



# 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 978-80-8161-473-6

## OBSAH

Bez prestania sa modlite .....	13
<b>Modliť sa žalmami .....</b>	<b>15</b>
Blažený človek, čo nekráča podľa rady bezbožných.....	16
Bože, ty spravodlivosť moja .....	17
Pán je môj pastier .....	18
Iba v Bohu spočíň, 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
<b>Modlitby na Božiu chválu .....</b>	<b>35</b>
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

<b>Modlitby významných osobností</b> .....	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
Príď, Duchu Svätý.....	60
Bože môj, moja pomoc, chcem ťa milovať.....	61
Chceš, aby sme ťa hľadali.....	62
Pestuješ vo mne strom života.....	63
Chválim a vebím 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

<b>S modlitbou po celý deň</b> .....	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

<b>Modlitby v rodine a modlitby detí</b> .....	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 odvahu a silu.....	109

## **Radosť a bolesť**

<b>príležitostné modlitby</b> .....	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 odvahu 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
Prosba o múdrosť .....	126
Prosba o lásku.....	128
Prosba o priateľstvo .....	129
Prosba za oslobodenie sa od sebeckva.....	130
Prosba 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**

<b>všedných dní</b> .....	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

<b>Modlitby na rozličných miestach</b> .....	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

<b>Modlitby počas roka</b> .....	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 stredú .....	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

<b>Modlitby so sv. Benediktom z Nursie</b> .....	201
Chcem ti spievať pred tvárou anjelov .....	202
Chváľte múdro.....	203

Prosba o čisté srdce .....	204
Pre svoje činy žiariacou si hviezdou .....	205

<b>Modlitby k trojjedinému Bohu</b> .....	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

<b>Modlitby požehnaní</b> .....	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. Mnísi 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 zahŕňajú 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 ulavil.  
Zmiluj sa nado mnou a vyslyš moju modlitbu.  
Ludia, 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 obeť  
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 naplňuje 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 spočíň, 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 spočíň, 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.

Nespoliehajte sa na násilie  
 a neprepadnite zbojstvu;  
 ak vám pribúda bohatstva,  
 neoddávejte mu srdce.  
 Raz prehovoril Boh,  
 počul som toto dvoje:  
 že Boh je mocný  
 a ty, Pane, milostivý;  
 že ty každému odplácaš  
 podľa jeho skutkov.

## **BOŽE, TY SI MÔJ BOH**

*Žalm 63*

Bože, ty si môj Boh, už od úsvitu sa viniem k tebe.  
 Za tebou prahne moja duša,  
 za tebou túži moje telo;  
 ako vyschnutá, pustá zem bez vody,  
 tak ťa túžim uzrieť vo svätyni  
 a vidieť tvoju moc a slávu.  
 Veď tvoja milosť je lepšia než život;  
 moje pery budú ťa oslavovať.  
 Celý život ťa chcem velebiť  
 a v tvojom mene dvíhať svoje ruky k modlitbe.  
 Sťa na bohatej hostine sa nasýti moja duša  
 a moje ústa ťa budú chváliť jasavými perami.  
 Na svojom lôžku myslím na teba,  
 o tebe rozjímam hneď za rána.  
 Lebo ty si mi pomáhal  
 a pod ochranou tvojich krídel budem plesať.  
 Moja duša sa vinie k tebe,  
 ujímaš sa ma svojou pravicom.  
 Tí však, čo chcú môj život zahubiť,  
 zostúpia do hlbín zeme;  
 vydání budú meču napospas,  
 stanú sa korisťou šakalov.