



YOUCAT

PO SLOVENSKY

Modlitby
pre mladých

YOUCAT

Modlitby pre mladých

YOUCAT

PO SLOVENSKY

MODLITBY
PRE MLADÝCH

ZOSTAVILI

GEORG VON LENGERKE

DÖRTE SCHRÖMGESOVÁ

SPOLOK SVÄTÉHO VOJTECHA
2023



Nihil obstat: Mons. Joseph Krupa – censor

Imprimatur: Mons. Stanislaus Zvolenský, Archiepiscopus Metropolitae Bratislaviensis.
Bratislavae, die 31 Maii 2012, Nr. 2227/2012

© 2015, 12. akt. Auflage, YOUCAT Foundation gemeinnützige GmbH, Königstein im Taunus.

First edition originally published 2011 by Pattloch Verlag GmbH & Co.KG, München.

Sole shareholder of the YOUCAT Foundation is the Pontifical Charity Aid to the Church in Need international (ACN), Königstein im Taunus, Germany.

All rights reserved. The use of the brand is carried out with the consent of the YOUCAT Foundation. YOUCAT® is an internationally registered and protected brand name and logo.

Filed under GM: 011929131

Design, layout, illustrations: Alexander von Lengerke, Cologne, Germany

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

ISBN 978-80-8161-611-2

OBSAH

Vieš sa modliť 7
Malá škola modlitby 12

PRVÁ ČASŤ

Chcem ťa chváliť deň čo deň –
Dvojtýždňový cyklus modlitieb 17

Prvý týždeň – Moja cesta s Bohom

Nedeľa: Poznáš ma 18 | Pondelok: Upevnil si moje kroky 23
Utorok: Ty si Cesta 29 | Streda: Idem v tvojom mene 33
Štvrtok: Nazývaš nás priateľmi 37 | Piatok: Počuješ moje volanie 42
Sobota: Vieš, čo je mojou podstatou 46

Druhý týždeň – Božia cesta so mnou

Nedeľa: Boh vstáva z mŕtvych – vzkriesenie 51 | Pondelok: Postavená zo
živých kameňov – Cirkev 56 | Utorok: Aby svet uveril – jednota 62
Streda: Berieš nám srdce z kameňa – obrátenie 66
Štvrtok: To je dnes! – Eucharistia 70 | Piatok: Boh vstupuje do bolesti –
Ježišovo utrpenie 75 | Sobota: Až na veky vekov – Božia zmluva 80

DRUHÁ ČASŤ

Nazval si nás priateľmi – Premodliť svoj život 87

Chváliť Otca 88 | Počúvať Syna 94 | Prosiť o Ducha 100 | Klaňať sa Bohu 105
Prijímať odpustenie a spásu 110 Rozlišovať a rozhodovať sa 118
Som povolaný a odpovedám na povolanie 122
Modliť sa za druhých – prichádzať k ľuďom 130
Bolo nám zverené telo a život 138 | Volať v ťažkostiach 146
Som konečný a nesmrteľný 152 | S Matkou sa modliť k Ježišovi 158

REGISTER

Menný register 168 | Index modlitieb 172
Pramene 175 | Poďakovanie 175
Autori fotografií 175



Vieš sa modliť

Vieš sa modliť. Možno sa už od detstva nemodlíš. Možno ti je modlitba úplne cudzia. Alebo ti niekto povedal, že modliť sa je ťažké a nič to neprinesie. Možno máš strach, že Boh nevypočuje tvoju modlitbu. Alebo si počul o intenzívnych pocitoch, ktoré môžeš zakúsiť pri modlitbe, a máš strach, že budeš sklamaný. No nič z toho ti nesmie brániť v modlitbe.

Postupuj po malých krokoch!

