



YOUCAT

PO SLOVENSKY

MODLITBY
PRE MLADÝCH

ZOSTAVILI

GEORG VON LENGERKE

DÖRTE SCHRÖMGESOVÁ

SPOLOK SVÄTÉHO VOJTECHA
2023



ČÍTANIE
S PRIDANOU
HODNOTOU

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 – Cirkveň 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 nesmrtný 152 | S Matkou sa modliť k Ježišovi 158

REGISTER

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

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 978-80-8161-477-4



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.

Kniha 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 pripojiť 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, pripuť 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



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. Nájdí si preto miesto, kde sa môžeš dobre modliť. Pre mnohých je to okraj posteľe 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 (ritus). 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 vŕhuj do malého srdca; hladnú dušu dvíha k Bohu, živému prameňu, a spája dvoch milujúcich: Boha a dušu.

SV. GERTRÚDA Z HELFTY



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
NEDELA

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 križa 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 lestí.“ Natanael sa ho opýtal: „Odkiaľ ma poznáš?“ Ježiš mu vrazil: „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).

Pancier sv. Patrika

Dnes vstávam
posilnený vierou v trojediného Boha
a zverujem sa mu.
Nech ma Božia moc sprevádza,
nech ma Božie oko sleduje,
nech Božie ucho načúva mojim potrebám,
nech ma Božia ruka chráni,
nech sa Božie slovo za mňa prihovára,
nech ma Božia múdrosť učí,
nech ma Božia cesta vedie,
nech ma jeho štít chráni.
Nech je Kristus so mnou,
Kristus predo mnou,
Kristus vo mne,
Kristus za mnou,
Kristus podo mnou,
Kristus nado mnou,
Kristus vpravo,
Kristus vľavo,
On je sila,
On je pokoj!
Nech je Kristus so mnou,
keď si líham,
keď si sadám,
keď vstávam.
Nech je Kristus v hĺbke,
Kristus vo výške,
Kristus v šírke.
Amen.

SV. PATRIK, patrón Írska

Nech ma žehná Pán, nech ma chráni od zlého
a nech ma privedie do večného života.
+ V mene Otca i Syna,
i Ducha Svätého. Amen.

Podľa Liturgie hodín



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

*V tichu si prejdem tento deň.
Spomeniem si, čo ma v ňom postretlo, s kým som sa stretol,
na čo som myslel, čo som povedal a urobil.*

Dobrotivý Otče, ďakujem ti za tento deň
a za všetko dobré, čo som počas neho prežil.
Odpusť mi, ak som zhršil proti tebe,
proti blížnym alebo proti sebe samému
a daruj môjmu srdcu svoj pokoj. Amen.

Z tvojej ruky prijímam seba samého

Neprestajne prijímam seba samého z tvojej ruky.
To je moja pravda a moja radosť.
Neustále na mne spočíva tvoj pohľad,
a ja žijem z tvojho pohľadu,
môj Stvoriteľ a moja Spása.
Uč ma v tichu svojej prítomnosti
porozumieť tvojmu tajomstvu,
že som.
A že som
skrze teba,
pred tebou
a pre teba.
Amen.

ROMANO GUARDINI

Poznáš ma

Pane, ty ma skúmaš a vieš o mne všetko;
ty vieš, či sedím a či stojím.
Už zďaleka vnímaš moje myšlienky:
či kráčam a či odpočívam, ty ma sleduješ.
A všetky moje cesty sú ti známe.
Hoci ešte slovo nemám ani na jazyku,

! **K modlitbe**
● Žalmov: Žalmy
sú modlitebnou knižkou Biblie.
Modlíš sa ich spolu s miliónmi kresťanov a Židov na celom svete. S tými dnešnými i s tými pred 2 500 rokov, pretože u Boha sú všetky vyslovené modlitby stále prítomné. Žalmy nám pomáhajú predniesť pred Boha všetky skúsenosti a pohnútky ľudského srdca: radosť a vďaka, sklamanie a hnev, dokonca aj nenávisť k zlu a otázku, či Boh spí, keď trpíme...

” Žijúci človek je Božou slávou.
SV. IRENEJ Z LYONU

On vás zdokonalí, posilní, utvrdí a upevní

Na neho zložte všetky svoje starosti, lebo on sa o vás stará. Vedzte, že také isté utrpenie dolieha na vašich bratov po celom svete. A Boh všetkej milosti, ktorý vás v Kristovi Ježišovi povolal do svojej večnej slávy, on sám vás po krátkom utrpení zdokonalí, posilní, utvrdí a upevní.

