

MODLITBY OTCOV



*„Pod'te ku mne všetci, ktorí sa namáhate
a ste preťažení, a ja vás posilním“ (Mt 11, 28)*

Každodenná modlitba otcov

Pane, náš Bože, ďakujeme Ti za dar otcovstva.
Prosíme Ťa o pomoc, keď sme v ťažkostiach
a keď zlyhávame vo svojej úlohe
milovať a ochraňovať naše rodiny.

Chceme sa odvrátiť od vecí,
ktoré nás od Teba oddeľujú.
Prosíme Ťa, usmerňuj naše životy
a inšpiruj nás vo všetkom, čo robíme.

Pane, daj nám silu a veď nás,
aby sme naplnili svoje poslanie
a prijali naše pravé miesto otcov v spoločnosti
podľa príkladu sv. Jozefa, manžela Panny Márie.

Prosíme Ťa o ochranu všetkých žien a detí,
ktoré si nám zveril do opatery,
chráň ich pred každým zlom
a škodlivými vplyvmi.

Žehnaj Modlitby matiek,
Modlitby otcov a Deti viery,
aby ich naďalej viedol Duch Svätý.

Amen.

ÚVOD

Táto knižočka bola pripravená najmä pre mužov, fyzických i duchovných otcov, ktorí sa chcú spolu modliť a pomáhať si.

Skupiny Modlitieb otcov od 2 do 8 mužov sa stretávajú pravidelne v mieste svojho bydliska v bytoch, domoch alebo v kostole, aby sa modlili za svoje rodiny a za všetkých otcov.

Mnohí muži na celom svete boli požehnaní skrze tieto stretnutia.

Modlíme sa, aby všetkých, čo budú používať túto knižku, požehnal náš milujúci Boh, ktorý každého z nás vlastnou cestou vedie k tomu, aby sme naplnili zámer, s ktorým nás stvoril.

Modlitby otcov sú súčasťou komunity Útecha (Solace Community). Vznikli po tom, ako sa vo svete rozšírili Modlitby matiek. Deti viery sú treťou iniciatívou komunity Útecha.

Táto knižočka bola navrhnutá tak, aby pohodlne vošla do vrečka, prosíme, noste ju so sebou.

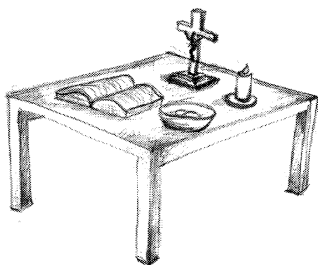
ČO ROBÍME V NAŠICH SKUPINÁCH?

Utvoríme kruh alebo polkruh okolo stola, na stôl položíme kríž, Sväté písmo, sviečku a košík, do ktorého vkladáme papierové krúžky s menami tých, za ktorých sa chceme modliť.

Modlíme sa a chválime Pána, čítame Sväté písmo a zverujeme sa spolubratom so svojimi problémami. Snažíme sa potlačiť našu prirodzenú túžbu rozdávať rady a radšej odovzdáme tieto problémy Pánovi.

Naše stretnutia prebiehajú v priateľskej atmosfére. Sme otvorení prijať do skupinky nových otcov a máme na pamäti, že nemusia byť z rovnakej cirkvi ako my, prípadne nemajú skúsenosti s modlitbou v malom spoločenstve.

Snažíme sa povzbudiť každého, aby sa zapojil do modlitieb, ak chce. Uistíme všetkých, že zo skupiny sa citlivé osobné veci nevynášajú.



Niekoľko otázok, nad ktorými sa môžete zamyslieť každý deň. Môžu vám pomôcť podeliť sa o svoje myšlienky, pocity, radosti i starosti počas modlitieb.

