

Cítím chuť života

Můj Bože, vstávám ve tvém jménu.
Vstávám v síle,
kterou mi daruješ.

Požehnej tento den.

Požehnej mi, abych se dnes
směl stát pramenem požehnání
pro lidi, které potkám.

Děkuji ti za noc.

Daroval jsi mi odpočinek a spánek.

Mluvil jsi ke mně ve snu.

Jsi se mnou ve dne v noci.

Daruj mi dnes bdělost,
abych dbal na tvé volání,
na tvůj tichý hlas ve svém srdci.

Dej, ať činím to, k čemu mě dnes povoláváš.

Ty mi dáváš tento nový den,
abych ho žil vědomě,
abych tušil tajemství života.

Dej, ať jsem každým okamžikem v přítomnosti.

Dej, ať cítím chuť života.

Ty jsi v každém okamžiku při mně.

Setkáváš se se mnou v lidech.

Hovoříš ke mně v událostech dne.

Daruj mi naslouchající srdce, které je připravené
poslechnout tvé volání.

Každý den může být tím posledním.

Kéž dnes žiji tak,
jako by to byl můj poslední den,
ve svobodě a vděčnosti, s otevřeností
vůči tajemství v každém člověku,
kterého potkám,
vůči kráse stvoření,
vůči šanci, která leží v každém okamžiku.
Daruj mi vděčné srdce,
abych prožil každou minutu tohoto dne
vděčně, ve vědomí,
že každý čas je časem darovaným,
časem, v němž se tvá věčnost vlamuje
do mého konečného času.

Pane Ježíši Kriste,
dej, ať jsem pro tebe propustný,
aby tvé milosrdenství
hledělo z mých očí,
aby tvá mírnost
byla patrná v mých dlaních,
aby se tvé slovo, které působí život,
dalo zaslechnout v mých slovech.
Jednej ve mně a skrze mě,
aby tvá spása dnes přišla k lidem. Amen.

*„Štěstí spočívá v tom, že objevím,
co je nutné a nevyhnutelné v mém životě,
a radostně se zřeknu všeho zbývajícího.“*

(Thomas Merton)

Tryská ve mně Boží pramen

Dobrý Bože, vstupuji do tohoto dne
se starostmi a strachy z toho,
co se na mě naválí.

Dej mi sílu, abych zvládl všechno,
co ode mě očekáváš.

A dej mi vnitřní oprostěnost,
aby mě všechna ta práce
nevytrhla z mého středu.

Buď se mnou při všem, co dělám.

Kéž z pramene tvého Ducha konám to,
co je třeba.

A dej, ať cítím,

že pramen tvého Ducha

je nevyčerpatelný,

že mohu pracovat,

aniž bych se vyčerpal,

neboť tvůj pramen ve mně prýští.

Žehnej všem,

kterým se dnes těžko vstává,

kterí mají strach z práce

a z konfliktů,

které na ně na pracovišti čekají.

Žehnej ale také těm,
kteří se na svou práci těší,
kteří jsou vděční, že smějí nasadit
své schopnosti pro lidi.
A žehnej jejich práci,
aby se stala požehnáním pro druhé.

Také mi v průběhu dne připomínej,
že jsi se mnou.
Daruj mi v modlitbě
osvěžující zastavení,
abych dělal podle tebe to, co se má udělat,
a zůstal svobodný od emocí,
které by chtěly skrze konflikty
ve mně znovu a znovu vzkypět.

Žehnej lidem,
se kterými se dnes setkám,
abych v nich rozpoznal Ježíšovu tvář
a vycházel s nimi obezřetně a bděle,
abych věřil v dobro v nich
a to aby se mohlo skrze mé jednání
dostat na povrch.
Amen.

*„Konáním, které vede k přepracování,
vyčerpání a vyhoření,
nemůžeme Boha chválit a oslavit.
To, co nám Bůh uložil, abychom dělali,
můžeme udělat a můžeme to udělat dobře.“*

(Henri Nouwen)

Otiskuj svou stopu do světa

Pane Ježíši Kriste,
ty mi znovu daruješ nový den.
Děkuji ti, že smím vstát zdravý.