Vieš sa modliť. Môžeme ti to tak napísať, hoci ťa osobne vôbec nepoznáme. No ten, ku komu sa môžeš modliť a ktorý sa chce s tebou rozprávať, ťa pozná. Celkom ti je nablízku. Pozná ťa lepšie, ako poznáš sám seba, a je ti bližšie, ako si ty sám sebe. Ježiš je Boh, ktorý sa stal človekom. A už pri svojom príchode na tento svet sa rozhodol bývať v tvojom srdci. Tam čaká aj na teba. Chce, aby si ho tam hľadal a našiel. Tam sa chce s tebou zhovárať a túži, aby si ho počúval. Pozná ťa a má ťa rád ako nikto iný. Môžeš mu zveriť celý svoj život so všetkým, čo je v ňom pekné i čo je ťažké, so svojou radosťou i bolesťou, so všetkým, čo ťa teší, i s tým, čo nie je pekné a čo ťa zahanbuje.

Modliť sa znamená, že sa so všetkým zveríš Bohu. Modliť sa znamená mlčať a počúvať. Znamená vpustiť Boha do svojho každodenného života, do seba a do svojich spomienok, skrátka do všetkého, čo hovoríš, čo si myslíš a čo robíš. Boh už urobil veľký krok smerom k tebe. Cesta modlitby sa začína aj pre teba, ale tebe stačí urobiť len jeden malý krok. Povzbudzujeme ťa, aby si ho urobil.

Modlitby na dva týždne a témy o živote

Na modlitbovej ceste priateľstva s Bohom ti pomôže táto kniha. Sú v nej zozbierané staré i nové modlitby na dobré i zlé dni a noci. Nájdeš v nej modlitby zo Svätého písma, modlitby veľkých učiteľov duchovného života z dávnej minulosti i modlitby našich súčasníkov.

Knihá má dve časti: Prvá časť zachytáva dvojtýždňový cyklus ranných a večerných modlitieb. Dni prvého týždňa sprevádzajú témy z nášho života s Bohom, dni druhého týždňa zasa témy z Božieho života s nami. V druhej časti nájdeš modlitby na najrozličnejšie témy a príležitosti. Môžu sa dobre prepojiť s pravidelným cyklom spomínaným v prvej časti a môžu sa k nemu pripojiť – podľa príležitosti, podľa rôznych období a sviatkov cirkevného roka alebo podľa tvojej životnej situácie.

Modlitby iných sú cestou k tvojej osobnej modlitbe

Pevne formulované modlitby ťa môžu priviesť k modlitbe vyjadrenej tvojimi vlastnými slovami a k vnútornej modlitbe mlčania. Nemáme ich na to, aby sme ich len dookola recitovali. Keď si osvojiš modlitbu druhého človeka, modlíš sa spolu s ním a on sa modlí s tebou. Autori modlitieb v tejto knihe sa chcú stať tvojimi spoločníkmi v modlitbe a prihovárať sa za teba. Môžu sa stať spolupútnikmi viery, ktorí ti pomôžu hľadať cestu k modlitbe vlastnými slovami a k modlitbe mlčania. Staneš sa tak čoraz viac človekom hlbokej modlitby, žijúcim v spojení s Bohom.

Môže sa stať, že ťa jednotlivé modlitby, vety alebo slová zasiahnu hlboko do srdca. Vtedy sa zastav. Dopraj si chvíľu

času. Dovoľ slovám, aby sa ponorili hlboko do tvojho srdca, pripušť si ich k telu. Možno budeš chcieť naučiť sa ich naspamäť a brať si ich so sebou do zamestnania a do všetkých činností bežného života. Tiež ti môže pomôcť, keď sa budeš modliť niektoré modlitby nahlas. Nemusíš sa vždy pomodliť všetky modlitby. Vyberaj si a zastav sa, keď ťa niektorý text mimoriadne osloví.

Keď sme tieto modlitby hľadali, vybrali a vždy sa ich aj modlili, prešli sme tú istú cestu, ktorú môžeš prostredníctvom tejto knihy prejsť aj ty. Spolu s nami po nej kráča aj nespočetné množstvo modliacich sa ľudí všetkých čias od stvorenia sveta: tých, ktorí sú už pri Bohu, aj tých, ktorí ešte žijú s nami. Mnohí sa modlia s tebou a za teba – aj my. Dokážeš sa modliť. A ak chceš, môžeš začať už dnes.

