

# ranní modlit

## Schéma ranní modlitby

---

- **Zapálení svíce**
- **Znamení kříže**
- **Ztišení:** Pane, prosím, mluv, tvůj služebník poslouchá
- **Úvodní modlitba:** Začínáme nový den, uvědomění si darů, které jsem již dostal; díky za ochranu v noci
- **Prosby do nového dne:** Mnohdy si zoufáme v beznaději, tehdy se podobáme synu, který se ocitl v nouzi a nepožádal svého bohatého otce o pomoc
- **Společná modlitba** (Otče náš, Zdrávas Maria...)
- **Zakončení**

---

● Věčné Slovo, jednorozený Synu Boží, nauč mne pravé velkomyslnosti. Nauč mne tobě sloužit, jak toho právem zasluhuješ. Ať dávám a nepočítám, ať bojuji a nedbám ran, pracuji a nehledám odpočinek, ať se obětuji a nehledám jinou odměnu než vědomí, že jsem splnil tvou vůli.

● Pane, otevři mé oči, aby viděly potřeby druhých, otevři mé uši, aby naslouchaly tvému hlasu v hlasech mých bližních, otevři má ústa, aby každé slovo bylo spíše cihlou, která buduje, než dělovou koulí, která boří.

● Jsem šťastný, mám volno. Čas pro sebe, čas pro tebe. Očekávám mnoho - slunce, oblaka, vítr, dálky, přátele. Otevři mi oči pro krásu světa, dej mi pozorný sluch pro hlas stvoření. Děkuji ti za ty dny volnosti. Dej, ať nasbírám sílu, abych byl laskavější. Setkávám se s lidmi, blízkými i cizími, děkuji ti a prosím tě, abych jim dovedl naslouchat, abych se přiblížil jim i jejich světu, abych jim porozuměl, neboť mám čas. Dej mi slova a činy, které dávají radost. Na všech cestách ať je se mnou tvá láska. Dej, ať se vrátím domů bohatý zkušenostmi a novou silou.

● Prázdninové litanie

Ochraň mne:

před nesmyslnými dny nudy,  
před činy bez modlitby a bez myšlenek na tebe,  
před tlacháním a špinavými řečmi,  
před skleslostí, prostředností, neovládáním se,  
před lhostejností.

Prosím tě,

otevři mi oči pro všechno dobré a krásné,  
ať má ústa nacházejí slova radosti,  
ať jsou mé ruce ochotny dávat a pomáhat,  
ať s bdělým duchem přijímám pravdu,  
Pomoz mi, abych svým životem zvěstoval tebe.

● Poslal jsi nás na velikou cestu, na cestu našeho života. Zůstávej při nás, na našich cestách po výšinách i hlubokými údolími. Dej, ať nezemdlíme a přes všechny okliky dojdeme k cíli, k němuž všichni jdeme.

● Dej, ať se stanu člověkem pro druhé, ať miluji druhého člověka, jsem s ním, když u něho nechce být nikdo, ať mám pro něho čas, když všichni

---

spěchají kolem, ať o něho dbám přes jeho lhostejnost, ať ho vnitřně přijímám přes jeho nepochopitelnost, ať v hrůze světa vytvořím kus bezpečí. Být člověkem pro druhé je těžké, pomoz mi, abych to dokázal.

● Dej, ať projevuji svou vděčnost tím, že pomáhám lidem, s nimiž se setkávám, kteří jsou odkázáni na cizí pomoc. Nejde o to být milován, ale milovat. Nejde o to užívat, ale dávat. Nejde o to prosazovat sebe, ale jít společně s druhými. Nejde o to prosazovat svůj život, ale nasazovat ho. Nejde o to očekávat mír, ale mír vytvářet. Nejde o to všechno znát, ale dělat to, co jsme poznali. Nejde o to, vyhýbat se utrpení, ale smysluplně ho snášet. Nejde o to, kdy zemřu, ale o to, zda jsem připraven žít v Bohu.

● Prosím tě o velkou sílu přestát tento malý den, abych na veliké cestě k tobě pokročil o malý krok.

● Dej, Pane, ať se nemodlím za to, abych byl uchráněn nebezpečí, ale abych je s odvahou přestál. Ať se nemodlím za utišení bolesti, ale o statečnost, s níž bych nad ní zvítězil. Ať v úzkostném strachu neprosím o záchranu, ale o vytrvalost v bojování, o svobodu, abych nebyl zbabělec, který vidí tvou milost jen v úspěchu, ale ať poznám tvou ruku i v mých nezdarech.

● Dej mi tolik času, aby stačil nejen pro tebe a pro mě, ale i pro druhé. Dej, ať ve všech lidech vidím nejprve to dobré. Dej mi sílu k odpouštění a abych odpírál zlé dobrým. Dej mi humor, který rozjasňuje každý den.

● Buď dnes se mnou ve své lásce. Pomáhej mi žít podle tvé vůle nikoli slovy, ale činy. Tobě obětuji všechny své myšlenky a skutky .

● Děkuji ti za spánek, za nové síly, s nimiž ti dnes smím sloužit. Ty jsi se mnou a se všemi, které máš rád, které mi svěřuješ, pro které pracuji, pro které se namáhám, s nimiž, spolupracuji, s nimiž se setkávám, kteří mi působí utrpení. Důvěřuji v tebe. Použij mně, aby se uskutečnilo dobro. Tento den ať patří tobě. Ukaž mi své cesty, veď mě ve své pravdě, neboť jsi zde.

● Těším se na tento, den a děkuji ti za tuto noc a za to, že mohu ve zdraví vstát a jít za svými povinnostmi. Těším se na tento den se vším, co

---

přinese. Shlédni na všechny, které mám rád, s nimiž se dnes setkám, i na všechny, které nesnáším. Ochraňuj mne dnešní den a dej, ať všechno konám dobře a v každém člověku, kterého potkám, ať vidím svého bližního, kterého miluješ. Budu-li slabý, dej mi sílu.

● Opět mi dáváš nový den. Dej, ať z něj udělám něco pořádného. Ukaž mi, kde mě bude třeba. Dej, ať kolem radostí tohoto dne nechodím jako v polospánku. Dej, ať pomáhám nést břímě tohoto světa, pomoz mi, aby tento den byl hodný tebe.