Čím som sa (v uplynulých dňoch) najviac v duchu zaoberal?
Zažil som nejaké veľké rušivé vplyvy?
Kedy som bol najbližšie k Pánovi?
Ako vyzerali moje modlitby?
Čo sa mi najlepšie podarilo?
Na čo by som najradšej zabudol?
Čo asi sa ma Pán snaží naučiť?
Čo som dnes urobil pre evanjelizáciu iných?
Do akých dobročinných aktivít sa môžem zapojiť?
Potrebujem na stretnutí modlitbu svojich spolubratov?

„Nie ste na to sami...“ (porovnaj Mt 28,20)

Naše stretnutia začíname tichým sústredením sa na Pánovu prítomnosť, zvyčajne pomocou úvahy na s. 6.

Potom sa modlíme:

- s. 7 k Duchu Svätému, aby viedol naše stretnutie,
- 8 za ochranu pred zlom,
- 9 modlitbu adorácie,
- 10 chválime Boha modlitbou a piesňou,
- 11 modlitbu pokánia,
- 12 čítame z Písma,
- 13 modlitbu za vernosť a svätosť,
- 14 modlitbu vd'aky za otcovstvo,
- 15 modlitbu zverenia sa,
- 16 modlitbu pri vkladaní mien do košíka pri päte
križa,
- 17 modlitbu za naše rodiny.

Na stranách 18 až 28 sú ďalšie modlitby pre otcov.

Úvaha sv. Anselma

Pod', nechaj bokom každodennú drinu,
unikni na chvíľu z víru myšlienok,
odlož starosti,
nech tvoje trápenia počkajú,
otvor sa Pánovi
a spočín na chvíľu v Ňom.

Vstúp do vnútornej siene svojej duše,
nevpusti dnu nič okrem Boha a toho,
čo ti môže pomôcť v jeho hľadaní,
a keď zavrieš dvere, hľadaj Ho.

Teraz celé moje srdce hovorí Bohu:
„Hľadáš Tvoju tvár, Pane,
Tvoju tvár hľadáš.“

*Chvíľa ticha – otvárame sa Pánovej upokojujúcej
prítomnosti.*

MODLITBY V SKUPINKE

Pozývame Ducha Svätého, aby viedol naše stretnutie

Príd', Duchu Svätý,
naplň naše srdcia svojou láskou,
usmerňuj naše stretnutie a túžbu po modlitbe.

Pomôž nám nájsť v našom vnútri veci,
ktoré nás oddeľujú od Boha,
a vzbud' v nás skutočnú ľútosť.

Chceme obnoviť svoje životy
v službe Bohu a sebe navzájom.

Duchu Svätý,
požehnaj nás, naše rodiny a priateľov
a daruj nám svoj pokoj.
Amen.

(Za touto a za každou z nasledujúcich modlitieb by mala nasledovať krátka chvíľa, ktorá je príležitosťou na tichú meditáciu alebo na zdieľanie sa.)

Modlitba za ochranu

Pane Ježišu, pomôž nám,
aby sme v tomto meniacom sa svete
zostali verní hodnotám,
ktoré si nám dal.

Ochráň nás pred všetkými nebezpečenstvami duše i tela
a daruj nám istotu poznania,
že skrze Tvoju lásku k nám
sme oslobodení od úzkosti a strachu z toho, čo má prísť.

Daruj nám istotu a silu vyhnúť sa hriechu,
aby sme ostali čistí v srdci i v mysli
a mohli tak navždy stáť blízko pri Tebe.

Ochráň nás a naše rodiny od všetkého zla.
Amen.

(prestávka)

Modlitba adorácie

Nebeský Otče,
ďakujeme Ti za dar života
a za to, že si nás stvoril na svoj obraz.
Ty si Boh živý a pravdivý
a prichádzaš v celej svojej žiare,
aby si nás zalial nebeským svetlom.

Ďakujeme Ti za zázrak Tvojho stvorenia
a za to, že nás obklopuješ toľkou nádherou.
Ďakujeme Ti, že nám dávaš miesto
vo svojom pláne stvorenia.

Nič sa nevyrovná Tvojej štedrosti k nám,
Tvojim synom.

