

MOJA
MODLITEBNÁ
KNIHA







**MOJA
MODLITEBNÁ
KNIHA**

ANSELM GRÜN



Spolok svätého Vojtecha
Trnava 2023



ČÍTANIE
S PRIDANOU
HODNOTOU

© Vier-Türme-Verlag GmbH, Münsterschwarzach Abtei, 2010

Represented by AVA international GmbH Munich, Germany

Spolok sv. Vojtecha – VOJTECH spol. s r. o. copyright
and year of edition by arrangement with Kristin Olson

Literary Agency s. r. o.

© Spolok sv. Vojtecha – Vojtech, spol. s r. o., Trnava 2023

ISBN 978-80-8161-603-7

OBSAH

Bez prestania sa modlite	13
Modliť sa žalmami	15
Blažený človek, čo nekráča podľa rady bezbožných.....	16
Bože, ty spravodlivosť moja	17
Pán je môj pastier	18
Iba v Bohu spočín, duša moja	19
Bože, ty si môj Boh	21
Aký dobrý je Boh voči statočným	23
Aké milé sú tvoje príbytky.....	26
Kto pod ochranou Najvyššieho prebýva	28
Z celého srdca chcem oslavovať Pána.....	30
Chváľte, služobníci Pánovi.....	31
Svoj zrak upieram na vrchy	32
Keby sa nás Pán nebol ujal.....	33
Boli sme ako vo snách	34
Modlitby na Božiu chválu	35
Zvelebený si, Pane, Bože našich otcov	36
Velebí moja duša Pána	37
Nech je zvelebený Pán, Boh Izraela.....	38
Teraz prepustiš, Pane, svojho služobníka.....	40
Udrite na bubny na počesť môjho Boha	41
Zvelebený si, Pane.....	42

Modlitby významných osobností	43
Modlime sa k Pánovi.....	44
Pane, premeň moje klasy na chlieb	45
Zmiluj sa nado mnou	46
Ako žiariaca ranná zora.....	47
Chcem kráčať po Božích cestách	48
Prežiar naše srdcia	50
Daruj mi aj všetko ostatné	51
Prehojný prameň všetkej milosti	52
V bezpečí pod ochranou tvojich krídel	53
K tebe volá moja duša	54
Pane, túžim po tvojej tvári	55
Pane, nauč ma, ako ťa hľadať.....	56
Daj, aby som ťa spoznal a radoval sa z teba.....	57
Zdrav' buď, milovaný Ježiš.....	59
Príd', Duchu Svätý.....	60
Bože môj, moja pomoc, chcem ťa milovať	61
Chceš, aby sme ťa hľadali.....	62
Pestuješ vo mne strom života	63
Chválím a velebím tvoju neprebádanú múdrosť...	64
Nech odpočívam v tvojom pokoji	65
Môj Bože, milujem ťa	66
Zmiluj sa nad mojimi deťmi.....	67
Stvoril si nás, aby sme plnili tvoju vôľu.....	68
Premeň nás na zapálených ľudí	69
Ohlasujúc všemohúcnosť Otca	70
Nech ťa moje srdce miluje.....	71

Wessobrunnská modlitba	72
Pán mojich hodín a rokov	73
S modlitbou po celý deň	75
Ďakujem za toto ráno	76
Ranná modlitba	77
Stráca sa nočná tieňava	78
Cestou do práce	79
Modlitba pred prácou	80
Ako mám odpovedať na úradný list?	81
Mám práce vyše hlavy	82
Cez prestávku	83
Modlitba napoludnie	84
Múdro riadiš denné chvíle	85
Nauč ma umeniu pomalých krokov	86
Modlitba za správne využitie voľného času	87
Ďakujem ti za uplynulý deň	88
Túto noc ma opatruješ	89
Stoj pri nás v noci	90
Nočná modlitba	91
Modlitba pred spánkom	92
Keď nemôžem zaspať	93
Modlitby v rodine a modlitby detí	95
Ráno	96
Nech ťa dnes počúvam	97
Pred jedlom	98