● Těším se na krásu této země, na jitro a slunce, na rozkvetlé květiny a na zpěv ptáků. Děkuji ti za dnešní ráno, za tento den, za to, že jsi blízko a že jsi dobrý. Dej ať paprsek tvého jasu pronikne i do mého života. Dej ať se v tobě raduji

● Ty nás obdarováváš, abychom se my obdarovávali navzájem. Dej, ať kolem svých bližních nechodím jako slepý - ani kolem slabých, pohrdaných, o které se nikdo nestará. Smíme ti sloužit všichni společně. Dej, ať začnu svou práci a svým chápáním, aby se svět stal lidštějším. Dej, ať naše práce a námaha přivedou tvé vykoupení každý den blíže k naplnění. Vezmi mne do svých služeb.

● Volám k tobě na začátku tohoto dne. Pomoz mi v modlitbě. Usebrat myšlenky sám nedokážu. Ve mně je temno, u tebe je světlo. Já jsem sám, ale ty mne neopouštíš. Jsem malomyslný, ale ty jsi má pomoc. Jsem plný neklidu, ale u tebe je pokoj. V srdci cítím hořkost, ale u tebe je trpělivost.

● Nerozumím tvým cestám, ale ty víš, která je moje. Otče, děkuji ti za klid této noci. Chválím tě a děkuji ti za nový den. Nebudeš ode mne požadovat více než unesu. Těm, kteří tě milují, všechno řídíš k dobrému. Ježíši, ty jsi byl chudý a ubohý, zajatý a opuštěn. Ty znáš všechnu bídu člověka, ty zůstáváš se mnou, i když se mnou není žádný člověk. Nezapomínáš na mne a hledáš mne. Chceš, abych tě uznal a přijal. Slyším tvé volání a jdu za ním, pomoz mi. Bože dej mi víru, která jediná utěšuje nenávist a hořkost. Dej mi naději, která mě zachraňuje od strachu a malomyslnosti. Ať tento den přinese cokoliv - tvé jméno budiž pochváleno.

---

● Začal nový den. Dáváš mi ho jako kus života. Děkuji ti, že ho smím prožít. Děkuji ti, že tě znám. Děkuji ti, že jsi mi dal všechno, co potřebuji k životu. Nejvíc ti však děkuji, že všude a neustále na mne myslíš a miluješ mě. To mi dává radost. Věnuji ti tento den: všechny své myšlenky a skutky, svá slova i své mlčení, své práce i námahy, všechno, co mi působí radost i všechno, co je pro mě těžké.

● Buď dnes se mnou ve své lásce. Pomáhej mi žít podle tvé vůle nikoli slovy, ale činy. Tobě obětuji všechny své myšlenky a skutky.

● Hned ráno ti předkládám starosti tohoto dne. Ty nejlépe víš, co je pro mne dobré. Pomáháš mi, abych žil tento den pro tebe. Nemyslím úzkostně na příští den a budoucnost, neboť každý den má dost svých vlastních starostí. Ty mi v pravý čas ukážeš další krok. Jestliže mě dnes starosti hrozí zadusit, ty dáváš odpověď, i když mlčíš. Víím, že jsi můj Otec. Staráš se o mě.

● Ty mě voláš. Já sice nerozumím, proč to děláš, ale chceš mě. Já neznám tvé cesty, ty jsi skrytý Bůh. Ale ty znáš mou cestu. Ty mě chceš. Děkuji ti.

● Chci to, co chceš ty. Chci to, protože to chceš ty. Chci to tak, jak to chceš ty. Chci to tak dlouho, dokud chceš ty.

● Ať přemáhám požívačnost - zdrženlivostí, lakotu - štědrostí, hněv - mírností, vlažnost - horlivostí. Ať jsem rozvážný, když mám rozhodovat, stálý když mi hrozí nebezpečí, trpělivý, když musím snášet protivenství, pokorný, když se mi všechno daří. Ať jsem při modlitbě soustředěný, v jídle a pití střdmý. V plnění povinností horlivý a v předsevzetích vytrvalý. Ať neustále ovládám svou povahu, prospívám v milosti a směřuji ke spáse.

● Těším se na tento den a děkuji ti za tuto noc a za to, že mohu ve zdraví vstát a jít do práce. Těším se na tento den se vším, co přinese. Shlédni na všechny, které mám rád, s nimiž se dnes setkám, i na všechny, které nesnáším. Děkuji, že se dosyta najím a že mám dobrý přístřešek. Ochraňuj mne dnešní den a dej, ať všechno konám dobře a v každém člověku, kterého potkám, ať vidím svého bližního, kterého miluješ. Ty jsi mne

---

povolal mým vlastním jménem, s tebou chci žít - doma, při práci, ve volném čase. Budu-li slabý, dej mi sílu.

● Před tebou myslím na dnešní den. Nemám před očima celý život, jen tento jediný den, který pro mne právě začíná. Dej, ať to, co mi dnešní den ukládá, vykonám o něco více v tvém duchu než včera. Dej, ať je má láska větší než moje skleslost. Neprosím o věčnost, jen o to, abych vykonal nejbližší krok. Pomož mi v tom. Určil jsi mne k práci, ta má být požehnáním pro svět. Práce není jen radost, ale i námaha a svízel. Smím být tvým spolupracovníkem, děkuji ti. Dej, ať svou práci dnes konám dobře. Dej mi k tomu sílu, vytrvalost a radost.

● Probudil jsem se a mám radost, protože žiji v tvém světle. Jen v tebe doufám a jen v tobě hledám radost. Dej mi svou pomoc, pak budu konat co mohu, a ty to ve mně dovršíš. Stvořil jsi nás všechny, abychom plnili tvou vůli. A přece má každý v tvém plánu zvláštní místo. Mně jsi dal určitou úlohu, mně a nikomu jinému. Ty mě znáš a voláš mě mým jménem. Smím ti sloužit při uskutečňování tvého velkého díla. Jsem článkem řetězu, mostem od osoby k osobě. Mám konat dobro, být na svém místě poslem pokoje, zvěstovatelem pravdy. I když to “přímo nezamýšlím”, když pouze konám tvou vůli a sloužím ti ve svém zaměstnání. Postihne-li mne utrpení, i to ti má sloužit. Ať mi dáš život dlouhý nebo krátký, ty víš proč. Ty ve všem víš, k čemu je to dobré.