V Ehreshovene v auguste 2011
brat Georg Lengerke a Dörte Schrömgessová





Malá škola modlitby

Rozhodni sa



Boh nás chcel ako slobodných ľudí a takými nás aj stvoril. Veľa ráz počas dňa rozmýšľame, určujeme priority, rozhodujeme sa. V živote sa nič nezaobíde bez rozhodovania. Ak chceš, rozhodni sa, že sa staneš človekom modlitby a že si začneš vytvárať vzťah k Bohu. Rozhodni sa vedome: vtedy a vtedy sa chcem modliť. Už večer sa rozhodni, že sa ráno pomodlíš, a už ráno sa rozhodni, že večer zakončíš deň modlitbou.

Buď verný v maličkostiach



Mnohí sa začínajú modliť s veľkými predsavzatiami. Po chvíli sa im však nedarí a myslia si, že sa nevedia modliť. Začni tým, že si pevne stanovíš krátku chvíľu na modlitbu a verne ju dodržiavaj! Potom môže tvoja túžba i modlitba narastať podľa toho, ako ti to budú čas a okolnosti dovoľovať.



K správnej modlitbe patrí predovšetkým to, že sa modlíme pravidelne. Teda nielen vo chvíľach, keď nám niečo leží na srdci. Duša žije z modlitby. Každý život vyžaduje pravidelnosť a opakovanie – vyžaduje rytmus.

ROMANO GUARDINI

Nájdí si čas na modlitbu



Modliť sa znamená bedlivo vnímať Božiu náklonnosť ku mne. U Boha nemusíš žiadať o audienciu. Na čas modlitby jestvujú tri kritériá, ktoré ti môžu pomôcť. Urči si pravidelný čas (dobrý návyk pomáha), pokojný čas (často je to ráno alebo večer) a vzácny čas, ktorý by si chcel mať pre seba, ale o ktorý sa zároveň môžeš podeliť (nie časový „odpad“).



„Modliť sa môžeme kedykoľvek“ – viem, môžeme, no obávam sa, že tí, ktorí sa nemodlia v konkrétnom čase, nemodlia sa vôbec.

CHARLES HADDON SPURGEON

Priprav si vhodné miesto



Miesto, na ktorom sa modlíš, ovplyvňuje tiež tvoju modlitbu. Nájdi si preto miesto, kde sa môžeš dobre modliť. Pre mnohých je to okraj postele alebo písací stôl. Iným pomáha, keď si vytvorí vlastné modlitbové miestečko, ktoré je pre nich pripomienkou a pozvaním: malý stolček alebo kľačadlo, koberček; k modlitbe môže pobádať ikona, svätý obrázok, sviečka, Sväté písmo alebo modlitebná knižka.



Ale keď sa ty ideš modliť, vojdí do svojej izby, zatvor za sebou dvere a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti.

Mt 6, 6

Vytvor si zo svojej modlitby rituál a daj mu štruktúru



Bude ťa stáť veľa úsilia premôcť sa každý raz na modlitbu. Urči svojej modlitbe presný poriadok (rítus). Nebude ťa to obmedzovať, ale pomôže ti to, aby si nemusel každý deň premýšľať, či a ako sa budeš modliť. Skôr ako sa začneš modliť, uvedom si Božiu prítomnosť, a aj po modlitbe si ešte dopraj trochu času, aby si sa Bohu poďakoval a vyprosil si jeho požehnanie.

”

Modlitba má veľkú silu, ak sa človek modlí podľa svojich najlepších schopností. Do zhorknutého srdca vlieva sladkosť, do smutného radosť, do chudobného bohatstvo, do nemúdreho múdrosť, do ustráchaného odvahu, do slabého silu, slepému vracia zrak a chladnému oheň. Veľkého Boha vŕhajú do malého srdca; hladnú dušu dvíha k Bohu, živému prameňu, a spája dvoch milujúcich: Boha a dušu.