Večer	99
Pred výletom	100
Narodeninové požehnanie.....	101
Meninové požehnanie.....	102
V materskej škole	103
Na začiatku školského roka.....	104
Na školskom výlete.....	105
V škole.....	106
V prvý školský deň po prázdninách	107
V skúškovom období.....	108
Za odvalu a silu.....	109

Radosť a bolesť

príležitostné modlitby	111
Modlitba vo chvíľach smútku.....	112
Modlitba vo chvíľach strachu.....	113
Ďakujem ti za všetko, čo si mi dal.....	114
Prosba o dôveru.....	115
Ďakujem ti za každý okamih.....	117
Prosba o útechu	118
Daruj mi odvalu bojovať o svoj život a budúcnosť	119
Prosba o silu.....	120
Prosba o rozvážnosť	121
Prosba o radu a poznanie	122
V pochybnostiach	123
V osamelosti	124

Pred meditáciou	125
Prošba o múdrosť	126
Prošba o lásku.....	128
Prošba o priateľstvo	129
Prošba za oslobodenie sa od sebeckva.....	130
Prošba o prijatie seba samého	131
Za odvahu lepšie zaobchádzať sám so sebou	132
Pri pocitoch viny.....	133
Odvzdávam ti svoje srdce	134
Modlitba v utrpení.....	135
Vypočuj ma a zmierni moju bolesť	136
V chorobe.....	137
Daj, nech cez moje rany prúdi tvoj uzdravujúci Duch.....	138
Modlitba v hneve.....	139
Modlitba vo chvíľach žiarlivosti	140

Modlitby počas duchovných cvičení

všedných dní	141
Modlitba vo chvíľach, keď pociťujem závisť	142
Modlitba vo chvíľach rezignácie	143
Prebývaj vo mne	144
Otvor moje srdce	145
Vyriekni svoje slovo lásky a prijatia	146
Zakúsiť Boha v skrytosti svojho srdca	147
Ďakujem ti, že som tvoje dieťa.....	148
Dávaš nám svojho Ducha Svätého.....	149

Prosím ťa o pozornosť a trpezlivosť	150
Dal si mi nový život	151
Daj, aby som zakúsil tvoju spásnu prítomnosť.....	152
Daj, nech vyžarujem tvoju lásku.....	153
Urob ma nástrojom svojho pokoja.....	154
Modlitby na rozličných miestach	155
V Božej prítomnosti.....	156
V prírode	157
Pri šoférovaní	158
Na túre	159
Na púti	160
Pri božej muke alebo pri kríži	161
Na moste.....	162
Pred dverami	163
V labyrinte	164
V chráme.....	165
V nemocnici.....	166
V domove dôchodcov.....	167
V hospici	168
Na cintoríne	169
Modlitby počas roka	171
Advent.....	172
Na sviatok sv. Mikuláša	173
Na sviatok sv. Barbory.....	174
Pred Vianocami.....	175

Na Vianoce	176
Ježišu, z Panny zrodený.....	177
Na prelome rokov.....	178
Nový rok	179
Na Zjavenie Pána.....	180
Na fašiangy	181
Na Popolcovú stredu	182
V Pôstnom období.....	183
Na jar.....	184
Na Palmovú nedeľu	185
Svätý týždeň	186
Na Piatok utrpenia Pána	187
Veľká noc	188
Ježiš vstal z mŕtvych.....	189
Na prvé sväté prijímanie	190
Na Deň matiek.....	191
Na Nanebovstúpenie Pána.....	192
Na Turíce	193
Cez prázdniny a dovolenku.....	194
Na jeseň	195
Na sviatok sv. Františka.....	196
Na slávnosť Všetkých svätých	197
Na sviatok sv. Martina.....	199
Modlitby so sv. Benediktom z Nursie	201
Chcem ti spievať pred tvárou anjelov	202
Chváľte múdro.....	203