Naplň nás radosťou v tomto čase modlitby,
aby sme Ťa chválili a uctievali
za Tvoje veľké požehnania.
Amen.

(prestávka)

Chválospevy

Môžete si vybrať piesne z nasledujúceho zoznamu (môžete ich aj recitovať), alebo sa rozhodnúť pre vaše obľúbené.

„Je stále prítomná Tvoja láska“

„Náš Pán, On je kráľov Kráľ“

„Tebe patrí chvála a sláva“

„Božia láska, príd“

„Boh je láska“

„Ty si najvyšší“

„Ty si Pánom“

„Pod', teraz je čas vzdať chválu“

„Chváľte služobníci“

Naša túžba chváliť Boha je Jeho dar.

Modlitba pokánia

Ježišu, ďakujeme Ti, že si zomrel,
aby sme mohli získať večný život.

Ľutujeme, že sme niekedy zišli z cesty,
na ktorej nás túžiš vidieť.

Prosíme o odpustenie za všetky chvíle,
keď sme boli zahľadení do seba,
sebeckí, slabí, bez odvahy a viery,
a tiež za všetky chvíle,
keď sme mohli preukázať lásku blížnemu
a neurobili sme tak.

*Tu sa na pár minút zastavme a skúmajme svoje životy,
aby sme videli, ako sme sa mohli vyhnúť pokušeniu
a namiesto toho urobiť správnu vec a prijať požehnanie.*

Pane, ľutujeme všetky svoje hriechy
a zverujeme Ti všetku bolesť, ktorú sme spôsobili.
Odovzdávame sa Ti, aby si nás mohol očistiť
a ochrániť od každého pokušenia.
Amen.

Čítanie z Písma

Vo Svätom písme čítame Božie slovo.

*Ktokoľvek sa môže podeliť o úryvok z Písma,
ktorým k nemu Boh osobitne prehovoril,
alebo môže náhodne otvoriť Písmo
a prečítať pár veršov na zamyslenie.*

(porovnaj Gn 18, 23 – 32)

Abrahám povedal:

„Čo ak sa nájde len desať spravodlivých?“

Boh povedal:

„Nezničím mesto, ak sa ich nájde len desať.“

Modlitba za vernosť a svätosť

Pane Ježišu,
túžime rásť vo svätosti a byť milujúcimi mužmi,
aby sme naplnili zámer, s ktorým si nás stvoril.

Upevňuj nás vo viere, ktorú si nám dal.
Daj nám silu, aby sme Ti boli verní každý deň
a aby sme pomáhali napredovať druhým,
najmä našim rodinám.

Ved' nás, aby sme boli mužmi
sústredenými na Teba tak,
že naše skutky budú vnímané
ako prejav Tvojej lásky.
Amen.

(prestávka)

Modlitba vd'aky za otcovstvo

Ďakujeme Ti, Pane, náš Bože,
za nádherný dar otcovstva.

Daj, aby sme vždy mali
pekný vzťah s našimi deťmi
a daruj nám trpezlivosť a načúvajúce srdce,
aby sme rozpoznali ich potreby
a aby sme v nich videli Teba.

Ďakujeme Ti za veľkú podporu,
ktorú dostávame, keď sa zjednocujeme
v modlitbách s mužmi
z Modlitieb otcov na celom svete.

Nech nikdy nezabudneme,
aké dôležité je byť otcom.
Amen.

(prestávka)

Modlitba zverenia sa (všetci spolu)

Pane, často sme sa zdráhali
slúžiť Ti v iných ľuďoch
a vyhýbali sme sa zodpovednosti voči nim.
Ďakujeme Ti, že nám ukazuješ,
kde sme urobili chyby,
a prosíme Ťa, aby si nám pomohol
zmeniť naše životy.

Teraz sa Ti zverujeme a sľubujeme,
že s Tvojou milosťou
budeme viesť a ochraňovať naše rodiny
a budeme pripravení pomôcť ľuďom,
ktorí to potrebujú.

