

## Liturgia domácej cirkvi

### 2. pôstna nedeľa „B“

*Hora premenenia: žiariaca tvár*

#### 1. Úvodné obrady

Na stôl položte kríž alebo ikonu alebo obraz Sv. Rodiny, zažatú sviecu a Sv. Písmo.

Skratka **V** označuje otca, matku, prípadne podľa situácie niekoho iného, kto vedie liturgiu; skratka **S** označuje spoločné odpovede.

**V:** V mene Otca i Syna i Ducha Svätého.

**S:** Amen.

**V:** V dnešnú druhú pôstnu nedeľu túžime vytvoriť spoločenstvo s Ježišom podobne, ako ho s ním vytvorili učenici Peter, Ján a Jakub. Pán Ježiš nám chce zjaviť niečo z tajomstva svojej krásy, ktorá žiari z jeho premenenia. Celá naša rodina chce s ním vystúpiť na „horu premenenia“. Nech je nám viera sprievodcom na tejto ceste. S vierou v srdci túžime hľadiť na Ježišovu žiariacu tvár a na jeho premenené telo, ktoré sú predzvesťou jeho vzkriesenia i nášho budúceho oslávenia. S vierou v srdci chceme načúvať Otcovým slovám, ktorý nám dnes zjavuje svojho Syna slovami: „*Toto je môj milovaný syn.*“  
A dodáva:

**S:** „*Počúvajte ho.*“ (Mk 9, 7)

**V:** Pane, v tejto chvíli ticha ťa prosíme o odpustenie našich previnení. Zhliadni vo svojom milosrdenstve na nás a odpusť nám naše hriechy, ktoré sme spáchali myšlienkami, slovami, skutkami alebo zanedbaním dobrého.

#### Chvíľa ticha

**V:** Na znak vzájomného odpustenia si teraz dajme znak pokoja. **(Primeraným spôsobom a podľa zväženia si prítomní vymenia znak pokoja)**

**V:** Nebeský Otče, ty nám kážeš počúvať tvojho milovaného Syna. Nech sa jeho slovo dotýka našich srdc a jeho milosť nech ich očisťuje. Daj, aby táto chvíľa našej spoločnej modlitby premieňala naše životy, upevňovala nás vo vzájomnej láske a prehľbovala naše spoločenstvo s tebou. O to ťa prosíme skrze Krista, tvojho Syna a nášho Pána.

**S:** Amen.

#### 2. Spoločná modlitba Žalmu 27 (ak je možné, môže sa spievať)

**V:** *Pán je moje svetlo a moja spása*

Pán je moje svetlo a moja spása, koho sa mám báť?

Pán je ochranca môjho života, pred kým sa mám strachovať? **S:**

Aj keby sa proti mne postavili šíky,  
moje srdce sa nezľakne.

Aj keby proti mne vzbĺkol boj,

zotrvám v dôvere. **S:**

O jedno prosím Pána a za tým túžim,  
aby som mohol bývať v dome Pánovom  
po všetky dni svojho života,  
aby som pociťoval nehu Pánovu  
a obdivoval jeho chrám. **S:**  
A on ma vo svojom stane schová v deň nešťastia,  
ukryje ma v skrýši svojho príbytku  
a postaví ma vysoko na skalú. **S:**  
Čuj, Pane, hlas môjho volania,  
zľutuj sa nado mnou a vyslyš ma.  
V srdci mi znejú tvoje slová: „Hľadajte moju tvár!“  
Pane, ja hľadám tvoju tvár.

### 3. Evanjeliový úryvok

**V:** Čítanie zo svätého evanjelia podľa Marka (Mk 9, 2-10)

Ježiš vzal so sebou Petra, Jakuba a Jána a len ich vyviedol na vysoký vrch do samoty. Tam sa pred nimi premenil. Jeho odev zažiaril a bol taký biely, že by ho nijaký bielič na svete tak nevybielil. A zjavil sa im Eliáš s Mojžišom a rozprávali sa s Ježišom.