Prosba o čisté srdce	204
Pre svoje činy žiariacou si hviezdou	205
Modlitby k trojjedinému Bohu	207
Bože, ty si môj Otec a moja Matka.....	208
V Božej dlani.....	209
Modlitba k Ježišovi.....	210
Ježišu, ty Chlieb života.....	211
Ježišu, ty Dobrý pastier	212
Ježišu, ty brána do života	213
Modlitba o Ducha Svätého.....	214
Duchu Svätý, ty ohnisko lásky	215
Modlitby požehnaní	217
Ranné požehnanie	218
Požehnanie pri stole.....	219
Večerné požehnanie	220
Modlitba požehnaní	221
Rodičovské požehnanie pre deti.....	223
Požehnanie pre manžela.....	224
Požehnanie pre manželku.....	225
Požehnanie pre blízkeho človeka.....	226
Požehnanie pre teba.....	227
Áronovo požehnanie	228

ÚVOD

BEZ PRESTANIA SA MODLITE

Svätý Benedikt nás mníchov nabádal, aby sme sa bez prestania modlili, tak ako to píše sv. Pavol v *Liste Solúnčanom*: „Bez prestania sa modlite“ (1 Sol 5, 17).

Benedikt dal ustavičnej modlitbe jasnú štruktúru. Mnisi sa majú schádzať na spoločnú modlitbu sedemkrát cez deň i uprostred noci. Majú chváliť Boha a v spoločenstve s Ježišom Kristom sa majú modliť za celý svet žalmami, ktoré sa Ježiš modlil tu na zemi. Benedikt nazýva spoločnú modlitbu *opus Dei* – Božie dielo. Cez modlitbu v nás koná sám Boh. Čoraz viac nás skrze svojho Ducha Svätého pripodobňuje Ježišovi Kristovi, ktorý sa tým, ako sa modlil na zemi, prejavil ako skutočný človek modlitby.

Benedikt myslel predovšetkým na spoločnú modlitbu. Píše však aj o osobnej modlitbe. Základom tejto modlitby je bázeň pred Bohom a vnímanie jeho ustavičnej prítomnosti. V modlitbe sa mních učí žiť v neprestajnej Božej prítomnosti. Uvedomuje si, že Božia uzdravujúca a milujúca prítomnosť ho všade obklopuje. Benedikt mníchom nezanechal nijaké osobné modlitby. Vyzýval ich však, aby sa často v modlitbe vrhali na kolená (porov. *Regula* 4, 56). Majú sa modliť celým

telom a s úctou padať pred Bohom na zem. Cez toto gesto bude mních Boha vnímať na jednej strane ako Stvoriteľa, ktorý stvoril celý svet, a na druhej strane bude v tejto polohe *prostratio* cítiť, ako ho Boh nesie a ponúka mu bezpečie.

V duchu svätého Benedikta napísali modlitby mnohí jeho mnísi, predovšetkým Anzelm z Canterbury a Bernard z Clairvaux. Do tejto knihy som vybral modlitby, ktoré pochádzajú z benediktínskej tradície, a ďalšie, ktoré sú blízke benediktínskemu duchu. Aj sám som sa pokúsil vytvoriť modlitby, ktoré v sebe zahrňajú skúsenosť mníšskeho života. Modlitba znamená pre mníchov zachovávať po celý život najhlbšiu Božiu pravdu, aby Boží duch v nás všetko prenikol a premenil.

V modlitbe prenechávam Bohu svoje pocity, túžby i strach, aby som cez ne precítil Boha ako najhlbšiu podstatu svojej duše, z ktorej pramení pokoj. Benedikt znamená „Požehnaný“. Modlitba pre Benedikta tiež znamená odovzdať všetko do Božích rúk – seba samého, ľudí a skutočnosti tohto sveta –, aby sme tak mohli pochopiť, že sa pre nás môže všetko stať požehnaním a že my sami sme požehnaním pre ľudí. Cieľom všetkých modlitieb, prosieb, chvál a požehnaní je, „aby bol Boh oslávený vo všetkom“ (*ut in omnibus glorificetur Deus: Regula* 59, 9; porov. 1 Pt 4, 11).