Prosíme Ťa,
daj nám odhodlanie modlitbou zmeniť naše životy,
aby v nás ľudia videli mužov plných moci a vnútornej sily
– mužov evanjelia a robotníkov v Tvojej vinici.
Amen.

(prestávka)

„S Bohom je všetko možné“ (porovnaj Mt 19, 26)

Modlitba pri vkladani krúžkov do košíka

Pane, náš Bože, predkladáme Ti mená tých,
ktorých milujeme, a všetkých tých,
za ktorých sa dnes modlíme.

Len ťažko sa zbavujeme obáv o nich
a často si nechávame naše starosti pre seba.

Teraz však, Pane, s podporou týchto bratov
zverujeme svojich najmilších do Tvojej opatery
– odovzdávame ich do Tvojej milujúcej náruče.

Pane, uvedomujeme si,
že iba vlastným úsilím nedokážeme nič
– vieme však, že Ty ich miluješ oveľa viac ako my.

Pane, nadovšetko im daj pochopiť,
ako veľmi ich miluješ. Amen.
(prestávka)

*Jeden po druhom vkladáme do košíka mená tých,
ktorých chceme odovzdať Pánovi.
Môžeme pritom stáť alebo si pokľaknúť.
Chvíľu sa modlíme za tých, ktorých milujeme.
(Ostatní sa modlia za toho, kto práve odovzdáva.
Zostaneme ticho alebo počúvame vhodnú hudbu,
prípadne spievame vhodnú pieseň.)*

„Proste a dostanete“ (Lk 11, 9)

Končíme nasledujúcou modlitbou:

Modlitba za naše rodiny

Pane, pomôž nám zostať blízko k našim najdrahším
– k našim ženám, rodinám, priateľom
a ľuďom z našej farnosti.

Pripomínaj nám našu zodpovednosť za nich
a za ich potreby.

* * * * *

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 neuved' nás do pokušenia,
ale zbav nás Zlého.

Lebo Tvoje je kráľovstvo
a moc i sláva naveky. Amen.

ĎALŠIE MODLITBY PRE OTCOV

Práca

Pane, buď s nami, keď sme v práci.
Pomôž nám čeliť každodenným problémom.
Nech s Tvojou milosťou zvládneme všetky povinnosti
a dosiahneme uznanie v zamestnaní.

Nech pri práci nepodľahneme žiadnemu pokušeniu.
Daj nám uspokojenie z dostatočného zárobku
pre potreby tých, ktorých si nám zveril do opatery.

Modlíme sa za nezamestnaných a dôchodcov,
aby sa im darilo a aby dobre využili svoj čas.
Amen.

Zdieľanie viery

V čase, keď veľa mužov neberie svoju vieru vážne,
pomôž nám, Pane, povzbudiť ich,
aby si obnovili svoj vzťah k Tebe.

Ďakujeme Ti, že skrze pravidelnú modlitbu
nám dáš silu podeliť sa s ostatnými o vieru,
ktorú máme od Teba.

Daj nám príležitosť rozprávať sa s tými,
ktorí Ťa nepoznajú,
a priviesť ich k poznaniu Tvojej lásky.
Amen.

Istota v našom Bohu

Pane, pomôž nám, nech nikomu nezávidíme
majetok alebo úspech.

Daj nám milosť s radosťou objavovať dary,
ktoré si dal každému z nás,
a pochopiť, akú veľkú hodnotu
máme v Tvojich očiach.

Daj, nech si uvedomujeme Tvoju prítomnosť,
aby tak rástla naša dôvera v Teba
a viedla nás k naplneniu
Tvojej vôle v našich životoch.
Amen.

Výchova k disciplíne

Pane, pomôž nám, otcom, poznať,
kedy a ako máme vyžadovať
disciplínu v našich rodinách.