Vtedy Peter povedal Ježišovi: „Rabbi, dobre je nám tu. Urobme tri stánky: jeden tebe, jeden Mojžišovi a jeden Eliášovi.“ Lebo nevedel, čo povedať; takí boli preľaknutí. Tu sa utvoril oblak a zahalil ich. A z oblaku zaznel hlas: „Toto je môj milovaný Syn, počúvajte ho.“ A sotva sa rozhladli, nevideli pri sebe nikoho, iba Ježiša. Keď zostupovali z vrchu, prikázal im, aby o tom, čo videli, nehovorili nikomu, kým Syn človeka nevstane z mŕtvych. Oni si toto slovo zapamätali a jeden druhého sa vypytovali, čo znamená „vstať z mŕtvych“.

**V:** Počuli sme slovo Pánovo.

**S:** *Chvála tebe, Kriste.*

### 4. Zamyslenie (Pomôcky ku katechéze: turistické topánky, fotky zo spoločnej túry)

**V:** Každý z nás máme skúsenosť s túrou, keď sme museli vystúpať na nejaký vrch. (Možnosť interakcie, keď si jednotliví členovia môžu zaspomínať na nejakú túru, ktorú spoločne absolvovali.) Cesta na vrchol je neraz náročná, avšak pohľad, ktorý sa nám z vrcholu poskytne na krásnu krajinu stojí za to. Človek je očarený krásou a majestátnosťou stvorenia. Čo nám pomáha zdolávať prekážky a ťažkosti na strmej a náročnej ceste? Mohli by sme povedať, že je to vidina cieľa – vidina odmeny, ktorá nás na konci výstupu čaká. Cieľ, ktorý nás na konci čaká je však už tak trochu prítomný v každom a jednom kroku. Bez krokov a krôčikov by sme totiž nedosiahli cieľ. Preto sa cieľ nachádza i dosahuje kráčaním, čiže konkrétnymi krokmi.

V evanjeliu sme počuli udalosť o tom, ako Pán Ježiš vzal svojich troch učeníkov – Petra, Jakuba a Jána – na vysoký vrch. Nie, Pán Ježiš ich nevzal na nijakú turistiku, aj keď cesta na vrch iste nebola jednoduchá a všetci sa poriadne zapotili. Prečo ich tam Ježiš vzal? Preto, aby sa pred ich očami premenil. Ako sme počuli, jeho odev zažiaril belosťou a jeho tvár mu žiarila nevídaným jasom. Učeníci zrazu pred sebou videli Ježiša ako nikdy pred

tým. Ale prečo sa Ježiš rozhodol premeniť pred ich očami? Azda chcel vyvolať nejakú senzáciu? Nie. Učeníkom chcel vopred zjaviť, ako bude vyzerat' po svojom zmŕtvychvstaní. Vieme, že prv než Ježiš vstal zmŕtvych, musel z lásky k nám zomrieť na kríži, aby nás svojou krvou očistil od našich hriechov. Učeníci nechceli pripustiť, aby Ježiš zomrel takou potupnou smrťou, ako ten najväčší zločinec, a nevedeli si to ani len predstaviť. Áno, Pán Ježiš vedel, že keď ho raz zajmú v Getsemanskej záhrade, keď bude mučený, keď bude musieť niesť kríž, že to všetko bude pre jeho učeníkov veľmi ťažké prijať. Preto ich dnes vzal na vysoký vrch, tam sa pred ich očami premenil a tak im ukázal, že kríž, utrpenie, bolesť, ba dokonca ani smrť nemajú posledné slovo v jeho živote. Týmto chcel dať učeníkom svetlo do tmavých dní, ktoré ich čakali. Je to svetlo nádeje, nádeje, ktorou je Ježiš. On chcel, aby si jeho učeníci spomenuli na túto skúsenosť z hory Tábor vo chvíľach, keď sa im bude zdať, že smrťou na kríži sa všetko skončilo.

Kristovo premenenie je predzvesťou jeho víťazstva nad všetkým zlom, nad akýmkoľvek hriechom i víťazstva nad smrťou. Toto víťazstvo je to víťazstvom lásky, ktorá sa daruje a tým premieňa smútok na radosť a smrť na život. Iste aj my máme s tým skúsenosť. Napr., keď sme boli niekedy smutní, alebo nás niečo trápilo a niekto k nám prišiel a potešil nás svojim slovom, alebo nám pomohol nejakým skutkom či radou, vtedy sa náš smútok premenil na radosť, alebo sa aspoň zmiernil. Áno, **láska, ktorá sa daruje premieňa nás i naše životy**. Láska je darom, vďaka ktorému do nášho života vstupuje pravý život. Ježišovo premenenie je znamením jeho lásky, ktorá víťazí a otvára bránu neba. Preto ani v našom živote **utrpenie, bolesť, choroby či smrť nemajú posledné slovo**.

