

Postní duchovní obnova – čtvrtý týden – modlitby

1. Ranní modlitba – čas, dle vlastních možností,

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

Antifona z postní neděle: *Radujte se s dcerou jeruzalémskou a jásejte nad ní všichni, kdo ji milujete! Veselte se s ní, veselte, všichni, kdo jste nad ní truchlivali.*

Modlitba

Bože, k tobě volám na rozbřesku dne!

Pomoz mi modlit se a mé myšlenky soustředit tobě, sám to nedovedu.

Ve mě je tma, ale u tebe je světlo.

Já jsem osamocen, ale ty mne neopustíš.

Já jsem malomyslný, ale u tebe je pomoc.

Já jsem nepokojný, ale u tebe je pokoj.

Ve mně je hořkost, ale u tebe je trpělivost.

Já nerozumím tvým cestám, ale ty znáš cestu pro mne.

Proto i dnes vkládám svůj život do Tvých rukou! Amen

(Anonym)

Sláva Otci i Synu i Duchu svatému, jako byla na počátku i nyní a vždycky, na věky věků. Amen

Antifona: *Radujte se s dcerou jeruzalémskou a jásejte nad ní všichni, kdo ji milujete! Veselte se s ní, veselte, všichni, kdo jste nad ní truchlivali.*

Večerní modlitba

Milosrdný Bože, noc se rozestře nade mnou, nad mým domovem, nad mým všedním dnem, nad mým městem a nad celým světem. Požehnej této noci tak, aby byla požehnaná pro mě i pro všechny mé blízké. Ať svým tichem zaplaší hluk v mém nitru a ať změní neklid mého srdce v pokoj.

Přikryj této noci všechno, co nás rozděluje, aby nás tma a ticho navzájem spojily hlubším poutem. V našich nevyřešených konfliktech nám díky této noci umožni nový začátek. Požehnej této noci tak, aby její ticho darovalo pokoj rozrušeným lidem. Skrze Krista, našeho Pána. Amen. (*Moje modlitební kniha, Anselm Grün*)

Antifona: *Radujte se s dcerou jeruzalémskou a jásejte nad ní všichni, kdo ji milujete! Veselte se s ní, veselte, všichni, kdo jste nad ní truchlivali.*

Společné přímlyvy

Ježíš nepřehlédl slepého a jistě věnuje pozornost každému člověku. Proto se s důvěrou modleme za celý svět a volejme: Pane, smiluj se. (Jan 9,1)

- Prosíme za křesťany: ať žijí spravedlivě a pravdivě a všem lidem prokazují dobro.

(Ef 5,9)

- Prosíme za vzájemné porozumění mezi lidmi a za lásku v rodinách.

- Prosme za našeho prezidenta a za všechny politiky, aby přispívali k míru a spravedlnosti ve světě.

- Prosíme za ty, jejichž srdce je zastřeno temnotou hříchu, smutku nebo utrpení.

- Prosíme za ty, kdo se nechávají vést strachem, a za ty, kdo jsou blízko smrti.

(Jan9,22)

- Prosíme za strádající, jejichž potřeby jsou přehlíženy. (Jan 9,1)

- Prosíme jedni za druhé: uzdrav, Pane, naši víru a otevři naše oči všude tam, kde je toho třeba.

- vlastní přímlyvy

Pane, náš Bože, ty sám jsi světlo osvěcující každou temnotu, ty vidíš do srdce a víš, co kdo potřebuje. Tobě buď chvála nyní i na věky věků. Amen. (Jan 9,39; 1 Sam 16,7)

Otče náš

Modlitba před spaním (může navázat na večerní)

+ Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého.

Modlitba examen (alespoň jednou za týden)

Uvědom si Boží přítomnost.

Zkoumej svůj den s vděčností.

Věnuj pozornost svým emocím.

Vyber si jednu věc ze svého dne a modli se za ni.

Připrav se na zítřek.

Závěrečná modlitba

Dej nám (mi), Bože, pokojnou noc a posiluj nás (mě), ať vytrvám(e) v dobrém +