

Prehľad celej svätej omše.

Prehľad celej svätej omše jednoducho a v duchu, ako to vysvetľuje Andrej Branický – nie len čo sa deje, ale hlavne prečo.

- význam jednotlivých častí omše (úvod, liturgia slova, obetovanie, prijímanie...).
- prečo robíme určité gestá (kľáčanie, znamenie kríža).
- čo znamenajú konkrétne modlitby.
- praktické tipy, ako omšu lepšie prežívať.

1. Úvodné obrady

Cieľ: pripraviť srdce na stretnutie s Bohom.

Vstupný spev a príchod kňaza.

→ Boh prichádza medzi nás, nie je to „len začiatok stretnutia“.

Znamenie kríža.

→ pripomíname si, komu patríme (Bohu).

Úkon kajúcnosti („Vyznávam...“).

→ priznávam: nie som dokonalý, potrebujem Boha.

Glória (Sláva Bohu).

→ chvála Bohu – radosť, že On je dobrý.

2. Liturgia slova.

Cieľ: Boh k nám hovorí.

Čítania z Biblie.

→ nie je to „čítanie textu“, ale Boh reálne prehovára.

Žalm.

→ naša odpoveď Bohu.

Evanjelium.

→ vrchol – hovorí sám Ježiš.

Homília (kázeň).

→ vysvetlenie, ako to žiť dnes.

Vyznanie viery (Verím v Boha).

→ hovorím: toto je moja viera.

Prosby (modlitby veriacich).

→ prinášame Bohu konkrétne potreby.

3. Liturgia Eucharistie.

Cieľ: najhlbšie stretnutie s Ježišom.

Obetovanie darov (chlieb a víno).

→ dávame Bohu aj svoj život, nielen veci.

Prefácia a Svätý (Sanctus).

→ spájame sa s nebom v chvále.

Premenenie (konsekrácia).

→ kňaz opakuje Ježišove slová z Poslednej večere.

→ chlieb a víno sa stávajú Telom a Krvou Krista.

toto je najdôležitejší moment celej omše.

Otče náš.

→ modlitba detí k Otcovi.

Znak pokoja.

→ odpúšťame si navzájom.

Prijímanie (Eucharistia).

→ prijímame samotného Ježiša, nie symbol.

4. Záverečné obrady.

Cieľ: ísť žiť to, čo sme prijali.

Požehnanie.

→ Boh ide s nami do života.

„Chod'te v mene Božom“.

→ omša nekončí, teraz sa má žiť.

Hlavná myšlienka (veľmi dôležité).

Omša nie je:

Povinnosť, tradícia, „odsediť si hodinu“.

Omša je:

stretnutie s živým Bohom, dialóg (Boh hovorí – človek odpovedá), obeta + hostina (Ježiš sa dáva).

OMŠA V SKRATKE (4 kroky).

1. Priprav sa.

(úvodné obrady).

„Pane, som tu“, uvedom si, že stojíš pred Bohom, oľutuj svoje chyby.

Myšlienka:

„Chcem byť teraz s Tebou naplno“.

2. Počúvaj.

(liturgia slova).

Boh k tebe hovorí cez Bibliu, skús si odnieť jednu vetu.

Myšlienka:

„Bože, čo mi chceš dnes povedať?“

3. Odovzdaj sa.

(obetovanie)

daj Bohu: svoje starosti, radosť, celý svoj deň/život.

Myšlienka:

„Dávam Ti všetko“.

4. Prijmi Ježiša.

(Eucharistia)

najdôležitejší moment, Ježiš prichádza k tebe osobne.

Myšlienka:

„Ďakujem, že si prišiel ku mne“.

5. Ži to.

(záver)

omša nekončí v kostole, začína v tvojom živote.

Myšlienka:

„Teraz to idem žiť“.

MINI VERZIA NA ZAPAMÄTANIE.

Stačí si pamätať:

Prídem → Počúvam → Odovzdám → Prijmem → Žijem.

Nemusiš rozumieť všetkému.