Daj, aby nás neovládol hnev
a nestratili sme nad sebou kontrolu,
ale aby sme veľkoryso a pokojne
urobili nevyhnutné kroky
pre dobro tých, ktorých milujeme.
Amen.

Vzor pre ostatných

Pane, pomôž nám zmeniť naše životy tak,
aby sme mohli byť dobrými vzormi
pre všetkých mužov, ktorí prejavujú
nedostatok lásky a zodpovednosti
v manželstve a rodinnom živote.

Daj, aby naše skutky dokazovali,
že ako hlavy rodín pevne stojíme
pri svojich najdrahších.

Daj nám milosť rozumieť pocitom druhých,
milosť pomáhať a povzbudzovať.
Amen.

Moje skutočné ja v Božom obraze

Od mužov sa očakávajú prejavy fyzickej sily a odvahy.
Pomáhaj mi preto, Pane,
keď sa pokúšam skryť svoju slabosť
a neukázať svoje city a slzy.

Pomôž mi, aby som prijal sám seba
– s vedomím, že Ty si vo mne a premieňaš ma,
a preto sa nemusím príliš trápiť tým,
čo si myslia druhí.
Amen.

Zbližovanie sa s ľuďmi v núdzi

Pane, pomôž nám rozumne využívať
naš čas a prostriedky,
aby sme mohli pomáhať tým,
ktorí sú vo väčšej núdzi ako my.

Pomôž nám priblížiť sa k tým:
– ktorí majú problémy so vzťahmi
alebo si nie sú istí sami sebou,
– ktorí sú nezamestnaní alebo na dôchodku,
– ktorí trpia chudobou alebo nedostatkom nádeje,
– ktorí podliehajú materializmu a peniazom,
– ktorí majú sexuálne ťažkosti,
– ktorí sú vo väzení,
– ktorí sú v depresii,
a k tým, ktorí majú samovražedné sklony.

Pane, prosíme, požehnaj všetkých otcov
a daj, aby Ťa lepšie spoznali.
Amen.

Osobný rast

Pane Bože, Ty si Otec sveta,
pomôž nám rásť v múdrosti a milosti pod Tvojou ochranou.
Daj, aby láska a trpezlivosť rástli
v našej každodennej činnosti,
keď Ťa uctieваме prácou svojich rúk.

Uč nás žiť v jednoduchosti a láske, v radosti a pokore,
vo viere a nádeji, nech sme mužmi pokoja a jednoty.

Urob z nás verných a odvážnych priateľov Ježiša,
ktorí žijú v Jeho milosti,
aby sme sa stali veľkorysými služobníkmi.

Pre Tvoju väčšiu slávu pomôž nám zjednotiť sa s Ježišom
a stať sa požehnaním pre naše rodiny, priateľov
a pre spoločenstvo, v ktorom žijeme a pracujeme.
Amen.

Modlitba sv. Anselma

Ó, Pane, môj Bože,
uč moje srdce tento deň,
kde a ako Ťa má vidieť,
kde a ako Ťa má hľadať.

Ty si ma stvoril a obnovil,
Ty si mi daroval všetky dobré veci, ktoré mám,
a ja Ťa stále nepoznám.

Ešte som neurobil to, kvôli čomu som bol stvorený.

Uč ma hľadať Ťa, lebo ak ma to nenaučíš,
ja sám to nedokážem,
a ak sa mi sám neukážeš, nenájdem Ťa.

Dovoľ mi hľadať Ťa v mojej túžbe
a dovoľ mi túžiť po Tebe v mojom hľadaní.

Nech Ťa nájdem tak, že Ťa budem milovať,
a nech Ťa milujem, keď Ťa nájdem.
Amen.

Modlitba odovzdania sa sv. Terézie z Lisieux

Pane, daj mi otvorené srdce dieťaťa.

Dovoľ mi prísť k Tebe s dôverou, bez obáv o Tvoju lásku.

Zbav ma presvedčenia, že som sebestačný,
ukáž mi, že Ťa potrebujem.