Celý náš život by sme mohli prirovnať k výstupu na vrchol „hory premenenia“. Je to výstup náročný, pretože náš život nie je vždy ľahký. Musíme sa namáhať a prekonávať rozličné ťažkosti, bojovať s našimi hriechmi a slabosťami... (Možnosť interakcie o aké ťažkosti ide a s čím všetkým musíme zápasit'...). A aj my raz prídeme do chvíle, keď budeme musieť opustiť tento pozemský život a budeme musieť zomrieť. Ježiš nás však uisťuje, že smrť nie je koncom. Uisťuje nás, že ak mu uveríme, ak počúvame a konáme tak ako nám hovorí, ak s ním žijeme a milujeme sa aj medzi sebou, že nás čaká zázračná premena. Náš výstup sa neskončí smrťou, ale naša smrť sa premení na nový, večný život. Práve toto je cieľ – **večnosť je náš cieľ**. Pohľad na tento cieľ sa pre nás stáva posilou, dodáva nám nádej uprostred ťažkostí a rozličných trápení, dáva nám odvahu kráčať, stúpať smerom hore a zápasit' so všetkým, čo nás na našej ceste postretne. Každým dňom kráčame smerom k večnosti. Ako?

Nielen tým, že plynie čas, ale predovšetkým tým ako žijeme. Naše konanie, naše každodenné skutky sú ako kroky na ceste k večnosti. A preto **v každom našom skutku, ktorý je dobrý je už tak trochu prítomná naša večnosť i večnosť našich blízných. V dobre, ktoré konám je prítomný kúsok neba**. Pretože dobré skutky, vykonané z lásky a správnym spôsobom, premieňajú nás i našich blízných. Tato nám dávajú uprostred našej rodiny zakúsiť kúsok večnosti. Naša rodina sa má pre každého z nás stať „malým nebom“, miestom, kde nám je spolu ozaj dobre, podobne ako bolo dobre Ježišovým učeníkom na hore Tábor. No každý z nás sa o to musí pričiniť.

Počas druhého pôstneho týždňa, ktorý je pred nami sa budeme usilovať o to, aby sa v našich skutkoch a na našich tvárach odrážal jas Ježišovho svetla. Chceme odrážať

Ježišovu tvár. Preto sa budeme snažiť, aby sme konkrétnymi skutkami lásky a pozornosti (pomoc, služba, milé slovo, povzbudenie, úsmev, objatie... - možnosť interakcie) na tvári toho druhého vyčarili svetlo Ježišovej radosti a teda, kúsok neba.

(Ak niekto chce, môže sa podeliť o krátku myšlienku, ktorá ho oslovila z Božieho slova)

**V:** Teraz môžeme využiť naše hudobné talenty a spolu si zaspievať pieseň a osláviť ňou dobrého Pána Boha

(Je možné spolu zaspievať pieseň napr. „Premeň ma“ alebo aj inú vhodnú pieseň. Text piesne i akordy – [tu](#). Ak niektorí členovia rodiny hrajú na nejaký hudobný nástroj, môžu ho využiť...)

## 5. Vďaky a prosby

(Prosby si môžu jednotliví členovia rozdeliť a postupne predniesť.)