● Volám k tobě na začátku tohoto dne. Pomož mi v modlitbě. Sebrat své myšlenky sám nedokážu. Ve mně je temno, u tebe je světlo. Já jsem sám, ale ty mne neopouštíš. Jsem malomyslný, ale ty jsi má pomoc. Jsem plný neklidu, ale u tebe je pokoj. V srdci cítím hořkost, ale u tebe je trpělivost. Nerozumím tvým cestám, ale ty víš, která cesta je moje. Otče, děkuji ti za klid této noci, chválím tě a děkuji ti za nový den. Nebudeš ode mne požadovat více než unesu. Těm, kteří tě milují, všechno řídíš k dobrému. Ježíši, ty jsi byl chudý a ubohý, zajatý a opuštěný. Ty znáš všechnu bídu člověka, ty zůstáváš se mnou, i když se mnou není žádný člověk. Nezapomínáš na mne a hledáš mne. Chceš, abych tě uznal a přijal. Slyším tvé volání a jdu za ním, pomoz mi. Bože, dej mi víru, která mě zachraňuje od zoufalství. Dej mi lásku k tobě a k lidem, která jediná utiňuje nenávisť a hořkost. Dej mi naději, která mě zachraňuje od strachu a malomyslnosti. Milosrdný Bože, Tvůrče a Zachránče, ty znáš mne a všechno mé konání. Smiluj se. Ať tento den přinese cokoliv. Tvé jméno budiž pochváleno.

---

● Prší. Přesto si chci uchovat radost a projasňovat život druhým lidem. Pomoz mi.

● Děkuji ti za možnost tohoto dne. Vždyť je to den, kdy smím milovat tebe i lidi. Ukaž mi, kde mohu lidem přinést radost. Dej, ať tento den neskounčí, aniž udělím radost tobě, neboť mne miluješ. I když ve mně a kolem mne bude temno, chci zůstat s tebou. I když nebudu pocíťovat tvou lásku, zůstanu s tebou tím, že budu konat tvou lásku. Otevři mé oči, abych viděl, kde mohu potěšit lidi a pomoci jim. Dej mi i dnes ducha své lásky. Všechny dny jsou před tebou stejné s jejich úkoly, lidmi, s jejich zkušenostmi, radostmi, hořkostmi a trápením. Učiň mne svobodným, dej ať všechno konám v naději, kterou mi dáváš, protože mne miluješ. Dej, ar nesu k lidem tvou lásku, neboť ty miluješ všechny lidi bez ohledu k osobě. Co na mě dnes čeká? Jaká rozhodnutí, rozhovory, práce? Nenechávej mne samotného.

● Chválím tě, Pane Ježíši Kriste, protože se rozednilo a dal jsi nám světlo. Dej nám také milost a sílu, abych tento den, který mi dáváš, prožil podle tvé vůle. Žehnej tomuto dni a ved' mne podle tvé vůle hodinu za hodinou.

● Pane, k tobě volám s rozbřeskem dne. Pomoz mi modlit se a soustředit myšlenky, neumím to sám. U mne je tma, ale u tebe je světlo; jsem osamocen, ale ty mě neopuštíš. Jsem malomyslný, u tebe je však pomoc. Jsem neklidný, u tebe však je mír. Jsem zahořklý, ale tys trpělivý; nerozumím tvým cestám, ale ty znáš cestu mou. Bože na nebesích měj chválu a dík za klidnou noc, chválu o dík za nový den. Měj chválu u dík za všechna svá dobra a věrnost v mém dosavadním životě. Prokázal jsi mi mnoho dobrého a dovol, abych nyní převzal z tvé ruky i to těžké. Věřím, že mi nenaložíš víc, než unesu. Všechno slouží tvým dětem k dobrému. Pane Ježíši Kriste, ty jsi byl chudý a ubohý, vězněn o opuštěný, jako já. Ty znáš všechnu lidskou bídu, ty u mne zůstáváš, když žádný člověk už nezůstal; ty na mne nezapomínáš a hledáš mne, chceš, abych tě poznával a vrátil se k tobě.

*(Dietrich Bonhoeffer)*

● Nebeský Otče! Vzdávám ti díky, že jsem se po odpočinku opět probudil, což je tvým darem. Celý následující den chci všechno dělat tak, jak to

---

dělal tvůj jednorozený Syn, když chodil po zemi a všude konal dobro. Každého člověka, kterého potkám, mi posíláš ty, abych v něm viděl svého bratra. Ať se v mých slovech i činech vůči každému projevuje láska Kristova. Ať ode mne nikdo neodejde, aniž bych mu řekl alespoň dobré slovo. Ať se umím vžívat do situací druhých a zapomínám na sebe. Ať nikdy nejsem nepřívětivý, urážlivý, ale ať jsem milý a srdečný. Ať je ve mně vždy alespoň jiskro humoru, který je tak potřebný. K tomu všemu prosím o pomáhající milost skrze Ducha svatého. A dovol mi, Otče, abych každého třeba jen málo přiblížil k tvému Synovi skrze Pannu Marii.

*(ranní modlitba papeže Jana XXIII.)*

● Bud' chválen Bůh, který mně dává spatřit světlo dne po temnotě noci. Jeho je noc a jeho je den. Bud' chválen Bůh, který mně dopřává sluneční svit ve dne a dává odpočínutí pod hvězdami noci. Nechť ho chválí můj spánek, nechť ho oslovuje mé bdění. Jeho jsem, když spím, jeho jsem, když bdím. Pohled', zde jsem. Zde jsem já, kterého zachováváš až k této hodině. Zde jsem já, který se ti vytrhl z ruky o prchal, kterého láska tvá hledala a našla. Zde jsem já, kterého obnovuješ a kterého nechceš na věky opustit. Vložil jsem svůj život do tvých rukou. Upamatovávej mě na to denně a dej mi radovat se z toho den po dni. Zapomínávám na to hodinu po hodině a dělám, jako bych měl den ve své moci. Tváním se jako pán tvého dne a myslím na tebe málo. Kdo však hledá svůj vlastní život, ten ho ztratí; kdo ho pro tebe ztratí, ten ho nalézá. Dal jsi mi procitnout tohoto jitra. Vezmi mě tedy do služby s mýma rukama i nohama, s mým srdcem i mozkiem, s tělem i duší, abych k tvé cti dělal, co dělat mám, ať je to veliké či malé. Co však je veliké a co malé, to rozhoduj, Pane, ty sám.