SV. GERTRÚDA Z HELFTY

Modli sa celou bytosťou



Modlitba nie je len záležitosťou myšlienok a slov. V modlitbe sa môže s Bohom zjednotiť celý človek: tvoje telo, vnútorné i vonkajšie vnímanie, tvoja pamäť i vôľa, myšlienky a pocity alebo sen z predchádzajúcej noci. Niekedy ti dokonca aj roztržitosť poskytne dôležitú informáciu o tom, čo je pre teba skutočne dôležité, čo hýbe tvojím životom a čo ťa zaujíma. Aj to môžeš doslova predniesť Bohu a zložiť mu k nohám. Aj keď ti počas modlitby napadne, že musíš niečo zariadiť a nechceš to zabudnúť, môžeš si to zapísať na lístoček a potom sa zasa môžeš pokojne vrátiť k modlitbe.

” Keď je tvoje srdce nepokojné alebo trpí, prived' ho opatrne na svoje miesto a vráť ho nežne do prítomnosti svojho Pána. A keby si aj vo svojom živote nerobil nič iba navracal svoje srdce do prítomnosti nášho Boha, napriek tomu, že od neho po každom návrate zasa uteká, potom si dobre prežil svoj život.

SV. FRANTIŠEK SALESKÝ

Modli sa rozličnými spôsobmi



Objav a rozvíjaj v sebe rozličné spôsoby modlitby, ktoré môžeš obmieňať podľa času, nálady a momentálnej situácie. Môže to byť ústna modlitba iného človeka, s ktorou sa stotožníš; osobná modlitba s vlastnými prosbami; modlitba slovami Svätého písma (napríklad z liturgického čítania daného dňa); modlitba srdcom (alebo tzv. Ježišova modlitba), pri ktorej sa s každým nádychom opakuje krátke zvolanie alebo Ježišovo meno; vnútorná modlitba, pri ktorej človek navonok i vnútri mlčí a počúva...

Využi príležitosti



Môžeš tiež využiť príležitosti, ktoré sa ti ponúkajú, a modliť sa priebežne (použi napríklad strelné modlitby, prosby, krátke vďakyvzdania alebo chvály); na to je vhodný čas, keď na niekoho čakáš, keď cestuješ v autobuse, vo vlaku alebo v aute (netreba si hneď púšťať hudbu), prestávka medzi vyučovacími hodinami, návšteva kaplnky alebo kostola, keď sa každý deň vraciaš z práce domov. Využi príležitosti na modlitbu, aby sa stali pozvaním k opakovanému nadviazaniu kontaktu s Bohom.

Puť Boha k slovu



Modliť sa zároveň znamená počúvať, čo Boh hovorí. Boh najjasnejšie hovorí slovami Svätého písma, ktoré sa v Cirkvi čítajú deň čo deň. Hovorí tiež v Tradícii Cirkvi a cez svedectvo svätých. A takisto hovorí – často v skrytosti – v srdci každého človeka, napríklad v hlase tvojho svedomia alebo prostredníctvom tvojej vnútornej radosti. Sväté písmo prepožičiava Božiemu slovu hlas, a tak ho môže naše srdce počuť. Keď sa modlíš, puť Boha k slovu. Vytvor si k nemu dôverný vzťah, aby si sa naučil rozlišovať jeho hlas od všetkých ostatných hlasov a spoznávať jeho vôľu.

” Sťažujeme sa, že Boh sa nám nezjaví počas tých niekoľkých minút, ktoré si preňho vyhradíme. Ako to však je so zostávajúcimi dvadsiatimi troma a pol hodinami, keď Boh klope na naše dvere a my mu odpovedáme: „Je mi ľúto, ale práve teraz mám veľa práce“?

