

Katolícke modlitby

Ako sa modlí ruženec

Ruženec je modlitba, v ktorej sa skrze Pannu Máriu a spolu s ňou upriamujeme na Ježiša. Skladá sa zo štyroch druhov „tajomstiev“, ktoré sa týkajú udalostí z Ježišovho a Máriinho života. Keď sa modlíme na zrnkách biblickej modlitby (Otče náš, Zdravas', Mária a Sláva Otcu), mali by sme pamätať na Ježišove slová, v ktorých nás upozorňoval, aby sa naše modlitby nestali opakovanými alebo prázdnyimi frázami (Mt 6,7). Pri rozjímaní o jednotlivých tajomstvách nám môže niekedy pomôcť pomalšie odriekanie modlitby, aby sme si boli istí, že sa skutočne *modlíme* a modlitbu nielen *vyslovujeme*.

1. Prežehnaj sa

V mene Otca i Syna i Ducha Svätého. Amen.

2. Pomodli sa Apoštolské vyznanie viery.

Verím v Boha, Otca všemohúceho, Stvoriteľa neba i zeme, i v Ježiša Krista, jeho jediného Syna, nášho Pána, ktorý sa počal z Ducha Svätého, narodil sa z Márie Panny, trpel za vlády Poncia Piláta, bol ukrižovaný, umrel a bol pochovaný. Zostúpil k zosnulým, tretieho dňa vstal z mŕtvych, vystúpil na nebesia, sedí po pravici Boha Otca všemohúceho, odtiaľ príde súdiť živých i mŕtvych. Verím v Ducha Svätého, v svätú Cirkev katolícku, v spoločenstvo svätých, v odpustenie hriechov, vo vzkriesenie tela a v život večný. Amen.

3. Pomodli sa Otče náš – prvé zrnko.

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.

4. Pomodli sa Zdravas', Mária – druhé až štvrté zrnko (po mene Ježiš nasleduje príslušné tajomstvo k preddesiatku).

Zdravas', Mária, milosti plná, Pán s tebou, požehnaná si medzi ženami a požehnaný je plod života tvojho, Ježiš. Svätá Mária, Matka Božia, pros za nás hriešnych teraz i v hodinu smrti našej. Amen.

5. Pomodli sa Sláva Otcu – piate zrnko.

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

6. Na začiatku povedz tajomstvo (môžeš ho tiež opakovať po mene Ježiš v modlitbe Zdravas', Mária) a pomodli sa Otče náš.

7. Pomodli sa desaťkrát Zdravas', Mária (desiatok) a rozjímaj o tajomstve, ktoré zaznelo.

8. Keď sa dostaneš k ďalšiemu samostatnému zrnku, pomodli sa Sláva Otcu a Fatimskú prosbu.

Ó, Ježišu, odpusť nám naše hriechy, zachráň nás od pekelného ohňa. Prived' do neba všetky duše, najmä tie, ktoré najviac potrebujú tvoje milosrdenstvo.

9. Kroky 6 – 8 opakuj pri modlitbe zvyšných štyroch tajomstiev.

10. Keď sa domodlíš piate tajomstvo, dostaneš sa opäť na začiatok ruženca. Na záver sa pomodli Pod tvoju ochranu alebo Zdravas', Kráľovná.

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

Zdravas', Kráľovná, Matka milosrdenstva; život náš i sladkosť a nádej naša, zdravas'. K tebe voláme, hriešni synovia Evy, v tomto slz údolí stenajúci, plačúci. A preto teda, Orodovnica naša, obráť k nám tie svoje premilosrdné oči. A nám Ježiša, ktorý je požehnaný plod života tvojho, tam vo večnosti ukáž. Ó milostivá a nad všetky pobožná, ó presladká Panna, Matka Božia Mária. Amen.

Kňaz/predsedajúci: Oroduj za nás, svätá Božia Rodička.

Všetci: Aby sme sa stali hodni Kristových prislúbení.

Kňaz/predsedajúci: Modlime sa.