Stačí, ak na každej omši:

zachytíš 1 myšlienku, urobíš 1 úprimné gesto srdca.

To postupne úplne zmení, ako omšu prežívaš.

OMŠA PRE DETI (úplne jednoducho).

predstav si to ako stretnutie s Ježišom:

1. Prichádzam.

„Ahoj Ježiš, prišiel som za Tebou“.

2. Počúvam.

„Ježiš mi niečo hovorí“ (napr. cez príbeh z Biblie).

3. Dávam.

„Ježiš, dávam Ti moje starosti aj radosť“.

4. Prijímam.

„Ježiš prichádza ku mne“.

5. Idem domov.

„Budem dobrý a pomôžem druhým“.

1 veta pre deti:

„Idem za Ježišom, počúvam Ho, dám Mu všetko a On príde ku mne.“

ČO ROBIŤ, KEĎ SA NA OMŠI NUDIŠ.

Úprimne — to sa stáva každému. Aj dospelým.

Tu sú konkrétne tipy:

1. Zmeň „mód“.

„musím tu sedieť“, „som tu s niekým“, skús si uvedomiť: „Ježiš je tu teraz so mnou“.

2. Daj si mini cieľ.

Nesnaž sa sledovať všetko. Vyber si len jedno: jedna veta z kázne, jedna myšlienka, jedno slovo, to úplne stačí.

3. Rozprávaj sa s Bohom.

Nemusíš len počúvať.

Skús: „Bože, pomôž mi...“, „Ďakujem za...“, „Prepáč za...“, to je skutočná modlitba.

4. Sleduj, čo sa deje.

Omša nie je statická.

Všímaj si: čo robí kňaz, čo znamenajú gestá, čo sa mení (napr. pri premenení).

5. Najdôležitejší moment.

Keď príde premenenie (Eucharistia):

povedz si vnútri: „Môj Boh a môj Pán“. To ťa „vráti späť“ do sústredenia.

REALITA (dôležité).

Aj keď sa nudíš alebo nesústrediš: omša má stále hodnotu, Boh aj tak koná, nejde o dokonalý výkon, ale o úprimnosť.

OMŠA MINÚTU PO MINÚTE (jednoducho).

Začiatok (znamenie kríža).

„Pane, som tu pre Teba.“

Úkon kajúcnosti.

„Prepáč za moje chyby. Chcem začať odznova.“

Glória (keď je).

„Chválím Ťa, Bože, lebo si dobrý.“

Čítania.

„Hovor, Pane, počúvam.“ Skús zachytiť 1 vetu.

Evanjelium.

„Ježišu, chcem Ti rozumieť.“

Kázeň.

„Čo si z tohto mám zobrať do života?“

Prosby.

„Prosím Ťa za... (rodinu, priateľov, seba)“.

Obetovanie.

„Dávam Ti svoj deň, starosti aj radosť.“

Premenenie (najdôležitejšie!).

„Môj Pán a môj Boh.“ Skús sa na chvíľu úplne stíšiť.

Pokoj.

„Odpúšťam.“

Prijímanie.

„Ježišu, buď vo mne.“ alebo „Ďakujem, že si prišiel.“

Záver.

„Pomôž mi žiť to, čo som tu prijal.“

EXTRA JEDNODUCHÁ VERZIA.

Keď si nič nepamätáš, stačí toto:

počas celej omše si opakuj 4 veci:

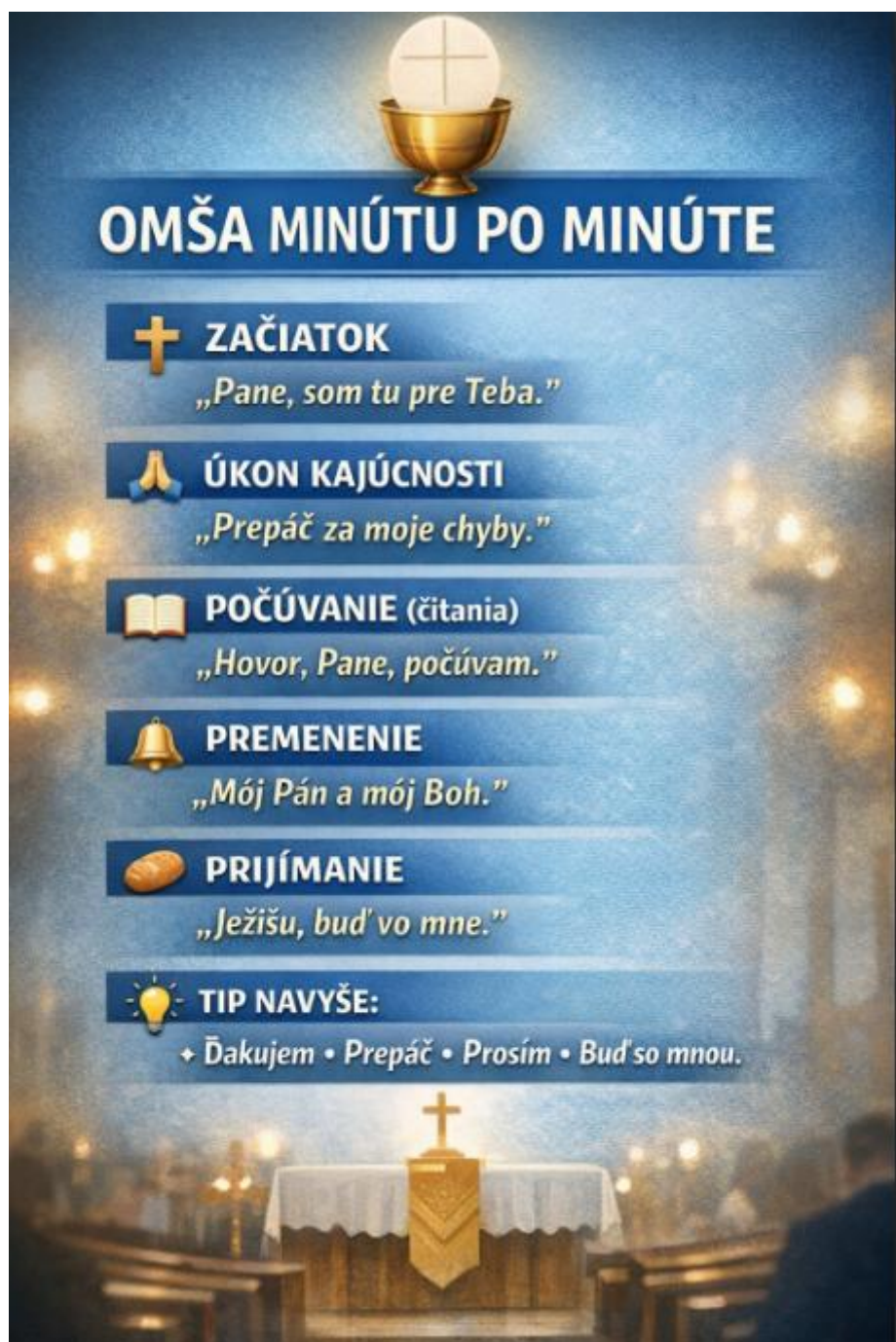
Ďakujem, Prepáč, Prosím, Buď so mnou.

TIP NA ZÁVER.






Nemusíš byť sústredený 100 % času.

Stačí: pár úprimných viet, jeden hlboký moment (napr. pri premenení).

To má väčšiu hodnotu než „mechanicky odsedieť“ celú omšu.



OMŠA MINÚTU PO MINÚTE

-  **ZAČIATOK**
„Pane, som tu pre Teba.“
-  **ÚKON KAJÚCNOSTI**
„Prepáč za moje chyby.“
-  **POČÚVANIE** (čítania)
„Hovor, Pane, počúvam.“
-  **PREMENENIE**
„Mój Pán a mój Boh.“
-  **PRIJÍMANIE**
„Ježišu, buď vo mne.“
-  **TIP NAVYŠE:**
✦ Ďakujem • Prepáč • Prosím • Buď so mnou.