ANTHONY BLOOM

Modli sa s pozemskou i nebeskou Cirkvou



Ten, kto sa modlí – či už sám alebo v spoločnosti – začleňuje sa do veľkého modlitbového spoločenstva, ktoré siaha od zeme po nebo a spája ľudí žijúcich na zemi s anjelmi, so svätými ako aj s nespočtelným zástupom tých, ktorí už prebývajú u Boha. Modliť sa znamená tiež prihovárať sa jeden za druhého. Preto je dobré, aby si sa nemodlił iba sám, ale, keď je to možné, aj s druhými: s rodinou, priateľmi, so svojím farským spoločenstvom – a so svätými. Môžeš ich prosiť o príhovor, pretože ľudská solidarita modlitby pred Bohom sa nemôže prerušiť smrťou.

” Vytvárajte si vo svojom živote priestor na modlitbu! Je dobré modliť sa osamote, ale ešte krajšie a osožnejšie je modliť sa spoločne s druhými, pretože Pán povedal, že tam, kde sú dvaja alebo traja zhromaždení v jeho mene, tam je medzi nimi aj on (porov. Mt 18, 20).

BENEDIKT XVI.



PRVÁ ČASŤ



Chcem ťa chváliť deň čo deň

DVOJTÝŽDŇOVÝ CYKLUS MODLITIEB

Prvý týždeň

Moja cesta s Bohom 18

Druhý týždeň

Božia cesta so mnou 51

Prvý týždeň – Moja cesta s Bohom

TÝŽDEŇ
1
NEDEĽA

POZNÁŠ MA



! V mnohých
● modlitbových
spoločenstvách sa
prvá modlitba dňa
začína prosbou zo
Žalmu 51: „Pane,
otvor moje pery
a moje ústa budú
ohlasovať tvoju
slávu.“ S tým je
spojená prosba, aby
sa človek prebudil
na Božiu chválu
a aby si uvedomoval,
na čo ešte
v priebehu dňa
otvorí svoje ústa.

! *Modlitbu
● k znaku
kríža nájdeš na
strane 105!

+ V mene Otca i Syna,
i Ducha Svätého. Amen.*

Pane, otvor moje zmysly

(Pri každom + sa urobí krížik
na označenom mieste)

+ Pane, otvor moje pery,
a moje ústa budú ohlasovať tvoju slávu.

+ Pane, otvor moje oči,
aby som videl tvoje skutky a potreby druhých ľudí.

+ Pane, otvor moje uši,
aby som počul tvoje slovo a nárek biednych.

+ Pane, otvor môj nos,
aby som vnímal životodarnú vôňu poznania o Kristovi.

+ Pane, otvor môj rozum,
aby som rozumel tebe a tvojmu slovu.

+ Pane, otvor moje srdce,
aby som ti vytvoril miesto, hľadal ťa a nachádzal
vo všetkom.

+ Pane, otvor moje ruky,
aby som od teba prijímal a radostne dával druhým.

Amen.



Videl som ťa

Keď Ježiš videl prichádzať Natanaela, povedal o ňom: „Toto je pravý Izraelita, v ktorom niet lesti.“ Natanael sa ho opýtal: „Odkiaľ ma poznáš?“ Ježiš mu vravel: „Videl som ťa prv, ako ťa Filip zavolať, keď si bol pod figovníkom.“ Natanael mu povedal: „Rabbi, ty si Boží Syn, ty si kráľ Izraela!“

Jn 1, 47 – 49

Ticho

Moje prosby na tento deň...

Otče náš

Otče náš, ktorý si na nebesiach,
posväť sa meno tvoje,
príď kráľovstvo tvoje,
buď vôľa tvoja ako v nebi, tak i na zemi.
Chlieb náš každodenný daj nám dnes
a odpusť nám naše viny,
ako i my odpúšťame svojim vinníkom,
a neuveď nás do pokušenia,
ale zbav nás Zlého.

Amen.

Porov. Mt 6, 9 – 13



Skús sa niekedy pomodliť

Otče náš tak, ako dýchaš. Pri každom výdychu vyslov jednu vetu. Veď je to sám Duch Svätý, kto sa v tebe modlí. Tvoj dych je jeho obrazom, je obrazom Ducha, ktorého do teba vložil Boh zároveň s darom života (porov. *Gn 2, 7*).