Všetci: Dobrotivý Bože, tvoj jednorodený Syn nám svojím životom, smrťou a zmŕtvychvstaním získal večnú spásu. Daj, prosíme, keď v posvätnom ruženci preblahoslavenej Panny Márie o týchto tajomstvách rozjímame, nech aj podľa nich žijeme a dosiahneme to, čo sľubujú. Skrze nášho Pána Ježiša Krista, tvojho Syna, ktorý je Boh a s tebou žije a kraľuje v jednote s Duchom Svätým po všetky veky vekov.

11. Prežehnaj sa

V mene Otca i Syna i Ducha Svätého. Amen.

Radostný ruženec (pondelok, sobota)

- a) Ktorý nech rozmnožuje našu vieru.
- b) Ktorý nech posilňuje našu nádej.
- c) Ktorý nech roznečuje našu lásku.

1. Ktorého si, Panna, z Ducha Svätého počala: Lk 1,26-38.
2. Ktorého si, Panna, pri návšteve Alžbety v živote nosila: Lk 1,39-45.
3. Ktorého si, Panna, v Betleheme porodila: Lk 2,6-12.
4. Ktorého si, Panna, so svätým Jozefom v chráme obetovala: Lk 2,25-32.
5. Ktorého si, Panna, so svätým Jozefom v chráme našla: Lk 2,41-50.

Ruženec svetla (štvrtok)

- a) Ktorý nech je svetlom nášho života.
- b) Ktorý nech nás uzdravuje milosrdnou láskou.
- c) Ktorý nech nás vezme k sebe do večnej slávy.

1. Ktorý bol pokrstený v Jordáne: Mt 3,13-17.
2. Ktorý zjavil seba samého na svadbe v Káne: Jn 2,1-11.
3. Ktorý ohlasoval Božie kráľovstvo a pokánie: Mk 1,14-15.
4. Ktorý sa premenil na vrchu Tábor: Mt 17,1-8.
5. Ktorý ustanovil Oltárnu sviatosť: Mt 26,26-28.

Bolestný ruženec (utorok, piatok)

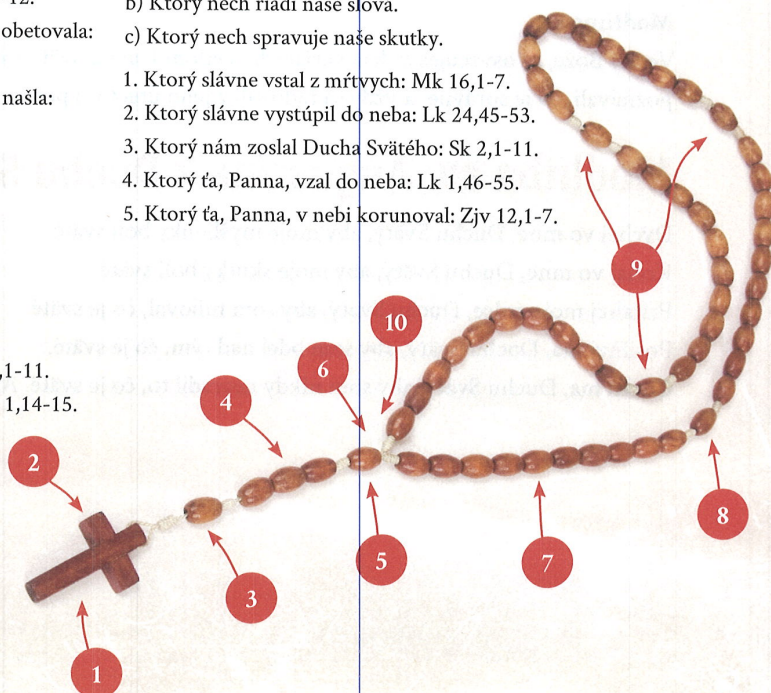
- a) Ktorý nech osvecuje náš rozum.
- b) Ktorý nech upevňuje našu vôľu.
- c) Ktorý nech posilňuje našu pamäť.

