých sme milovali, hnevali a žehnali, svätých hriešnikov i tých priemerných, s ktorými sme pod jednou strechou desaťročia verili, modlili sa a pracovali v pote tváre, s ktorými sme jedli a pili.*

*Ak si budeš priať, rozlúčime sa s rukami a modlitbami, ktoré nás niesli, s očami, ktoré nás volali, s domom, ktorý sme spoločne budovali a ktorý sa stal našou súčasťou.*

*Ak si budeš priať, rozlúčime sa s tým všetkým. Voláš nás. Posielaš nás. A kdekoľvek sa usadíme, Ty nás tam predchádzaš. Ty, ktorý si nás vždy niesol, ovplyvňoval, viedol a oslobodzoval: ty nás tam predchádzaš. Ty, ktorý nás ustavične vedieš k netušenému a novému: Ty nás tam predchádzaš. Kráčame s Tebou, vnímame Ťa, ako sme si vôbec nedokázali predstaviť: Ty nás tam predchádzaš.*

*Vydávame sa na cestu a nikdy nie sme opustení: veď Ty kráčaš s nami.*

*Amen*

*Z kázni sv. Bernarda z Clairvaux*

Tvoje modlitby a myšlienky

---

---

---

---

---

---

---

---









*Pokračovanie: Prázdninový duchovný denník- August*

*Niektoré modlitby použité v denníku z knihy YOUCAT- Modlitby pre mladých*

*ISBN 978-80-8135-002-3*

*Ďakujem, že si tento mesiac strávila v Jeho prítomnosti s týmto denníkom. Verím,  
že semienko zasiate z tohto denníka, padlo na úrodnú pôdu .*

*Pokračujeme v auguste.*