

## ODPORÚČANÝ ODPUSTKOVÝ ÚKON PRI NÁVŠTEVE JUBILEJNÉHO POSVÄTNÉHO MIESTA

- 1) Pri vstupe sa najprv *prežehnať svätenou vodou* na znamenie krstu a pokánia,
- 2) *prečítať si úryvok z Božieho slova* (Sväté písmo sa nachádza pri vstupe do chrámu; tiež môžete použiť mobilnú aplikáciu alebo prečítať doma),
- 3) pomodliť sa pred jubilejným krížom *modlitbu Jubilejného roka* (na obrázku),
- 4) následne primeraný čas (aspoň 15 min.) *zotrvať v eucharistickej adorácii*,
- 5) adoráciu zakončiť modlitbami *Otče náš, Verím v Boha a Zdravas' Mária*,
- 6) a nakoniec vykonať *jeden skutok milosrdnej lásky alebo pokánia, ako nám ponúkajú skutky telesného a duchovného milosrdenstva* (sýtiť hladných, smädných, odievať nahých, prichýliť pocestných, navštevovať chorých, poskytovať pomoc väzňom, pochovávať mŕtvych; dobre radiť pochybujúcim, poučať nevedomých, napomínať hriešnikov, tešiť zarmútených, trpezlivo znášať krivdu, odpúšťať ubližujúcim, modliť sa za živých a mŕtvych; navštíviť svojich bratov a sestry v núdzi alebo v ťažkostiach: chorých, uväznených, osamelých starých ľudí, zdravotne postihnutých...; vykonať dobrovoľný pôst, zdržať sa zábavy, obdarovať chudobných, podporiť diela náboženského alebo sociálneho charakteru, venovať čas svojho voľného času dobrovoľníckej činnosti v záujme spoločenstva alebo iným podobným formám osobnej angažovanosti...).
- 7) K tomu ešte treba pripojiť *očistenie vo sviatosti pokánia* (nemusí byť v ten deň), *posilnenie svätým prijímaním, modlitbu na úmysel Svätého Otca* (Otče náš, Zdravas' Mária a Sláva Otcu) a *úplne vylúčiť náklonnosť* (pripútanosť) k akémukoľvek hriechu, aj k všednému.