1 Pt 5, 7. 9b – 10

Ticho

Moje prosby na tento deň...

Otče náš...

Moja túžba po pravde

Chválim ťa, Otče môj,
za túžbu po pravde,
ktorú si mi vložil do srdca.
Nedá sa zaslepiť
planými sľubmi,
primitívnymi heslami
ani prázdnyimi frázami.

Prosím ťa, Otče môj,
aby si sa spolu so mnou
pozrel na pravdu môjho života,
na všetko správne i nesprávne,
na všetko pravdivé i klamlivé,
na všetko naplnené i prázdne.

Dôverujem ti, Otče môj,
že prídeš do môjho života,
že svojím svetlom ožiariš moju temnotu
a že sa staneš mojou Pravdou,
ktorá utíši každú moju túžbu.

Amen.

DÖRTE SCHRÖMGESOVÁ



Nech ma žehná Pán, nech ma chráni od zlého
a nech ma privedie do večného života.
+ V mene Otca i Syna,
i Ducha Svätého. Amen.

Podľa Liturgie hodín



” Tí, ktorí chcú začať dobrý život, mali by to urobiť ako ten, kto rysuje kružnicu. Ak správne určil stred kružnice a pevne sa ho drží, nakreslí správne kruhovú čiaru. Znamená to, že človek, ktorý sa najskôr naučí mať srdce pevne ukotvené v Bohu, bude stáť aj vo všetkom, čo robí.

MAJSTER ECKHART



Pod tvoju ochranu

Pod tvoju ochranu sa utiekame,
svätá Božia Rodička.
Neodvracaj zrak od našich prosieb,
pomôž nám v núdzi
a z každého nebezpečenstva
nás vyslobod',
ty Panna slávna a požehnaná. Amen.

Modlitba z 3. storočia

Moja duša – tvoj príbytok

Živý Bože,
svojou milosťou
robíš dušu veriaceho človeka
väčšiu ako nebo.
Lebo nebo ani ostatné stvorenia
nemôžu obsiahnuť teba, svojho Stvoriteľa.
Moja duša sa však chce stať
tvojím príbytkom a miestom odpočinku.

Tak ako ťa nosila Panna Mária pod srdcom,
chcem ťa aj ja nosiť vo svojom srdci.
Chcem ti pripraviť príbytok
v priestoroch mojej duše a môjho tela.
Chcem ťa nasledovať po stopách tvojej Matky Márie
v odovzdanosti, pokore a chudobe.

Kriste, chcem ťa objať,
ako ty objímaš mňa a celý svet.
Si mojím skutočným bohatstvom
a nič na tomto svete
nie je také vzácne ako ty.

Podľa SV. KLÁRY Z ASSISI

Pozdrav sv. Františka Panne Márii

Buď pozdravená, Pani, svätá Kráľovná,
svätá Božia Rodička Mária.
Ty Panna, ktorá si sa Cirkvou stala
a si vyvolená najsvätejším Otcom z neba,
ktorú posvätil najsvätejším milovaným
Synom svojím a Duchom Svätým Utešiteľom
a v ktorej bola a je všetka plnosť milosti
a všetkého dobra.

Buď pozdravená, ty, Boží palác.
Buď pozdravená, ty, Boží bohostánok.
Buď pozdravená, ty, Boží príbytok.
Buď pozdravená, ty, Božie rúcho.
Buď pozdravená, Božia služobnica.
Buď pozdravená, Božia Matka.

SV. FRANTIŠEK Z ASSISI

Raduj sa, nebies Kráľovná

Raduj sa, nebies Kráľovná, aleluja.
Lebo koho si nosila, aleluja,
z mŕtvych vstal, jak predpovedal, aleluja.
Pros, aby nás k sebe prijal, aleluja.
Raduj sa a vesel' sa, Panna Mária, aleluja.
Lebo Pán naozaj vstal z mŕtvych, aleluja.

Z liturgie Cirkvi

Ruženec

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

Verím v Boha... (Krédo, s. 88)

Otče náš...

Trikrát Zdravas', Mária... (s úmyslom viery, nádeje, lásky):
Zdravas', Mária, milosti plná, Pán s tebou, požehnaná si medzi ženami
a požehnaný je plod života tvojho:

Ježiš, ktorý nech rozmnožuje našu vieru.