*(Joaachim Dachsel)*

● Pane, náš Bože a Otče, ty, který jsi nám přikázal, abychom se navzájem milovali, dej nám ze své milosti, abychom milovali každého člověka, s kterým se setkáme na své cestě. Prosíme abys prokazoval své milosrdenství všem, zvláště pak těm, koho nám darovala tvá láska. Naše prosba je mdlá o slabá, ale dej jim, Pane, víc, mnohem víc než dovedeme prosit a myslet. Vždyť tvá láska převyšuje každou lidskou lásku. Nalož s nimi podle své vůle tak, aby vždycky a všude stáli pod tvým vedením a pod tvou ochranou. Pomož jim milovat tě tak, aby si žádali, mluvili a činili to, co se líbí tobě. A nakonec jim dej vejít do života věčného. Tobě bud' sláva na věky.

*(sv. Anselm)*



● Probud', Pane, svou církev a začni u mne. Oživ naše společenství a začni u mne. Dej, ať celá zem pozná Boha a jeho pokoj a začni u mne. Dej svou lásku a pravdu všem lidem a začni u mne. Prolom, Pane, mé sebeuspokojení a mou uzavřenost. Učiň, abych dokázal probouzet naději v lidech okolo sebe, i v těch, jejichž život je omezován a ohrožen. Učiň, Pane, ze své církve i ze mne znamení naděje.

● Pane, buď před námi a veď nás, buď za námi a poháněj nás, buď pod námi a nes nás, buď nad námi a žehnej nám, buď kolem nás a chraň nás, buď v nás, ať náš duch, duše i tělo - tvůj majetek správně ti slouží a posvěcuje tvé jméno.

(Nathan Söderblom)

● Dopřej mi chuť k jídlu, Pane, a také něco, co bych jed. Dej mi zdravé tělo, Pane, o nauč mě s ním zacházet. Dej mi zdravý rozum, Pane, ať vidím dobro kolem nás, ať se hříchem nevyděším, a napravit jej umím včas. Dej mi mladou duši, Pane, ať nenaříká, nereptá, dej, ať neberu moc vážně své pošetilé malé "já". Dej mi, prosím, humor, Pane, a milost, abych chápal vtip, ať mám radost ze života a umím druhé potěšit.

(sv. Tomáš Morus)

● Věčné Slovo, jednorozený Synu Boží, uč mě pravé velkomyslnosti. Uč mě sloužit tobě tak, jak si to právem zaslouhuješ: abych dával o nepočítal, bojoval bez ohledu rány, pracoval bez odpočinutí, sebe obětoval a neočekával žádnou jinou odměnu než to vědomí, že jsem tvou svatou vůli naplnil.

● Věřím v tebe, Pane, ale upevni mou víru. Doufám v tebe, ale posilni mou naději. Tebe miluji, ale dej mi vroucí lásku. Kají se, ale pomoz mi činit hlubší pokání. Zasvěcuji ti své myšlenky, abych na tebe myslel, tobě zasvěcuji svá slova, abych o tobě mluvil. Zasvěcuji ti své činy, abych je podle tebe činil. Tobě zasvěcuji také svá utrpení, abych je tobě k radosti snášel. Chci, co chceš ty, protože to chceš ty. Tak, jak to ty chceš a kolik chceš.

(Klement XI.)

---

● Bože, dej mi sílu, abych změnil věci, které změnit mohu, dej mi trpělivost, abych snášel věci, které změnit nemohu a dej mi moudrost, abych oboje od sebe odlišil.

*(Friedrich Oetinger)*

# večeri modlit

## Schéma večerní modlitby

---

- **Zapálení svíce**
- **Znamení kříže**
- **Ztišení:** Pane, mluv ke mně, tvůj služebník poslouchá
- **Úvodní modlitba:** Proč se zde scházíme na konci dne
- **Zpytování svědomí - v dobrém i zlém:** Co se mi nepovedlo, kde jsem chyboval, ale také, z čeho mám radost, co jsem udělal dobrého
- **Díky za tento den:** Čas je dar, který dostáváme, ale také úkol, který máme plnit
- **Společná modlitba** (Otče náš, Zdrávas Maria...)
- **Zakončení**

---

● Děkuji ti za svět, za stromy, květiny a trávu, za zdraví, za ruce, které jsi nám dal, abychom mohli zvedat věci, pohybovat jimi, cítit je. Děkuji ti za nohy, jimiž můžeme hrát fotbal a běhat. Děkuji ti za rozum, který jsi nám dal, abychom mohli myslet. Děkuji za oči, jimiž se můžeme dívat na vše kolem nás. Děkuji ti za všechny tyto dobré dary, které jsi mi dal.

● Jsem s tebou, ty mě chceš. Ty všechno dovedeš k dobrému konci. Ty mě vedeš. Čím bude budoucnost bez tebe, co si mám počít na zemi, nejsi-li ty? Až mé tělo pomine, mé srdce zemře, jsi tu ty a očekáváš mě. Bez Tebe nemohu žít.

● Ty jsi se modlil v nočním tichu, při denní práci. Já nevím jak se mám modlit, ale neumím to. Jsem nedokonalý, ale ty jsi zde. Dej, ať správně myslím a vytvářím pokoj. Nauč mě modlit se.

● Nalézám tě v modlitbě. Když k tobě mluvím, setkávám se s tebou. Když ti všechno řeknu, vím všechno. Jsem nepatrný a přece s tebou mluvím. Nejsem zvíře, mluvím s tebou.

● Ty žiješ ve mně, nemohu tě vidět, necítím tě, a přece jsi zde. Někdy jsem pocítil tvé působení, poznal jsem, co znamená. Žiješ ve mně. Děkuji ti za tyto okamžiky radosti. Dej, ať žiji v tobě.