1. Ktorý sa pre nás krvou potil: Lk 22,39-46.
2. Ktorý bol pre nás bičovaný: Mk 15,6-15.
3. Ktorý bol pre nás trním korunovaný: Jn 19,1-8.
4. Ktorý pre nás kríž niesol: Jn 19,16-22.
5. Ktorý bol pre nás ukrižovaný: Jn 19,25-30.

Slávnostný ruženec (streda, nedeľa)

- a) Ktorý nech usporadúva naše myšlienky.
- b) Ktorý nech riadi naše slová.
- c) Ktorý nech spravuje naše skutky.

1. Ktorý slávne vstal z mŕtvych: Mk 16,1-7.
2. Ktorý slávne vystúpil do neba: Lk 24,45-53.
3. Ktorý nám zoslal Ducha Svätého: Sk 2,1-11.
4. Ktorý ťa, Panna, vzal do neba: Lk 1,46-55.
5. Ktorý ťa, Panna, v nebi korunoval: Zjv 12,1-7.



Ďalšie katolícke modlitby

Spomeň si, svätá Panna Mária

Spomeň si, svätá Panna Mária, že nikdy nebolo počuť, žeby bol niekto opustený, kto sa utiekal pod tvoju ochranu, teba prosil o pomoc a žiadal o tvoje orodovanie. Povzbudený touto dôverou aj ja sa utiekam k tebe, Matka, Panna panien; k tebe prichádzam, pred tebou stojím ako úbohý a kajúci hriešnik. Matka večného Slova, neodmietni moje slová, ale ma milostivo vypočuj a vyslyš. Amen.

Modlitba k sv. Michalovi archanjelovi

Sv. Michal archanjel, bráň nás v boji,
buď nám ochrancom proti zlobe a úkladom diabla.
Pokorne prosíme, nech mu Boh ukáže svoju moc.
A ty, knieža nebeských zástupov,
Božou mocou zažeň do pekla satana
a iných zlých duchov,
ktorí sa na skazu duší potulujú po svete. Amen.

Vzývanie Ducha Svätého

Príď, Duchu Svätý, naplň srdcia svojich veriacich
a zapál v nás oheň svojej lásky.
Zošli svojho Ducha a všetko bude stvorené.
A obnovíš tvárnosť zeme.

Modlíme sa:

Večný Bože, ty osvecuješ srdcia veriacich svetlom Ducha Svätého; daj, prosíme, aby sme v tomto Duchu poznávali, čo je správne, a vždy sa radovali z jeho útechy a posily. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.

Modlitba sv. Augustína k Duchu Svätému

Dýchaj vo mne, Duchu Svätý, aby moje myšlienky boli sväté.
Konaj vo mne, Duchu Svätý, aby moje skutky boli sväté.
Priťahuj moje srdce, Duchu Svätý, aby som miloval, čo je sväté.
Posilňuj ma, Duchu Svätý, aby som bdel nad tým, čo je sväté.
Chráň ma, Duchu Svätý, aby som nikdy nezradil to, čo je sväté. Amen.

Korunka k Božiemu milosrdenstvu

Korunku sa modlíme na zrnkách ruženca. Na úvod sa prečítaj, pomodli sa Otče náš, Zdravas', Mária a Apoštolské vyznanie viery.

Na veľkých zrnkách sa pomodli:

Večný Otče, obetujem ti telo a krv, dušu i božstvo tvojho najmilšieho Syna a nášho Pána Ježiša Krista, na odčinenie našich hriechov i hriechov celého sveta.

Na malých zrnkách sa pomodli:

Pre Jeho bolestné umučenie, maj milosrdenstvo s nami i s celým svetom.

Opakuj tieto modlitby na každom desiatku ruženca. Na záver sa tri razy pomodli:

Svätý Bože, svätý Mocný, svätý Nesmrteľný, zmiluj sa nad nami i nad celým svetom.