Ježiš, ktorý nech posilňuje našu nádej.

Ježiš, ktorý nech roznečuje našu lásku.

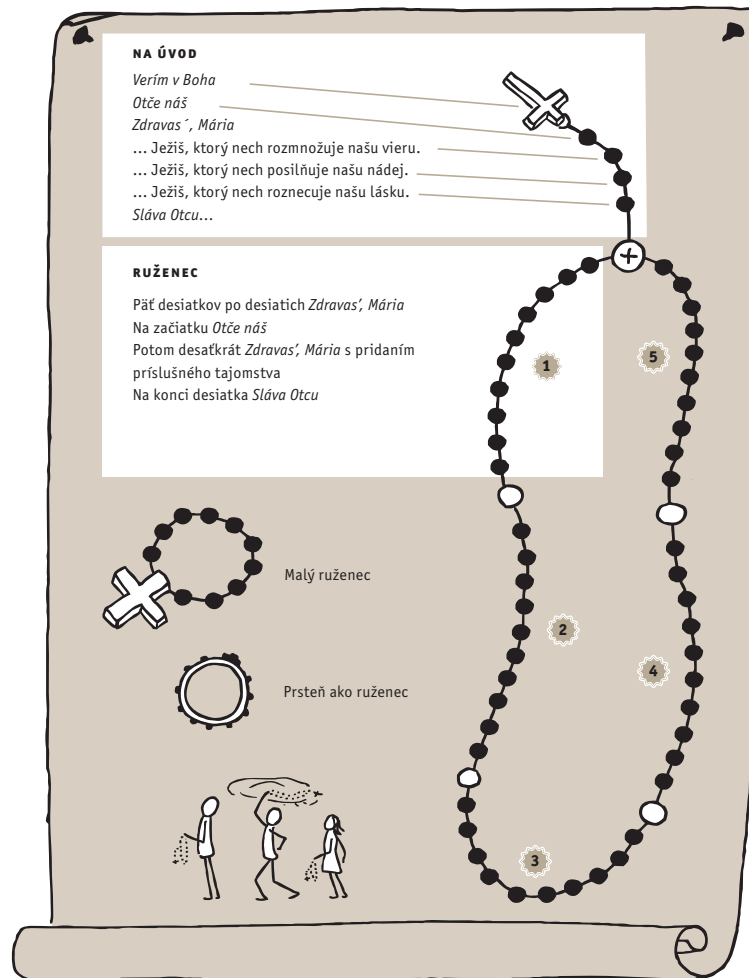
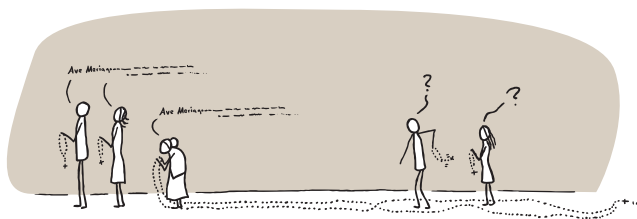
Svätá Mária, Matka Božia, pros za nás hriešnych
teraz i v hodinu smrti našej. Amen.

Sláva Otcu i Synu i Duchu Svätému, ako bolo na počiatku, tak nech je
i teraz, i vždycky, i na veky vekov. Amen.

Päť desiatkov ruženca sa skladá z modlitby *Otče náš*, nasleduje desaťkrát
Zdravas', Mária (po mene Ježiš sa vždy vkladá jedno z tajomstiev) a *Sláva Otcu*.

1. Tajomstvá radostného ruženca (päť obrazov z Ježišovho detstva):

1. Ježiš, ktorého si, Panna, z Ducha Svätého počala. (Lk 1, 35)
2. Ježiš, ktorého si, Panna, pri návšteve Alžbety v živote nosila.
(Lk 1, 39 – 56)
3. Ježiš, ktorého si, Panna, v Betleheme porodila. (Lk 2, 1 – 20)
4. Ježiš, ktorého si, Panna, v chráme obetovala. (Lk 2, 22 – 24)
5. Ježiš, ktorého si, Panna, v chráme našla. (Lk 2, 41 – 52)



„ Už od môjho detstva a mladosti zaujímala táto modlitba dôležité miesto v mojom duchovnom živote. Modlitba ruženca ma sprevádzala v okamihoch radosti i skúšok. Do tejto modlitby som vkladal mnohé svoje starosti a z nej som vždy čerpal posilu a útechu.