● Tvůj je den a tvá je noc. Kéž svítí světlo tvé pravdy. Mnoho věcí dnes bylo vzácných, krásných a dobrých. Děkuji ti. Jiné byly nesmyslné, zbytečné a plné zmatků. Ty mě znáš, ty mě máš rád. Důvěřuji ti. Buď se mnou v klidu, noci. Dej, ať spím v tvém pokoji a zítra vstanu v radosti. Veď mě novým dnem.

● Svěřuji se ti do tvých rukou a děkuji ti za tento den. Tobě vděčím za všechno, co se mi podařilo dobře a úspěšně vykonat. Ale jak málo je dobra, které jsem vykonal, a jak mnoho věcí jsem mohl vykonat a nevykonal. Zbytečně jsem promarnil mnoho času. Vyhýbal jsem se lidem, kterým jsem mohl pomoci. Můj život je často tak prázdný. Nemohl bych brát svůj život vážně, kdybych nevěděl, že ho bereš vážně ty. A tak tento večer před tebou vyznávám, že jsem hříšník. Ty nechceš smrt hříšníka. Řekni i mně: Buď čistý. Dej mi zítra nový začátek. Dej mi sílu, abych šel tvou cestou. Nejlepším díkem je život podle tvé vůle a já bych chtěl děkovat stále

---

dokonaleji. Každý den bych chtěl růst v lásce k tobě a k lidem. Pomáhej mi v tom.

● Den se končí, děkuji ti:

- za každého, kdo dnes byl ke mně nebo k bližním laskavý,
- za všechny, které mám rád a kteří mají rádi mne,
- za všechny, kteří vycházejí dobře se mnou a já s nimi,
- za všechny, kteří dnes pro mne pracovali,
- za všechny, s nimiž žiji v přátelství,
- za všechny, od kterých mne odděluje nepřátelství nebo lhostejnost.

● Dej, ať všichni lidé stále více nacházejí cesty jeden k druhému a dej jim pokoj, který jsem já dát nedovedl.

● Unavený a vyčerpaný přicházím k tobě. Ruce mám těžké, nohy unavené, oči se zavírají, jsem úplně zničený. Přináším ti tento den a jeho tíhu, námahu, s jeho rozčleněním i radostí. Byl to den! Žádný klid a pokoj, samý spěch a shon. Dřel jsem a neměl pro sebe čas. Teď se cítím příliš unaven, abych ti poděkoval. Už se těším, že si půjdu lehnout. Všechno tedy odkládám do tvých rukou a svěřuji se tobě. Do tvých rukou kladu i sebe. Odejmi ode mne všechno a vrať mi to zítra, až se probudím, abych mohl pokračovat v tom, co jsem dnes začal. Ty nikdy nespíš, tvá láska bdí.

● Dej mi zdravý spánek a novou sílu k práci zítřejšího dne. Děkuji ti za všechno, co jsem dnes mohl udělat. Dej, ať to přispěje k růstu tohoto světa.

● Zavírám oči, ale ty nespíš. Zapomínám na všechny starosti, ale ty se o mne staráš. Jenom ty víš, jakou měl tento den cenu. Mnoho věcí jsem udělal, mnoho věcí jsem zanedbal. O mnoho věcí jsem se pokusil a mnohé jsem nedokončil. Zůstal jsem dlužen mnoho lásky. Očisti mé srdce. Uspořádej všechn zmatek. Utěš všechny smutné. Dej mi nový den a neopouštěj mne. Dej, ať procítnu k nové radosti, neboť ty jsi milosrdný a dobrý.

● Do tvých rukou vkládám tento den. Už není takový, jaký jsi mi ho

---

ráno daroval. Já však vím, že až zhasnu tuto svíci, přijmeš mě a mou lidskou slabost do svého velkého pokoje a do svého porozumění. Jsem zde, připraven žít zcela pro tebe.

● Přicházím se svým dnem k tobě a skládám jeho tíži do tvých rukou. Přicházím z nepokoje do tvého míru, z hluku do tvého ticha. Přijmi to, co jsem dnes snášel a dělal. Všechno je tvoje, všechny radosti, všechny nepřijemnosti, všechny bolesti. Dej, ať vidím tvýma očima, jaký byl před tebou tento den. Zda jsem ho žil pro tebe nebo jen pro sebe, zda jsem neunikal ze své práce do prázdného tlachání, smyslného otupění. Zda jsem tvou lásku rozdával dál svým. Bližním. Jak jsem dělal svou práci. Odpusť mi mé chyby, neboť jsi poslal svého Syna na své, aby nás osvobodil.

● Děkuji ti za všechno, co bylo dnes krásné, co pro mne udělali druhí, co jsem směl prožít, za všechny lidi, s kterými jsem se setkal. Odpusť mi všechno, co jsem neudělal správně, že jsem ublížil druhým, že druhí ode mne marně čekali pomoc. Děkuji ti, že ti to všechno mohu říct, mé selhání mě bolí, odpusť mi. Požehnej nám všem a dej nám pokojnou noc.

● Chtěl bych s tebou mluvit, slyš mě. Hledám tě, neboť jsi řekl: Až budeš bezradný a budeš potřebovat pomoc, přijď ke mně. Hledám tě. Neza nechávej mne samotného. Dej, ať neběžím do prázdnoty. I když snad nejsi se mnou spokojen, neodvracej se ode mne. Tak často jsi mi pomohl. Nenech mne bez pomoci ani dnes. Vezmi můj život do svých rukou, ukaž mi cestu, neopouštěj mě.

● Děkuji ti za všechno, co smím vidět, slyšet a prožívat. Děkuji ti za jídlo, za přístřešek, který mě chrání, za lidi, kteří mě mají rádi, za každý pozdrav. Děkuji ti již dopředu za klidnou noc, za mlčení i křik. Děkuji ti, že ti smím děkovat. Každý dobrý dar pochází od tebe, Otče. Díky.

● Obnov mě, neboť soudím jen rozumem, dej, ať naslouchám jenom svému srdci. Pohoršuji se nad vnějšími věcmi, dej, ať v každém člověku vidím dobro. Dej, ať od druhých žádám málo, sám od sebe mnoho. Zbav mě strachu z budoucnosti, neboť je v tvých rukou. Pomáhej mi, abych tě nehledal jen slovy, ale srdcem a činy. Nechci se už honit a štvát, ale mít čas pro druhé i pro tebe.