Děkuji ti, že dnes mohu
otisknout do tohoto světa
svou zcela osobní stopu.
Kéž je to stopa lásky,
stopa, která i lidem kolem mě
dodá odvalu,
aby se také oni vděčně odvážili
svého vlastního života.

Děkuji ti za lidi,
které smím dnes potkat.
Dej, ať je vnímám vědomě.
Daruj mi správná slova
v pravý okamžik.
Daruj mi pohled,
který pozvedne a povzbudí,
který potěší a osvěží.

Pane, myslím dnes ráno
na všechny, kdo jsou nemocní,
kdo nemohou vstát
nebo se jen s obtížemi zvedají z postele.

Požehnej i jim,
aby i jejich den byl dobrým dnem,
aby cítili tvou uzdravující lásku,
aby se necítili sami,
nýbrž zakusili společenství s tebou.
Pane, myslím na lidi,
kteří nevidí smysl svého života,
kteří žijí jen tak.
Otevři jejich oči,
aby se probudili do skutečnosti,
aby rozpoznali tebe
jako vlastní základ stvoření,
aby tě mohli zahlédnout ve všem.

Myslím na lidi,
kteří trpí depresemi,
kteří si připadají odstřiženi
od pramene života,
kterým se všechno zdá temné a těžké,
které každý krok stojí plno sil.
Projasni jejich temnotu,
aby se pro ně den stal snesitelným.
A drž nad nimi svou ochrannou ruku,
aby si uvědomovali,
že jsou obklopeni tvou milující přítomností.
Amen.

*„Člověk nemusí jen mluvit.
Vždyť se v této době vede mezi lidmi tolik řečí.
Co je zapotřebí, je skutek.
To se vyhledává, a ne řeči,
které nepřinášejí žádné ovoce.“*

(Abba Jakub)

Dívám se, kde žiji

Dobrotivý a mírný Bože,
dívám se dnes ráno
z okna na svou vesnici, své město,
na ulici, kde žiji.
Myslím na lidi,
kteří bydlí v těchto domech.
Ty víš, jak se jim vede.
A ty také víš, co potřebují.
Drž nad nimi svou žehnající ruku
a daruj jejich srdcím to,
po čem touží.
Ty znáš tu starou ženu,
která se cítí sama a opuštěná
svou rodinou.
Požehnej jí, ukaž jí svou blízkost.

Ty znáš toho mladého muže,
pro kterého je obtížné
přistoupit na realitu všedního dne.
Žehnej mu a posilni ho,
aby vzal svůj život do svých rukou.
Ty znáš tu mladou ženu,
kterou opustil její přítel
a která si připadá tak sama a opuštěná

a která pochybuje o sobě a o své hodnotě.
Žehnej jí a těš v jejím soužení.
Ty znáš toho muže,
který ztratil svou ženu kvůli rakovině.
Připadá si jako ochrnutý.
Bud' s ním a otevři mu oči pro život,
který všude kolem něj rozkvétá.

Ty znáš všechny lidi,
kteří žijí v mé ulici.
Vstup do jejich domů
a vlož na ně svou žehnající ruku,
aby dostali to, co potřebují
a po čem touží.
Amen.

*„Ať je tvá pozornost
vůči tvému bližnímu nezávislá
na tom, jestli je právě daleko, nebo u tebe.
Pokud bys o něm za jeho zády neřekl nic,
co bys neřekl také v lásce před jeho tváří,
jsi blahoslavený!“*

(František z Assisi)

Posílám do světa Boží požehnání

*Chcete-li, můžete se následující modlitbu
modlit gestem žehnání: držte ruce pozvednuty
dlaněmi dopředu a představujte si, že Boží Duch
svatý a Boží láska proudí skrze vaše dlaně k li-
dem, za které se modlíte.*

Dobrý Bože,
pozvedám své ruce z vděčnosti,
že jsi mě povýšil
na svého syna / na svou dceru.
Skrze své dlaně posílám
do světa tvé požehnání.
Ať tvá láska proudí skrze mé prázdné dlaně
k člověku,
který je mi nejmilejší.
Zahal ho svou něžnou přítomností.