SV. JÁN PAVOL II.

„ Ak neviete, ako sa máte modliť, požiadajte ho, aby vás to naučil, a proste jeho nebeskú Matku, aby sa modlila s vami a za vás. Modlitba ruženca vám môže pomôcť naučiť sa umeniu modliť sa s Máriinou jednoduchosťou a hĺbkou.

BENEDIKT XVI.

Index modlitieb

Aby som sa stal tým, čo prijímam (Augustín) 107
Aby všetci jedno boli (*Jn* 17, 21 – 23) 63
Alma Redemptoris Mater – Slávna Matka
Spasiteľa (Hermann z Reichenau) 161
Áronovo požehnanie (*Nm* 6, 24 – 26) 82
Bez teba nie som (Alfons Höfer) 42
Bol si blízko, aj keď som sa vzdialil (brat Roger Schütz) 65
Bože môj, prečo si ma opustil? (zo Žalmu 22) 78
Bože, tento deň chcem prijať z tvojej ruky (modlitba pútnika) 29
Bože, ty kráčaš po našich cestách (Ján Pavol II.) 56
Bože, ty trváš bez zmeny (Ambróz) 83
Buď mojim učiteľom, Pane (John Henry Newman) 96
Buď mojou skalou (Georg Lengerke) 40
Budeš opäť mojim Bohom (*Ez* 36, 25 – 28) 69
Cesta dovnútra (Dag Hammarskjöld) 106
Cez vodu som prišiel k tebe (Georg Lengerke) 85
Confiteor – Vyznávam (liturgia/Georg Lengerke) 110
Čo mi bolo zverené (modlitba z Fidži) 122
Daj, aby som plnil tvoju láskavú vôľu (František Saleský) 125
Daj mi túžbu a silu rozhodovať sa pre to, čo vedie k cieľu (Ignác z Loyoly) 123
Daj mi túžiť po tom, čo sa ti páči (Tomáš Akvinský) 126
Dal si nám telo 138
Dávaj pozor (bretónska modlitba rybárov) 35
Dávaš nám blížnych 58
Do tvojich rúk, drahý Bože 156
Dôverovať tvojej prozreteľnosti (Matka Tereza) 144
Duch sa prihovára za nás (*Rim* 8, 26 – 28a) 43
Dýchaj vo mne, Duchu Svätý (Augustín) 101
Glória – Sláva Bohu na výsostiach (liturgia) 89
Hlboká je tvoja múdrosť (*Rim* 11, 33 – 36) 92
Hľa, prichádzam (zo Žalmu 40) 27

Hľadám (Augustín) 32
Hľadať a zachrániť, čo sa stratilo (*Lk* 19, 7 – 10) 66
Hľadať ťa znamená milovať ťa (Augustín) 50
Chválím ťa, Pane (Mechtilda z Magdeburgu) 51
Chválime ťa pri vychádzajúcej rannej zore (východosýrska modlitba) 80
Chválospev sv. Františka z Assisi 74
I vo mne vstaň z mŕtvych (Georg Lengerke) 53
Ja som cesta (*Jn* 14, 5 – 6) 30
Je to ten druhý (Karl Rahner) 117
Ježišu, ty v mojom srdci (Matka Tereza) 96
Kamkoľvek idem – si tam (*Ž* 139, 7 – 12) 150
Kde sú dvaja alebo traja – tam si aj ty (modlitba zo Zimbabwe) 59
Keď sa z ľudí stávajú levy (Dörte Schrömgessová) 150
Klaniam sa ti (Augustín) 22
Klaniam sa ti vrúčne (Tomáš Akvinský) 108
Krédo – Verím (Apoštolské vyznanie viery) 88 n.
Kto je Boh ako ty? (*Mich* 7, 18 – 20) 111
Kto si (Bernhard Meuser) 159
Kto som? – Modlitba z cely (Dietrich Bonhoeffer) 139
Magnifikat (*Lk* 1, 46 – 55) 91
Malé kroky nádeje (François-Xavier Nguyen Van Thuan) 129
Matka, ty si zostala verná (Benedikt XVI.) 159
Mária, ty si povedala áno (Benedikt XVI.) 158
Milosrdný Ježišu, dôverujem ti (Faustína Kowalská) 97
Mocný Boží prísľub (Georg Lengerke) 135
Modlitba medzi dverami (Dörte Schrömgessová) 121
Modlitba s emauzskými učeníkmi (Jozef Šuppa) 148
Modlitba sv. Františka pred krížom 124
Modlitba študujúceho (podľa Tomáša Akvinského) 119
Modliť sa znakom kríža (Georg Langerke) 105
Moja duša – tvoj príbytok (podľa Kláry z Assisi) 162
Moja túžba po pravde (Dörte Schrömgessová) 24