---

● Jaký jsem to člověk! Neustále začínám. Neustále upadám do starých chyb. Ty se slitováváš nad všemi tvory. I já jsem tvůj tvor. Ty mě miluješ takového, jaký jsem. Slituj se nade mnou.

● Den byl krásný, plný slunce a radosti. Děkuji ti. Jsem šťastný v bezpečí u tebe. Jak jsi dobrý! A já jsem tvůj. Děkuji ti.

● Zůstaň s námi, neboť se připozdívá a den se nachýlil. Zůstaň s námi, s celou svou církví. Zůstávej s námi ve večerních chvílích dne, ve večerních hodinách života, ve večerním čase světa. Zůstávej s námi svou milostí a dobrotou, svým slovem a požehnáním. Zůstaň s těmi, s kterými pracuji a žiji, s těmi, kteří mi rozumí a starají se o mne, s lidmi, kteří jsou mi svěření. Zůstaň s nemocnými v nemocnicích a na psychiatrických klinikách, s lidmi, kteří umírají osamělí v domovech důchodců či doma nebo na ulicích. Zůstaň s vězni ve vězeních, zůstaň s lidmi pohrdanými, osamělými a zatrpklými, s násilníky a utlačenými, s utečenci a s lidmi mučenými. Zůstaň s námi, až na nás sestoupí noc tísně a strachu, noc pochybností, noc smrti. Zůstaň s námi a se všemi lidmi, v čase i ve věčnosti.

● Dej mi zdravý spánek a novou sílu k práci zítřejšího dne. Děkuji ti za všechno, co jsem dnes mohl udělat. Dej, ať to přispěje k růstu tvého světa.

● Zavírám oči, ale ty nespíš. Zapomínám na všechny starosti, ale ty se o mne staráš. Jenom ty víš, jakou měl tento den cenu. Mnoho věcí jsem udělal, mnoho jsem zanedbal. O mnoho věcí jsem se pokusil a mnohé jsem nedokončil. Zůstal jsem lidem dlužen mnoho lásky. Očisti mé srdce. Uspořádej všechn zmatek. Utěš všechny smutné. Dej mi nový den a neopouštěj mne. Dej, ať procitnu k nové radosti, neboť ty jsi milosrdný a dobrý.

● Dej v této noci všem lidem bezpečí, dej ať si odpočinou v tvé lásce. Dej, ať spím v tvém pokoji a začnu zítřejší den v radosti.

● Prosím tě za všechny, jejichž práce teď začíná, zatímco já se smím uložit k odpočinku: za dělníky na noční směně, za sestry noční služby v nemocnicích, za lékaře a kněze umírajících, za řidiče dálkových vozů na temných silnicích, za řidiče aut jedoucí domů, za všechny, kteří mají noč-

---

ní službu na železnici, u policie, u požárníků. Dej, ať zůstávají čilí, a ochraňuj je v nebezpečích noci při jejich službě lidem. Prosím tě za všechny, kteří jsou nemocní a trpí bolestmi, za všechny, kteří nedovedou vyřešit nějakou otázku svého života, za všechny, kteří tupě a zoufale očekávají příští den, za všechny, jejichž den skončil hádkou. Buď nám všem cestou a pravdou a životem.

● Děkuji za všechno, co dnes bylo krásné, co pro mne udělali druhí, co jsem směl prožít, za všechny lidi, s kterými jsem se setkal... Chci být vděčný i za to, co mě rozzlobilo nebo mě dělá nešťastným. Opuště mi všechno, co jsem neudělal správně, že jsem ublížil druhým, že druhí ode mne marně čekali pomoc... Děkuji ti, že ti to všechno mohu říci, mé selhání mě bolí, odpusť mi. Prosím tě za rodiče, sourozence a za všechny, kteří jsou nešťastní, kteří žijí ve starostech, za všechny, kteří se nikdy nenajedí dosyta, protože žijí v zemích hladu, za ty, kteří stále mají hlad, protože sytí jsou bez srdce, buď s osamělými a umírajícími a ukazuj mi každý den, jak jim mohu pomáhat. Požehnej nám všem a dej nám pokojnou noc.

● Bože, jenž nemáš začátku ani konce a skrze Krista všechno jsi stvořil a vše zachovááš a panuješ nade všemi bytostmi, ty jsi ustanovil den pro díla světla o noc pro odpočinek naší slabosti. Tvůj je den a tvá je noc, ty jsi připravil světlo i slunce.

● Na sklonku dne tě upřímně, Tvůrce všech věcí, prosíme: s tou laskavostí, jíž jsi znám stůj při nás v noci a nás chraň. Jen o tobě sní srdce sní, ať ve snu cítí, že s ním jsi, aby hned jak se rozední, znělo tvou chválou nejčistší. V žití nám pevné zdraví dej, v nás oheň lásky rozehřej, ať temnou noc a také nás rozjasní tvého světla jas. To, Otče mocný nejvýše, dej skrze Krista Ježíše, s nímž a se svatým Duchem též po všechny věky kraluješ. Amen.

*(hymnus římského breviáře)*

● Přicházím se svým dnem k tobě a skládám jeho tíži do tvých rukou. Přicházím z nepokoje do tvého míru, z hluku do tvého ticha. Přijmi to, co jsem dnes snášel a dělal. Všechno je tvoje, všechny radosti, všechny nepřijemnosti, všechny bolesti. Dej, ať vidím tvýma očima, jaký byl před



---

tebou tento den. Zda jsem ho žil pro tebe, nebo jen pro sebe, zda jsem neunikal do své práce, do prázdného tlachání, nesmyslného otupění. Zda jsem tvou lásku rozdával dál svým bližním. Jak jsem dělal svou práci. Odpusť mi mé chyby, neboť jsi poslal svého Syna na svět, aby nás osvobodil. Dej, ať spím v tvém míru.

(Alfonso Pereira)

● Pane mého života, den za dnem chci stát před tebou. Tváří v tvář, se sepjatýma rukama chci před tebou stát, Pane všech světů. Tváří v tvář. S pokorným srdcem chci před tebou stát, pod vysokým nebem osamělosti a mlčení, tváří v tvář. Chci před tebou stát v tomto tvém světě plném námahy a bojů, mezi spěchajícími lidským davu, tváří v tvář. Až skončí mé dílo v tomto světě, králi králů, chci stát před tebou sám a beze slova, tváří v tvář.