**V:** Pane, dobre je nám tu, v našej rodine, pretože vieme, že ty, prameň každého dobra, si uprostred nás. V tejto chvíli ti chceme s dôverou predniesť naše prosby. Spoločne volajme:

**S:** *Ježišu, premeň nás svojou láskou.*

- Pane Ježišu, ďakujeme ti, že nám svojim životom, smrťou i zmŕtvychvstaním zjavuješ zmysel nášho života. Prosíme ťa, aby sme spred našich očí nestratili cieľ, ktorým je naša nebeská vlasť a s vytrvalosťou do nej kráčali. **S:**

- Pane Ježišu, pri svojom premenení si zažiaril jasom nebeskej krásy. Prosíme ťa, aby nás stretnutie s tebou premieňalo a robilo vnútorne krásnymi ľuďmi. **S:**

- Pane Ježišu, daj nám silu konať dobro, vzájomne si slúžiť v láske a tak vytvárať z nášho domova kúsok neba prítomného na tejto zemi. **S:**

- Pane Ježišu, nech je čas pôstu pre nás časom premeny nášho srdca, z ktorej plynie radosť do nášho života. **S:**

- Pane Ježišu, ty si postavil svoju Cirkev na Petrovi a ostatných apoštoloch; prosíme ťa za sv. Otca, za všetkých biskupov, kňazov a diakonov (osobitne za duchovných otcov našej farnosti). Posilňuj ich v službe a daj im zakúsiť svoju blízkosť, zvlášť v ťažkých chvíľach ich života. **S:**

- Pane Ježišu, dobrý pastier, obdar našu diecézu novým otcom biskupom. Nech je pre nás pastierom a otcom podľa tvojho srdca.

- Pane Ježišu, ty si nám zjavil, že zlo, hriech, choroba aj smrť môžu byť tvojou láskou premenené na zdroj milostí. Prosíme ťa, za všetkých chorých, trpiacich a umierajúcich, aby v tvojom kríži našli útechu, posilu a nádej v zápase o zdravie tela i duše. **S:**

- Pane Ježišu, ďakujeme ti za všetkých lekárov a zdravotnícky personál, ktorý neúnavne slúži chorým v nemocniciach a v sociálnych zariadeniach. Bud' pre nich posilou i odmenou, ochraňuj ich, aj ich rodiny a daj, aby pandémia opustila našu krajinu i celý svet. **S:**

(Jednotliví členovia môžu povedať vlastné prosby.)

## **6. Modlitba duchovného svätého prijímania**

**V:** Keďže dnes, ani v najbližších dňoch nemôžeme ísť do kostola a prijať Pána Ježiša v Eucharistii, chceme ho prijať skrze duchovné sväté prijímanie. Na chvíľu sa stíšme vo svojom srdci

**Chvíľa ticha**

**V:** Teraz pomaly a sústredene prednesme spoločne nasledujúcu modlitbu:

**Všetci sa spoločne modlia:**

Môj Ježišu, verím, že si v Najsvätejšej oltárnej sviatosti skutočne prítomný.

Klaniam sa ti a milujem ťa nadovšetko.

Z lásky k tebe ľutujem všetky svoje hriechy.

Sľubujem, že sa budem vyhýbať každej hriešnej príležitosti.

Moja duša túži po tebe, ale keďže ťa teraz sviatostne nemôžem prijať, príd' aspoň duchovne so svojou milosťou do môjho srdca.

Daj, aby som vždy žil v tvojej milosti, a tak plnil tvoju vôľu.

Ty žiješ a kraluješ na veky vekov. Amen. *(sv. Alfonz z Ligouri)*

## **7. Modlitba Pána** (Členovia rodiny sa môžu chytiť za ruky.)

**V:** Teraz sa s dôverou a láskou obráťme na nášho nebeského Otca a modlime sa tak, ako nás to naučil sám Pán Ježiš.

**S: Otče náš...**

**8. Záverečné požehnanie** (Rodičia požehnajú deti tak, že im dajú na čelo znak kríža. Podobne manželia sa požehnajú vzájomne tak, že si dajú na čelo znak kríža. Pritom hovoria nasledujúce slová:)

**(Meno) Žehnám Ťa v mene Otca, i Syna, i Ducha Svätého. Amen.**

**V:** Zakončíme našu domácu liturgiu tým, že Márii, Kráľovnej rodiny i sv. Jozefovi, zveríme našu rodinu, našu farnosť, celú Cirkev, našu vlasť i celé ľudstvo, najmä tých, ktorí sa nachádzajú v ťažkostiach a utrpeniach.

**S: Zdravas Mária... alebo Pod tvoju ochranu...**

**V: Svätý Jozef, ochranca rodín**

**S: Oroduj za nás!**

**V: Dobrorečme Pánovi.**

**S: Bohu vd'aka.**