MODLIŤ SA ŽALMAMI

**BLAŽENÝ ČLOVEK, ČO NEKRÁČA
PODĽA RADY BEZBOŽNÝCH**

Žalm 1

Blažený človek, čo nekráča podľa rady bezbožných
a nechodí cestou hriešnikov,
ani nevysedáva v kruhu rúhačov,
ale v zákone Pánovom má záľubu
a o jeho zákone rozjíma dňom i nocou.
Je ako strom zasadený pri vode,
čo prináša ovocie v pravý čas,
a jeho lístie nikdy nevädne;
darí sa mu všetko, čo podniká.
No nie tak bezbožní, veru nie;
tí sú ako plevy, čo vietor ženie pred sebou.
Preto bezbožní neobstoja na súde,
ani hriešnici v zhromaždení spravodlivých.
Nad cestou spravodlivých bedlí Pán,
ale cesta bezbožných vedie do záhuby.

BOŽE, TY SPRAVODLIVOSŤ MOJA*Žalm 4*

Bože, ty spravodlivosť moja, vyslyš ma,
keď volám o pomoc.

V súžení si mi ulávil.

Zmiluj sa nado mnou a vyslyš moju modlitbu.

Ľudia, dokedy ešte budete mať srdcia tvrdé?

Prečo máte záľubu v márnosti a vyhľadávate
klamstvá?

Vedzte, že Pán zázračne chráni svojho svätého;

Pán ma vyslyší, keď k nemu zavolám.

Hneváte sa, ale nehrešte;

uvažujte vo svojom srdci,

rozjímajte na svojich lôžkach a upokojte sa.

Obetujte pravú obetu

a dôverujte Pánovi.

Mnohí hovoria: „Kto nám ukáže šťastie?“

Pane, ukáž nám svetlo svojej tváre ako znamenie.

Môjmu srdcu dal si väčšiu potechu,

než majú tí, čo oplývajú vínom a obilím.

V pokoji sa ukladám a usínam,

lebo len ty, Pane, ma necháš odpočívať v bezpečí.

PÁN JE MÔJ PASTIER

Žalm 23

Pán je môj pastier, nič mi nechýba:
pasie ma na zelených pašienkach.
Vodí ma k tichým vodám,
dušu mi osviežuje.
Vodí ma po správnych chodníkoch,
verný svojmu menu.
I keby som mal ísť tmavou dolinou,
nebudem sa báť zlého, lebo ty si so mnou.
Tvoj prút a tvoja palica,
tie sú mi útechou.
Prestieraš mi stôl
pred očami mojich protivníkov.
Leješ mi olej na hlavu
a kalich mi naplňaš až po okraj.
Dobrota a milosť budú ma sprevádzať
po všetky dni môjho života.
A budem bývať v dome Pánovom
mnoho a mnoho dní.

IBA V BOHU SPOČIŇ, DUŠA MOJA*Žalm 62*

Iba v Bohu spočiň, duša moja,
lebo od neho mi prichádza spása.
Iba on je moje útočisko a moja spása,
moja opora, nezakolíšem sa nikdy viac.
Dokedy chcete napádať človeka,
dokedy ho chcete všetci krušiť
ako stenu, čo sa nakláňa, ako múr, čo sa váľa?
Stroja sa zvrhnúť ho z popredného miesta,
v klamaní majú záľubu,
dobrorečia svojimi ústami, no v srdci zlorečia.
Iba v Bohu spočiň, duša moja,
lebo len on mi dáva nádej.
Iba on je moje útočisko a moja spása,
moja opora, nezakolíšem sa.
V Bohu je moja spása i sláva;
Boh je moja sila a v Bohu je moje útočisko.
Dúfajte v neho, ľudia, v každom čase,
pred ním si srdce otvorte;
Boh je naše útočisko.
Veď iba klam a mam sú potomci Adama,
ľudia sú iba preludom.
Keby si stali na váhu,
dohromady sú ľahší ako para.