Môj Pane a Bože (Mikuláš z Flüe) 113
Na cestách tohto sveta (Klaus Nagorni) 115
Na čom dnes záleží (Georg Lengerke) 123
Na sklonku dňa (hymnus z *Liturgie hodín*) 54
Nájsť cestu k tebe (Alkuin) 126
Nehanbi sa! (*2 Tim* 1, 6 – 8) 47
Necháš ma odpočívať v pokoji (zo Žalmu 4) 41
Nekonvenčné vzývanie Duchu Svätého 104
Nepokojné je naše srdce (Augustín) 153
Nestrátiť sa (Bernhard Meuser) 109
Nestrácam odvahu (Terézia z Lisieux) 155
Nevzdáľuješ sa (Ján od Kríža) 44
Nezabúdaj na jeho dobrodenia (zo Žalmu 103) 64
Niekedy na okamih 82
Nikdy bez lásky k tebe (Ján Mária Vianney) 109
Nikto – okrem teba (Dörte Schrömgessová) 79
Nosím tvoje meno 137
Nunc dimittis (modlitba starca Simeona, porov. *Lk* 2, 29 – 32) 156
Ó, Bože, vzývam ťa (modlitba chvály) 33
Ó, darca svetla jasného (hymnus z *Liturgie hodín*) 154
Oči všetkých sa upierajú na teba (zo Žalmu 145) 93
Odvodzám sa ti (Charles de Foucauld) 107
Odpusť mi 113
Ochraňuj, Pane, bdejúcich (Augustín) 36
Okrášli moje srdce (Ján XXIII.) 138
On vás zdokonalí, posilní, utvrdí a upevní (*1 Pt* 5, 7. 9b – 10) 24
Opierajú sa o teba nájdem odvahu (Teilhard de Chardin) 30
Oslobodený od modiel (podľa Paula Claudela) 112
Osvecuj túto noc (z *Liturgie hodín*) 69
Otče, daj nám múdrosť (Ambróz) 118
Otče náš (*Mt* 6, 9 – 13) 19, 88
Otvor mi ústa, Pane (z Liturgie hodín) 134
Pancier sv. Patrika (sv. Patrik) 20
Pane, čo chceš, aby som urobil? (z modlitby hasiča, ktorý zahynul 11. septembra 2001 pri záchranných prácach v troskách Svetového obchodného centra v New Yuku) 76

Pane, hľadám tvoju tvár (zo Žalmu 27) 60
Pane, môj Bože, mám radosť (podľa modlitby z Hornej Volty) 26
Pane, otvor moje zmysly 18
Pane, pošli nás (z kázne Bernarda z Clairvaux) 99
Pane, ty si moje útočisko (zo Žalmu 91) 54 n.
Pane, ty si Najvyšší (zo Žalmu 92) 49
Pieseň brata Slnka (František z Assisi) 140
Pod tvoju ochranu (z 3. storočia) 162
Pomôž mi ráno modliť sa (Dietrich Bonhoeffer) 66
Posielam vás (*Mt* 10, 5. 7 – 8. 16) 33
Posilni v nás nádej (Karl Rahner) 147
Pošli mňa (František Saleský) 129
Po zdanlivo premárnenom dni (Terézia z Lisieux) 153
Pozdrav sv. Františka Panne Márii (František z Assisi) 163
Poznáš ma (zo Žalmu 139) 21n.
Pozor na ústa (Hilde Dominová/Žalm 141, 3 – 4) 134
Predchádzaj nás (z *Liturgie hodín*) 152
Pred použitím internetu 145
Príď, Duchu Svätý (sekvencia *Veni Sancte Spiritus* od pápeža Inocenta III.) 100
Príď, Duchu Svätý (Rabanus Maurus) 102
Príď ku mne 147 n.
Príď, Pane, nastáhu sa ku mne (Bernhard Meuser) 96
Prijímaš ma, keď ťa prijímam (podľa Tomáša Akvinského) 72
Pripomínaj mi, Pane (Georg Lengerke) 156 n.
Príveď svoju Cirkev k sebe domov (podľa modlitby z Učenia dvanástich apoštolov – Didaché) 70
Prosba o bdejúce srdce (Tomáš Akvinský) 47
Prosba o múdrosť (Friedrich Christoph Oetinger) 143
Prosba o požehnanie 28
Prosba o silu (Tomáš Kempenský) 143
Raduj sa, nebies Kráľovná 163
Rozlišovať v tvojom svetle (Georg Lengerke) 120
Roztrhni moje putá (Filip Neri) 67
Ruženec 164 n.
S ťažkým srdcom (Dörte Schrömgessová) 146

