

Modlitby

Ranní modlitba- čas, dle vlastních možností,

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého . Amen! a pokřižování (*dále jen +*)

Antifona z postní neděle : Až mě bude volat, odpovím mu, v soužení s ním budu, ubráním ho, obdařím ho slávou, dlouhých let dopřeji mu do sytosti, ukáži mu svoji spásu.

Modlitba: „Požehnaný jsi Ty, Hospodine, Bože náš, Králi všehomíra, jenž snímáš spánek z očí mých a dřímotu z mých víček. Bud' vůle Tvá, Hospodine, Bože náš a Bože našich otců, abychom nabyli zběhlosti ve Tvém učení a přidržovali se Tvých příkazů. Nedej nám příležitosti ke hříchu ani k přestupku a provinění, a neved' nás v pokušení ani v potupu a v zahanbení. Ať nevládne námi hříšná náruživost. Vzdal nás od lidí špatných a společnosti špatné, upevni nás v náklonostech dobrých, abychom konali skutky šlechetné a přemáhej v nás všelikou vášeň, abychom se podrobili jen Tobě. Dej, abychom dnes a každý den našli přízeň, milost a slitování před Tvýma očima, před očima všech, kteří nás vidí, a prokaž nám milosrdenství dobrotivá. Požehnaný jsi Ty, Hospodine, jenž konáš milosrdné skutky Svému lidu,(Izraeli).“

Birchot ha~šachar- židovské ranní požehnání- závěrečná modlitba

Antifona: Až mě bude volat, odpovím mu, v soužení s ním budu, ubráním ho, obdařím ho slávou, dlouhých let dopřeji mu do sytosti, ukáži mu svoji spásu. +

Večerní modlitba

+Antifona :Až mě bude volat, odpovím mu, v soužení s ním budu, ubráním ho, obdařím ho slávou, dlouhých let dopřeji mu do sytosti, ukáži mu svoji spásu.

Modlitba Pochválen jsi, Bože, vládce vesmíru, který jsi ustanovil rytmus života. Den svým světlem vyzývá k aktivitě a námaze. Ale když den ubývá, když se západem slunce barvy blednou, přestáváme pracovat a vítáme klid noci. Tlumené světlo měsíce a hvězd, tma a ticho kolem nás zvou k vydechnutí a odpočinku. S důvěrou se poddáváme tichu spánku, protože víme, že i když si neuvědomujeme, co se děje uvnitř a kolem nás, naše síly těla a mysli se obnovují. Proto v tuto večerní hodinu hledáme vyrovnanost ducha. Děkujeme za den a jeho úkoly i za noc a její odpočinek. Pochválen jsi, Bože, který přinášíš večer. **Ma'ariv- závěr židovské večerní modlitby**

+Antifona :Až mě bude volat, odpovím mu, v soužení s ním budu, ubráním ho, obdařím ho slávou, dlouhých let dopřeji mu do sytosti, ukáži mu svoji spásu.

Společné přímlyvy – při ranní či večerní modlitbě, při obou nebo samostatně kdykoliv

Modlitba za Ukrajinu v čase války

Bože, obracíme se k tobě s prosbami za lidi těžce zkoušené válkou na Ukrajině, prosíme za mír v této zemi i na celém světě. **Smiluj se nad námi a dej světu mír!**

Bože, prosíme tě, aby lidé ovládaní zlými úmysly – vládci spoléhající na vojenskou moc, násilí a válku, neprosadili své úmysly. Bože, ty maříš klamné plány lidí a zlé úmysly národů (Ž 33,10). **Smiluj se nad námi a dej světu mír!**

Bože, prosíme tě za všechny, kterým válka na Ukrajině zcela změnila život, ať se dočkají pomoci a účinné podpory v lidské solidaritě. **Smiluj se nad námi a dej světu mír!**

Bože, buď pomoci a posilou všem, kteří jsou zasaženi hrůzami války a nesou utrpení, bolest a strádání. Bože, ty zachraňuješ pokorné v zemi a vysvobozuješ je z moci utlačovatelů (Ž 76,10). **Smiluj se nad námi a dej světu mír!**

Před tebou, milosrdný Bože, myslíme na ty, kteří ve válce ztratili své životy, jako vojáci nebo jako civilisté. Bože, ty jsi světlem života (Ž 36,10). **Smiluj se nad nimi a dej jim svůj věčný mír!**

Bože , prosíme za lid Ruska. Dej jim milost prozření a lásky ke svým ukrajinským bratřím. Prosíme za ty, kteří se vzepřeli vládní propagaci, posilni jejich víru a odhodlání, buď jim všem milostivý. **Smiluj se nad námi a dej světu mír!**

Bože, prosíme Tě za nás samotné, abychom byli připraveni obětovat své pohodlí a přispívat svou štědrostí, otevřeným srdcem i konkrétní pomocí ke zmírnění následků války. . **Smiluj se nad námi a dej světu mír!**

Další vlastní přímlyvy

Nebeský Otče, naplň svět svým pokojem, abychom znovu objevili, že bližní je opravdu každý člověk a že Ty jsi náš společný Otec.

O to prosíme skrze našeho Pána Ježíše Krista, který s tebou v jednotě Ducha Svatého žije a kraluje po všechny věky věků. Amen

Otčenáš+

Modlitba před spaním (může navázat na večerní)

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého . Amen +

Modlitba examen (kdo pravidelně medituje, může místo této modlitby zařadit meditaci, ale všeobecně, je dobře udělat examen alespoň jednou za týden když to víc nestihnáme)

Postup modlitby:

1. Uvědom si Boží přítomnost. Věnuj nějaký čas tomu, aby sis připomněl, že Bůh je vždy s námi. Byl blízko tebe po celý den. Přizvi Ducha svatého do své modlitební chvíle.
2. Zkoumej svůj den s vděčností. Za co jsi vděčný? Jaké dary jsi dnes obdržel? Co jsi dostal od ostatních? Co jsi dal druhým ty? V čem jsi viděl Boží jednání? Kde byl Bůh přítomen v rozhovorech, skutcích druhých nebo v přírodě? Mluvil k tobě?
3. Věnuj pozornost svým emocím. Přemýšlej o tom, jak ses dnes cítil a co jsi prožíval. Nudu? Radost? Zlost? Soucit? Hněv? Odvahu? Byl Bůh přítomen ve tvých emocích? Co ti může Bůh říkat přes tvé emoce?
4. Vyber si jednu věc ze svého dne a modli se za ni. Možná je nějaká konkrétní věc z dnešního dne, která ti přichází na mysl. Může to být rozhovor, událost nebo emoce. Modli se za to.
5. Připrav se na zítřek. Co tě zítra čeká? Chceš něco udělat jinak? Jak se můžeš zítra více zaměřit na Boží přítomnost?

Modlitba Otčenáš

Závěrečná modlitba dne

Dej nám, Bože, pokojnou noc
a posiluj nás, ať vytrváme v dobrém! Amen+