Krížová cesta

Krížová cesta je modlitba, ktorú tvorí štrnásť zastavení. Tieto zastavenia predstavujú udalosti z umučenia a smrti Ježiša Krista. Pri každom zastavení uvažujeme o tom, čo sa stalo, a v modlitbe rozjíname o Ježišom utrpení, smrti a zmŕtvychvstaní. Vo väčšine katolíckych kostolov sú zastavenia krížovej cesty zobrazené na vnútorných stenách kostola. Zamyslenia nad zastaveniami krížovej cesty nájdete v modlitebnej knižke alebo na internete.

1. zastavenie: Pán Ježiš je odsúdený na smrť.
2. zastavenie: Pán Ježiš berie kríž na svoje plecia.
3. zastavenie: Pán Ježiš prvý raz padá pod krížom.
4. zastavenie: Pán Ježiš sa stretá so svojou Matkou.
5. zastavenie: Šimon z Cyrény pomáha Pánu Ježišovi niesť kríž.
6. zastavenie: Veronika podáva Pánu Ježišovi šatku.
7. zastavenie: Pán Ježiš druhý raz padá pod krížom.
8. zastavenie: Pán Ježiš napomína plačúce ženy.
9. zastavenie: Pán Ježiš tretí raz padá pod krížom.
10. zastavenie: Pánu Ježišovi zvliekajú šaty.
11. zastavenie: Pána Ježiša pribíjajú na kríž.
12. zastavenie: Pán Ježiš na kríži zomiera.
13. zastavenie: Pána Ježiša skladajú z kríža.
14. zastavenie: Pána Ježiša pochovávajú.

O autoroch



Chris Stefanick je spoluautorom a účinkujúcim v programe *Vyvolený*. Každoročne sa prihovára viac ako 50 000 tinedžerom, mladým dospelým a ich rodičom. Chris pracoval vo farnosti v oblasti východného Los Angeles, tiež ako riaditeľ Úradu pre prácu s mládežou a mladými dospelými Denverskej arcidiecézy. Je zakladateľom a prezidentom neziskovej organizácie Real Life Catholic, ktorá sa usiluje znovuzískať generáciu mladých. Chris je prispievateľom do viacerých periodík, autorom a spoluautorom niekoľkých kníh a pravidelným hosťom v katolíckej televízii a rozhlase. Spolu s manželkou Natalie a deťmi žijú v Denveri v štáte Colorado.



Ron Bolster je bývalým riaditeľom Katechetického úradu Františkánskej univerzity v Steubenville a bývalým riaditeľom Katechetického úradu Peorijskej diecézy. Získal magisterský titul z teológie so špecializáciou v odbore katechetika na Františkánskej univerzite. Predtým ukončil vysokoškolské štúdium na Cornellovej univerzite. Ron tiež pracoval ako poradca pre RCIA (Obrad uvedenia dospelých do kresťanského života) Washingtonskej arcidiecézy. Spolu s manželkou Andreou a deťmi bývajú v Steubenville v štáte Ohio.

O účinkujúcich

V programe *Vyvolený: Tvoja cesta k prijatiu sviatosti birmovania* vystupujú niektorí z najhorlivejších a najinšpiratívnejších katolíckych spíkerov zo Spojených štátov amerických.

Spolumoderátori



Chris Stefanick je spoluautorom a jedným z účinkujúcich v programe *Vyvolený*. Každoročne sa prihovára viac ako 50 000 tínedžerom, mladým dospelým a ich rodičom. Je zakladateľom a prezidentom neziskovej organizácie Real Life Catholic. Chris je prispievateľom do viacerých periodík, autorom a spoluautorom niekoľkých kníh i pravidelným hosťom v katolíckej televízii a rozhlase. Spolu s manželkou Natalie a deťmi žijú v Denveri v štáte Colorado.



Jackie Francois Angelová je moderátorkou programu *Vyvolený*. Ako katolícka spíkerka a nahrávacia umelkyňa cestuje po Spojených štátoch amerických i v zahraničí, kde vedie duchovné obnovy a konferencie pre mladých. Jej debutový album *Your Kingdom Is Glorious (Tvoje kráľovstvo je nádherné)* vyšlo na OCP/SpiritandSong.com. Jackie s manželom Bobby Angelom žijú v Kalifornii.