Salve Regina – Zdravas', Kráľovná (Hermann z Reichenau/Bernard z Clairvaux) 161
Sanctus – Svätý (z liturgie, porov. *Iz* 6, 3 a *Ž* 118, 26) 90
Si dušou mojej duše (Josef Kentenich podľa modlitby kardinála Désirého Merciera) 103
Si mojou skrýšou (Marián Lipovský) 143
Si môj začiatok i koniec (Georg Lengerke) 152
Skôr ako ťa hľadáme 141
Slovo na dobrú noc (*Ž* 34, 9) 73
Sme členmi Božej rodiny (*Ef* 2, 19 – 22) 57
Som tvoj (porov. *Iz* 43) 23
Spoločne ťa spoznávať (z *Liturgie hodín*) 60
Spomeň si, svätá Panna Mária (Bernard z Clairvaux) 160
Stal sa podobný ľuďom (*Flp* 2, 6 – 11) 76
Strelné modlitby 151
Svetlo do noci (*Ž* 119, 105) 35
Šalamúnova modlitba za múdrosť (*Múd* 9, 1. 9 – 11) 118
Tajomne vládneš (Efrém Sýrsky) 92
Tam, kde si ty, kríž, hovorí Kristus o Veľkej noci (Ján Pavol II.) 77
Te Deum laudamus – Teba, Bože, chválime 90
Teba miluje každý, kto má silu milovať (Alfanus zo Salerna) 68
Ten, kto ťa stráži, nespí (zo *Žalmu* 121) 84
To je dnes (z eucharistickej modlitby Cirkvi na Zelený štvrtok; porov. *Mt* 26, 26 – 28; *1 Kor* 11, 23 – 25) 70
Tvorcovia pokoja (Pavol VI.) 130
Ty sám nás stráži (z *Liturgie hodín*) 64
Ty si Boh, Syn (Dörte Schrümgosová/Georg Lengerke) 94
Ty si so mnou (zo *Žalmu* 23) 44
Ty vieš, čo je pre mňa najlepšie (John Henry Newman) 48
Ty – vždy znova (podľa Jána od Kríža) 117
Uč ma dobrovoľne slúžiť (Terézia Žitňanská) 127
Ukážeš mi cestu života (zo *Žalmu* 16) 32
Urob nás hodnými slúžiť (Ranná modlitba Misionárov lásky) 34

Uzdravuješ bolestivé rany (Roger Schütz) 113
Už zora jasá na nebi (hymnus z *Liturgie hodín*) 37
V chorobe (Blaise Pascal) 148
V mlčaní brieždiaceho sa rána (Mária od Ukrižovaného – Miriam z Abellinu) 62
Večné slovo (Ignác z Loyoly) 157
Veď ma, láskavé Svetlo (podľa modlitby Johna Henryho Newmana) 31
Veď ma, ó, Pane môj, po tvojich cestách (Terézia Benedikta od Kríža – Edita Steinová) 75
Veď moju lodičku (Terézia z Lisieux) 39
Vezmi si, Pane (Ignác z Loyoly) 55
Videl som ťa (*Jn* 1, 47 – 49) 19
Videla som Pána (*Jn* 20, 11a. 14b – 18) 52
Vidieť veci, aké naozaj sú (Terézia z Lisieux) 118
Vnútorne Svetlo (Roger Schütz) 93
Všetko tvoríš a premikáš (Hildegarda z Bingenu) 103
Vypúšťam svoju radosť do neba (modlitba z Afriky) 46
Vyvolil som si vás (*Jn* 15, 15 – 17) 38
Vzrastaj vo mne (Pierre Olivaint) 71
Z tvojey ruky prijímam seba samého (Romano Guardini) 21
Za budúceho partnera (Georg Lengerke) 131
Za milosť plniť Božiu vôľu (Tomáš Kempenský) 43
Za najmenších (Georg Lengerke) 133
Za nechcených (Matka Tereza) 133
Za povolanie (Ján Pavol II.) 124
Za priateľov (Georg Lengerke) 130
Za rodičov (Berhard Meuser) 131
Za šťastnú hodinu smrti 137
Za toho, koho som stratil (Georg Lengerke) 132
Za zosnulého (z pohrebnej liturgie) 132
Zachariášov chválospev – Benediktus (*Lk* 1, 68 – 79) 81
Zavřil si deň (Dietrich Bonhoeffer) 45
Zdrav buď, kríž, nádej jediná (hymnus z *Liturgie hodín*) 98
Zmiluj sa nado mnou (Dörte Schrümgosová) 116
Zostávaj s nami, Duchu Svätý (z modlitby koncilových otcov, 1962) 63