(Rabíndranath Thakur)

● Vezmi si, Pane, a přijmi celou mou svobodu, mou paměť můj rozum a mou vůli, všechno, co mám a co vlastním. Od tebe jsem to přijal a tobě to vrátím, nalož s tím zcela podle své vůle. Dej mi jen svou milost a lásku, o to prosím a víc nežádám.

(sv. Ignác z Loyoly)

● Osvobod' nás, Pane, od sebeuspokojení a sebevzhlížení, když náhodou konáme dobro. Ty víš, jak snadno se klameme v motivech své dobročinnosti. Připomeň nám, že nejčastěji máme no myslí sebe samotné, pocit vlastní dobroty a to, aby nám ostatní projevovali uznání. Osvobod' nás, Pane, od farizejství našeho dobrého srdce, které se často projevuje v tvrdosti vůči těm, kteří nám nejsou sympatičtí. Dej, ať přijmeme jen tu odměnu, kterou nám slibuješ, že ti smíme být nablízku. Neboť ty jsi uprostřed bída světa.

(podle Jana Merella)

● Pane Ježíši Kriste, dopustil jsi často večer ve své církvi, abychom po tobě vyhlíželi; dal jsi smutné dny, abychom k tobě volali. Pomož, aby nás večer nezastihl nepřipravené o noc nás nepřekvapila. Daruj těm, kteří tě vyhlížejí, chvolozpěvy uprostřed noci a světlo v temnotách a dej své církvi radost, že nikdy není zahanben ten, kdo ti důvěřuje.

(Hermann Bezzel)

---

● Pane, zůstaň s námi, neboť se připozdívá. Již se nachýlil den a večery se dlouží neboť čím více se blíží konec světa, vzrůstá nepravost a chladne láska. Aby nezhasly v noci naše svítilny, zůstaň s námi, Pane. Sklání se večer nad světem, zapadá i slunce spravedlnosti a mráz nepravosti zebe lidské pokolení. Noc nevěrnosti všechny halí a hasne světlo pravdy. Abychom neklesli s klesajícími, zůstaň s námi, neboť se připozdívá. V tobě jediném je naše spása, k tobě obracíme své zraky, abychom nezahynuli. Zůstaň s námi, neboť se připozdívá.

*(sv. Bernard)*

přímlu

- 
- ♦ Bože, smiluj se nad svým lidem.
  - ♦ Dej své církvi jednotu.
  - ♦ Chraň našeho papeže N.
  - ♦ Pomáhej našemu biskupu N.
  - ♦ Pamatuj na celý biskupský sbor a všechny služebníky církve.
  - ♦ Dej spásu svému lidu.
  - ♦ Zachovej mír ve světě.
  - ♦ Dej nevěřícím světlo víry.
  - ♦ Ved státníky, aby správně smýšleli a rozhodovali.
  - ♦ Pomáhej chudým. Potěš zarmoucené. Slituj se nad sirotky.
  - ♦ Dej zemřelým účast na slávě vzkříšení.
  - ♦ Sjednot' všechny křesťany.
  - ♦ Provázej svou pomocí misionáře.
  - ♦ Sešli nám svého Ducha, abychom vytvářeli živé společenství.
  - ♦ Vysvobod' národy ze všech rozbrojů a zmatků.
  - ♦ Dej všem zemím spravedlivý sociální řád.
  - ♦ Posvěcuj naše domovy.
  - ♦ Žehnej naší práci.
  - ♦ Provázej ty, kdo jsou na cestách.
  - ♦ Vysvobod' zajatce.
  - ♦ Chraň svět od bídy a hladu.
  - ♦ Dej zemřelým věčný život.
  - ♦ Dej, ať se po celém světě šíří tvé království.
  - ♦ Rozmnož počet těch, které voláš ke kněžské službě.
  - ♦ Žehnej našim příbuzným a přátelům.
  - ♦ Uzdrav nemocné.
  - ♦ Otevři umírajícím svou otcovskou náruč.
  - ♦ Smiluj se nade všemi, kdo jsou bez domova.
  - ♦ Dej všem národům mír a svornost.
  - ♦ Odvrát' od nás přírodní katastrofy.
  - ♦ Dopřej nám příhodné počasí.
  - ♦ Dej zemřelým účast na nebeské hostině.
  - ♦ Posvěcuj všechny, kdo ti zcela zasvětili svůj život.
  - ♦ Usmíř ty, kdo žijí v nepřátelství.

- 
- ♦ Dej dětem šťastnou budoucnost.
  - ♦ Veď mládež k pravé moudrosti.
  - ♦ Buď starým lidem posilou a útěchou.
  - ♦ Vezmi pod svou ochranu naše přátele.
  - ♦ Pomáhej našim biskupům, aby dobře hlásali tvé slovo.
  - ♦ Žehnej naší vlasti.
  - ♦ Odplat' našim dobrodincům.
  - ♦ Zachovej manžele v lásce a svornosti.
  - ♦ Ved snoubence, ať se dobře připraví na manželství.
  - ♦ Dej nezaměstnaným, ať najdou vhodnou práci.
  - ♦ Pomáhej lidem vytvářet dobré podmínky k životu.
  - ♦ Zastaň se pronásledovaných.
  - ♦ Přived zbloudilé na správnou cestu.
  - ♦ Obnovuj neustále svou církev.
  - ♦ Veď svou církev k dokonalosti lásky.
  - ♦ Doved' svůj vyvolený národ k účasti na smlouvě nové a věčné.
  - ♦ Dej moudrost zákonodárcům.
  - ♦ Nasyť hladové.
  - ♦ Dej starým lidem požehnané stáří.
  - ♦ Ukaž se jako Otec všech postižených.
  - ♦ Posiluj všechny, kdo mají těžký život.
  - ♦ Nedej podlehnout těm, kdo zápasí s pokušením.
  - ♦ Stůj při těch, na které doléhají smrtelné úzkosti.
  - ♦ Vyved zemřelé z temnot smrti do svého věčného světla.
  - ♦ Utvrzuj víru své církve.
  - ♦ Dej svědomitost a vytrvalost těm, kdo v tvé církvi konají službu.
  - ♦ Posvěcuj všechny věřící, aby statečně vydávali svědectví tvému evangeliu.
  - ♦ Dopřej dělníkům, aby mohli užívat plodů své práce.
  - ♦ Nauč bohaté dávat ze svého majetku chudým.
  - ♦ Potěš malomyslné, podepři slabé a skoť se k ubohým a nepatrným.
  - ♦ Vysvobod' všechny, kdo jsou v nebezpečí.
  - ♦ Chraň nás od náhlé a nenadálé smrti.
  - ♦ Přived' zemřelé do svého světla, ať vidí tvou tvář.

