

Modlitby – Postní duchovní obnova 5

Ranní modlitba – čas, dle vlastních možností,

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého (+). Amen!

Antifonaz postní neděle (Judica): Dopomoz mi, Bože, k právu, ujmi se mého sporu, dej mi vyváznout před bezbožným pronárodem, před člověkem záludným a podlým! Tys přece moje zástita, Bože.

Modlitba: Dej mi, Pane, dobré trávení a také něco k trávení. Dej mi zdravé tělo s nutným smyslem pro to, abych si je co nejvíce uchoval. Dej mi, Pane, svatou duši, která upírá svůj zrak na to. Co je dobré a čisté, aby se pak při pohledu na hřích nelekala, ale našla prostředek, jak zase dát věci do pořádku. Dej mi, Pane, duši, které je cizí nuda, která neví, co je bručení, vzdychání a nařikání, a nedopusť, abych si dělal příliš starostí o toto roztahující se cosi, které se jmenuje „já“. Dej mi, Pane, smysl pro humor, dej mi milost, abych rozuměl žertu, abych tak poznal v životě trochu štěstí a s jinými se o ně podělil. Amen

Sv. Tomáš Morus

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

+Antifona: Dopomoz mi, Bože, k právu, ujmi se mého sporu, dej mi vyváznout před bezbožným pronárodem, před člověkem záludným a podlým! Tys přece moje zástita, Bože.

Večerní modlitba

+Antifona: Dopomoz mi, Bože, k právu, ujmi se mého sporu, dej mi vyváznout před bezbožným pronárodem, před člověkem záludným a podlým! Tys přece moje zástita, Bože.

Modlitba:

Pane, přijď k mému hrobu a obmyj mě svými slzami. Mé vyprahlé oči nemají dostatek slz, abych jimi mohl odplavit všechny své hříchy!

Budeš-li plakat se mnou, dojdou spásy. Budu-li uznán za hodného tvých slz, odstraním zápach všech svých hříchů.

Zasloužím-li si, abys nade mnou aspoň na okamžik zaplakal, vyvedeš mě z hrobu tohoto těla a řekneš: "Pojď ven!" Mé myšlenky nezůstanou uvězněny v těsném prostoru mého těla, nýbrž vyjdou vstříc Kristu a budou žít ve světle. Nebudu už myslet na skutky temnot, ale na skutky světla. Vždyť každý, kdo myslí na hřích, se snaží uzavřít do svého vlastního (s)vědomí.

Pane, povolej tedy svého služebníka ven. Ač ovázán pouty svých hříchů na rukou i na nohou, ač pohřben do svých mrtvých myšlenek a skutků, na tvůj hlas vyjdu ven, budu osvobozen a budu moci usednout mezi stolovníky tvé hostiny. Tvůj dům bude

naplněn vůní, jestliže uchováš to, cos neváhal vykoupit (Ambrož, O pokání, II,71).

Společné přímluvy (při ranní či večerní modlitbě, při obou nebo samostatně kdykoli)
Ježíše se hluboce a bolestně dotýká bída lidského údělu. On sám však je život. S důvěrou v něj přednesme starost o náš svět a volejme: **Pane, smiluj se.**

Pane, Tys plakal s plačícími. Dej, ať stojíme nablízku zarmouceným a umíme je těšit.
Pane, smiluj se

Posiluj všechny, kdo se starají o nemocné a umírající. **Pane, smiluj se**

Prosíme za umírající, aby se ke slávě Boží smířili se svou minulostí i s lidmi.

Prosíme za ty, kdo ztratili své blízké. **Pane, smiluj se**

Prosíme za všechny, kdo jsou pohřbeni ve svém sobectví, zlobě či neodpuštění. **Pane, smiluj se**

Prosíme za pokoj a mír pro Ukrajinu i všechny země, kde se bojuje a kde lidé žijí ve strachu o život. **Pane, smiluj se**

Prosíme za naše společenství – vyprošujme si upřímnou víru a touhu po věčném životě. **Pane, smiluj se**

Vlastní přímluvy

Svatý Bože, chceme žít s vírou ve tvého Syna. Ty jsi ho poslal, aby nás vykoupil ze smrti do života. Chceme patřit tobě, Synu a Duchu Svatému, jen jsme slabí a neumíme vždy dostát vznešenému jménu křesťané. Pomáhej nám a podepírej nás, ať je Kristus v nás a my v něm. Amen

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 +