Daj mi milosť priblížiť sa Ti.

Pane, daj mi jednoduchosť dieťaťa a schopnosť žasnúť.

Nech nikdy neochabne moje zanieťenie pre Teba.

Daj, aby som sa ponáhlal porozprávať sa s Tebou
v intimite modlitby.

Daj mi múdrosť uvedomiť si,
že žiadna maličkosť v mojom živote nie je taká malá,
aby si sa o ňu nezaujímal.

Pomôž mi chápať Tvoju slávu v bezmocnosti Kríža.

Syn Boží, ktorý si sa kvôli mne stal dieťaťom,
pomôž mi pochopiť, že Otcovu milosť mám
kedykoľvek na dosah.

Amen.

Zášťita sv. Patrika

Nech ma v tento deň sprevádza Božia sila
a nech ma ochraňuje Jeho moc.

Nech ma vedie Božia múdrosť,
sleduje ma Božie oko,
počuje ma Božie ucho,
Božie Slovo dá lahodnosť mojej reči,
ochraňuje ma Božia ruka
a nech nasledujem Božiu cestu.

Kriste, buď so mnou, Kriste, buď predo mnou,
Kriste, buď za mnou, Kriste, buď vo mne,
Kriste, buď podo mnou, Kriste, buď nado mnou,
Kristus po mojej pravici, Kristus po mojej ľavici,
Kristus na mojich cestách,
Kristus v srdci každého človeka,
ktorý myslí na mňa,
Kristus v ústach každého človeka,
ktorý sa so mnou rozpráva.
Kristus v každom oku, ktoré ma vidí,
Kristus v každom uchu, ktoré ma počuje.

Poznámky:

Modlitby otcov vznikli po rozšírení Modlitieb matiek, keď sa nás muži začali pýtať: „A čo my ?“ Začali sme sa modliť v prvej skupinke mužov, ale impulz napísať túto knižočku a urobiť ďalšie kroky prišiel, keď som sa zúčastnil na „Mužskom víkende“ v Stoneyhurst College v Lancashire. To, ako tam 250 mužov chválilo Boha, na mňa urobilo veľký dojem. Sila ich chvál bola taká veľká, že som cítil prítomnosť Ducha Svätého. Táto skúsenosť ma inšpirovala začať prácu na Modlitbách otcov. Pri príprave tejto knihy mi nemalou mierou pomáhala prvá skupinka mužov v Star House – za ich pomoc som im veľmi vd'ačný.

Ak chcete viac informácií o *Žencoch* – organizátoroch „Mužských víkendov“ vo Veľkej Británii, môžete využiť našu adresu na konci tejto knihy.

Nech Boh pokračuje v požehnávaní tejto veľkej práce.

Maurice

*Túto knižočku šírimo bezplatne,
ale akýkoľvek príspevok uvítame ako pomoc
na pokrytie nákladov na tlač a distribúciu.*

Ďalšie informácie a spravodaje poskytnú na Slovensku:

Ivan Melo
Stodolova 12
010 15 Žilina

Petr Maxa
info@modlitbyotcov.sk

vo Veľkej Británii:

Maurice
Fathers Prayers of the Solace Community
P.O. Box 416
Sevenoaks, Kent. TN 14 6WE
Great Britain
Tel: 01959 532505
Email: maurice@fathersprayers.co.uk

Solace Community Reg. Charity 1061402/0

POZNÁMKY

POZNÁMKY

Muži v snahe zabezpečiť rodinu zabúdajú žiť!

*Pre mužov je podstatné, aby si znova upevnili svoju identitu,
a to nielen ako členovia spoločnosti,
ale aj ako hlavy rodín
a ako osoby vytvárajúce Kristovo Telo.*

*Keď si muži budú istí svojou identitou,
potom aj ich manželstvá a rodiny budú silné a zdravé.*

*Muži by nemali byť známi bohatstvom svojho majetku,
ale bohatstvom svojich cností.*