---

dodate

---

## **Úvodní vybidnutí před modlitbou Páně**

1. A nyní se pomodleme, jak nás Pán Ježíš naučil (jak nás naučil náš Pán, Ježíš Kristus): Otče náš...
2. Vyvrcholením naší společné modlitby ať je modlitba Páně, v níž je obsaženo všechno, zač se máme modlit: Otče náš...
3. A nyní podle Kristova příkazu společně volejme k našemu nebeskému Otcí: Otče náš...
4. Prosme nyní za příchod Božího království, jak to Kristus naučil své učedníky: Otče náš...
5. Následujme Kristova příkladu a s odevzdaností do vůle Otcovy říkejme: Otče náš...
6. Bůh nás přijal ve křtu za vlastní, a proto se k němu smíme obracet modlitbou, kterou Kristus svěřil své církvi: Otče náš...
7. Ve společenství se všemi, kdo vyznávají Kristovo jméno, pomodleme se modlitbu, kterou nám odkázal Pán Ježíš: Otče náš...

## **Úkon kajícnosti**

V = všichni; M = modlící se; O = odpověď.

### **1.**

V: Vyznávám se všemohoucímu Bohu a vám všem, že často hřeším myšlením, slovy i skutky a nekonám, co mám konat: je to má vina, má veliká vina. Proto prosím Matku Boží, Pannu Marii, všechny anděly a svaté i vás, bratři a sestry, abyste se za mě u Boha přimlouvali.

M: Smiluj se nad námi, všemohoucí Bože, odpusť nám hříchy a doved nás do života věčného.

O: Amen.

### **2.**

M: Smiluj se nad námi, Pane.

O: Hřešili jsme proti tobě.

M: Ukaž nám, Pane, své milosrdenství.

O: A dej nám svou spásu.

M: Smiluj se nad námi, všemohoucí Bože, odpusť nám hříchy a doved nás do života věčného.

O: Amen.



---

### 3.

M: Přišel jsi smířit svět se svým Otcem, Pane: Smiluj se nad námi.

O: Pane, smiluj se nad námi.

M: Vzals na sebe všechny náš hřích, abychom byli skrze tebe ospravedlněni před Bohem, Kriste: Smiluj se nad námi.

O: Kriste, smiluj se nad námi.

M: V jednotě svatého Ducha žiješ stále u Otce, aby ses za nás přimlouval, Pane: Smiluj se nad námi.

O: Pane, smiluj se nad námi.

M: Smiluj se nad námi, všemohoucí Bože, odpusť nám hříchy a doved' nás do života věčného.

O: Amen.

---

*cítáty*

---

Při modlitbě nezáleží na tom, aby trvala dlouho. Okamžik věnovaný modlitbě ráno může dát duchovní potravu pro celý den. Ale tato modlitba musí být více věci srdce než rozumu, méně práci rozumu než pohybem chtění. Udělej z modlitby osobní rozhovor s Bohem. Neuchyluj se příliš k slovům modlitby, kterým ses naučil v mládí.

*F. M. F*

Modlit se neznamená, že člověk poslouchá sám sebe, jak mluví. Modlit se znamená ztišit se a v tichu čekat až modlící se uslyší Boha.

*S. K.*

Slova, která přicházejí od Boha, jsou plná mlčení a sama nás vybízí, abychom mlčeli.

*T. M.*

Dělej, co dokážeš, a modli se o to, co nedokážeš, a Bůh ti dá, abys to dokázal.

Žádný problém se nevyřeší, budeme-li nečinně čekat, až se o to Bůh postará.

*M. L. K.*

Musím pracovat jako bych neměl nikdy zemřít a musím žít jako bych měl každou chvíli zemřít.

*J. E.*

Modlitbou se čas neztrácí, ale získává.

*E. P.*

Hledal jsem víru a nenacházel. Hledal jsem Boha a nenacházel. Hledal jsem bližního a našel jsem všechny tři.

Bližní není ten, koho mám rád, je to ten, kdo se ke mě přiblíží bez výjimky.

Modlitba je skutečně modlitbou a ne zbožným povídáním, když na sebe bereme odpovědnost a plníme ji.

*Alfréd Delp*

---

Nejsme zodpovědni jen za to, co děláme, ale i za to, co neděláme.

*J. B. M.*

Nikdy nepřestávej začínat a nikdy nezačínej přestávat.

*M.V.*

Musíme se modlit, i když to neumíme.

*Reinhold Schneider*

Slova, která přicházejí od Boha, jsou plná mlčení a sama nás vybízejí, abychom mlčeli.

*Thomas Merton*

Dělej, co dokážeš, a modli se o to, co nedokážeš, a Bůh ti dá, abys to dokázal.

*sv. Augustin*

Neštěstí člověka začíná tím, že není schopen zůstat v místnosti pouze sám se sebou.

*Elaise Paskal*

Dobrota našeho Pána se projevuje v tom, že nám často nedává, co chceme, aby se nám dostalo toho, co bychom měli chtít.

*sv. Augustin*

Sejdou-li se dva nebo tři v mém jménu, jsem uprostřed nich.

*Mat 18,20*

Čin bez vnitřního smýšlení je slepý. Vnitřní postoj bez činu je duchovní příživnictví.

*H. Löwe*

Na všech zlořádech, které se dějí, nenesou vinu jen ti, kteří je páchají, ale i ti, kteří jim nebrání.

*Erich Kästner*

Ruce se rozpínají jako otevřená číše, která by chtěla být naplněná Boží odpovědí. Skloněné koleno a sepnuté ruce jsou dvě prastará gesta svobodného člověka.

*Alfréd Delp*



# **modlitby**

**skautský tábor – Lidečko - Račné 1995**