Skrze své dlaně posílám
tvého svatého a uzdravujícího Ducha
k člověku,
kterému se zrovna vede zle.
Napadá mě kolegyně z práce,
jejíž manželství je rozvrácené,

přítel ve své krizi povolání,
lidé, kteří jsou na útěku,
kteří přišli o životní zajištění.
Dej všem pocítit svého Ducha,
aby je obklopil jako ochranný plášť.

Skrze své dlaně posílám
tvou božskou lásku
k lidem, kteří se cítí nemilovaní, nechtěni,
opuštěni, odmítnutí.
Kéž pocítí, že tvá láska
proudí do jejich zraněného srdce.
Dej jim pocítit vřelost své lásky
a vyžeň chlad z jejich srdcí.
Posílám tvého Ducha ke všem lidem,
se kterými se dnes setkám,
k žákům, spolupracovníkům, přátelům,
obchodním partnerům, klientům.
Navštiv je svým Duchem lásky
a naděje dříve, než se s nimi setkám.
Otevři svým Duchem nás všechny,
abychom se setkali bdělí
a spatřili Boží tajemství v druhých
a uvěřili tomu.
A dej, ať se naše setkání vydaří. Amen.

*„Poslouchejme bystrým uchem,
k čemu nás denně nabádá a burcuje Boží hlas:
Dnes, když zaslechnete jeho hlas,
nezatvrzujte svá srdce.“*

(Z Benediktovy Řehole)

Rozevírám nebe nad svým životem

Pokud chcete, můžete se následující modlitbu modlit v takzvaném postoji orátora. Pozvedněte ruce vzhůru a rozpažte je do široké misky.

Pane Ježíši Kriste, děkuji ti za den,
který mi daruješ.
Budeš mě dnes doprovázet
při všem, co budu dělat.

Rozevírám v modlitbě nebe nad svým životem,
abych při všem, co budu dělat,
věděl o velikosti tvého nebe,
které je nade mnou.

Rozevírám nebe nad tímto domem,
aby všichni jeho obyvatelé dnes
dokázali žít s otevřeným srdcem.

Rozevírám nebe nad lidmi,
kterým nebe připadá šedé a zastřené,
jejichž pohled je namířen
pouze na temné skutečnosti v jejich životě.
Otevři jejich oči pro krásu tvého nebe,
pro světlo tvé lásky.

Rozevírám nebe nad tímto městem.
Kéž nejsou lidé fixováni na to,
co je prvoplánové.

Dej, ať nad sebou pocítí nebe,
které dává jejich životu smysl,
které přináší do jejich hektiky prostor a klid.
Rozevírám nebe nad tímto krajem
a nad celou zemí.

Kéž nás všechny tvé nebe navzájem spojí.

Kéž nám ukáže,
že nikdo z nás ho nemůže vlastnit,
že patří nám všem společně.

Dej, ať při pohledu na nebe rozpoznáme,
že náš pravý domov je v nebi,
že každému z nás patří zaslíbení
věčného života a věčné slávy.
Amen.

*„Onen žebřík do nebe,
který se Jákobovi zjevil ve snu
a po kterém andělé vystupovali a sestupovali,
je náš pozemský život,
který Pán orientuje k nebi,
když je naše srdce pokorné.“*

(Podle Benediktovy Řehole)

<i>Úvodem</i>	5
MODLITBA PÁNĚ: OTČE NÁŠ.....	9
MODLITBY NA KAŽDÝ DEN	17
Ranní modlitby	19
Večerní modlitby	37
Sobota ráno	53
Sobota večer	57
Neděle ráno.....	61
Neděle večer	65
Požehnání pro den	69
MODLITBY SRDCE	77
MODLITBY ŽEHNÁNÍ.....	105
MODLITBY ROČNÍHO CYKLU	125
MODLITBY VÍRY.....	169
Věřím v Boha	171
Ježíš Kristus	181
Duch Boží	197
Společenství církve	205
MODLITBY TÍCHA.....	227
Modlit se s Písmem	229
Mlčet před Bohem	239
Modlit se tělem	247
<i>Použitá literatura</i>	253