Preklady básní

s. 39: *Veď moju lodičku*. Svätá Terézia z Lisieux: Súborné dielo. 3. zv.: *Môj spev lásky*. Bratislava, Lúč, 2004, s. 27. Preklad: Pavol Gašparovič Hlbina
s. 75: *Veď ma, ó, Pane môj, po tvojich cestách*. Preklad: Slávka Rude-Porubská
s. 134: *Pozor na ústa*. Preklad: Slávka Rude-Porubská

Pramene

s. 45, 66, 139: Bonhoeffer, Dietrich: *Widerstand und Ergebung*. © 1998, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, vo vydavateľskej skupine Random House s. r. o.
s. 106: Hammarskjöld, Dag: *Zeichen am Weg*. © 2011, vydavateľstvo Freies Geistesleben & Urachhaus, s. r. o., Stuttgart
s. 104: *Es ist Zeit zur Aussaat*. Novene im Anliegen der heistlichen Berufe und kirchlichen Dienste im Jubeljahr der Erzdiözese Freiburg (1827 – 2002)
s. 149: Šuppa, SJ, Jozef: *Modlitby pred eucharistickým Ježišom*. © 2007, Dobrá kniha, Trnava, s. 186 – 187

Ďakujeme autorom za dovoľenie uverejniť nasledujúce texty:

s. 42: *Bez teba nie som* od Alfonsa Höfera, SJ
s. 115: *Na cestách tohto sveta* od Klausu Nagorního
s. 127: *Uč ma dobrovoľne slúžiť* od Terézie Žitňanskej
s. 143: *Si mojou skrýšou* od Mariána Lipovského

Autorov niektorých modlitieb v tejto publikácii sa nám ani napriek dôslednému skúmaniu nepodarilo vypátrať.

Poďakovanie

Ďakujeme všetkým mladým, ktorí sa s nami modlili tieto zozbierané texty, za ich kritické postrehy a rady.

Autori fotografií

Človek a viera 6, 28, 36, 45, 57, 84, 116, 125, 128, 135, 142, 146, 160; Kongregácia františkánok zo Sießenu 95; Alexander Lengerke 10 – 11, 61, 163; Felix Löwenstein 127; P. Leo Maasburg 144; Ján Macák 45; Antoinette Mirbach-Harff 25; Janette Orolinová 19; Ricardo Perna 82, 114, 141; Luc Serafin 16, 19, 49, 53, 57, 80, 86, 92, 100 – 101, 151, 160, 167; Peter Zimen 86, 122
Vnútorňa obálka: Michaela Heeremanová, Christoph Hurnaus (www.papstfoto.com), YOUCAT-Inštitút (www.youcat.org)





YOUCAT

MODLITBY PRE MLADÝCH

Z nemeckého originálu *YOUCAT, Jugendgebetbuch*,
Youcat Foundation gemeinnützige GmbH, Königstein im Taunus,
Nemecko, 2014, preložila Martina Grochálová
Vydal Spolok sv. Vojtecha – Vojtech, spol. s r. o.,
Trnava 2023, ako svoju 4 329. publikáciu
Zodpovedná redaktorka Katarína Kročková
Ilustrácie, grafická úprava a obálka Alexander von Lengerke
Sadzba Jaroslav Semerák
Tlač Finidr, Český Těšín
V Spolku svätého Vojtecha prvé vydanie

www.ssv.sk, eVojtech.sk
objednávky: 033/590 77 18, objednavky@ssv.sk

Členská zľava 15 % platí v obchodnej sieti SSV.

ISBN 978-80-8161-477-4