Účinkujúci



Diakon Harold Burke-Sivers je zakladateľom a riaditeľom spoločnosti Servant Enterprises Inc. zameranej na podporu katolíckych hodnôt. Pravidelne vystupuje v katolíckych médiách. Vedie duchovné obnovy, semináre a konferencie po celom svete. Diakon Harold s manželkou Colleen a deťmi žijú v Portlande v štáte Oregon.



Brian Butler je spoluautorom knihy *Teológia jeho/jej tela*. Je spoluzakladateľom a prezidentom neziskovej organizácie Dumb Ox Ministries, ktorá sa zameriava na čistotu a formáciu povolania tínedžerov a mladých dospelých. Brian s manželkou Lisou a deťmi žijú v New Orleanse v štáte Louisiana.



Sestry z Kongregácie sestier dominikánok sv. Cecílie. Štyri dominikánske sestry, ktoré sa podieľali na príprave programu *Vyvolený*, patria k takmer 300 rehoľným sestrám v Nashville v štáte Tennessee. Sestry dominikánky sv. Cecílie sa venujú vyučovaniu v školách v Spojených štátoch, Kanade a Austrálii.



**Sr. Amelia
Huellerová, O.P.**



**Sr. Maris Stella
Vaughnová, O.P.**



**Sr. Jane Dominic
Laurelová, O.P.**



**Sr. Hannah
Barnesová, O.P.**



Jason Evert sa prihovára viac ako miliónom ľudí na tému čnosti čistoty na medzinárodnej úrovni. Je najpredávanejším autorom a spoluautorom desiatok kníh. Jason s manželkou Crystalinou a deťmi žijú v Denveri v štáte Colorado.



Chris Padgett je profesorom teológie na Františkánskej univerzite v Steubenville v štáte Ohio a autorom a spoluautorom troch kníh. Je tiež katolíckym spíkerom a nahrávacím umelcom. Cestuje po celom svete, kde prednáša, koncertuje a vedie misie. Chris s manželkou Lindou a deťmi žijú v Ohu.



O. Michael Schmitz je riaditeľom Úradu pre prácu s mládežou a mladými dospelými Duluthskej diecézy a univerzitným kaplánom (Newman Catholic Campus Ministry) na Univerzite Minnesota-Duluth v štáte Minnesota. Rovnako aj on prednáša na národnej a medzinárodnej úrovni, vedie duchovné obnovy a konferencie.



Sarah Swaffordová je riaditeľkou špeciálnych projektov s názvom Katolícka identita Benediktínskej vysokej školy v Atchisone v štáte Kansas. Je tiež spíkerkou, ktorá hovorí na tému čistoty a autorkou knihy *Emočná čnosť* (*Emotional virtue*). Vyštudovala teológiu a obchodný marketing na Benediktínskej vysokej škole. Sarah s manželom Dr. Andrewom Swaffordom a deťmi žijú v Atchisone v štáte Kansas.



O. Mark Toups je kňazom v diecéze Houma-Thibodaux, kde pôsobí ako špirituál v kňazskom seminári. Okrem toho spolupracuje s Inštitútom pre kňazskú formáciu špecializujúcim sa na komunikáciu, rozvoj a duchovné vedenie. Magisterský titul v odbore teológia získal v seminári Notre Dame v New Orleans v štáte Louisiana.



Mary Ann Wiesingerová je pomocnou riaditeľkou Úradu pre evanjelizáciu a katechetizáciu Oaklandskej diecézy. Je vedúcou základných a vysokoškolských magisterských certifikovaných programov pre katechéty (anglický a španielsky jazyk) v Oaklande v štáte Kalifornia.

Ďalší účinkujúci



Leah Darrowová je medzinárodná katolícka spíkerka, ktorá veľkému množstvu ľudí prináša a delí sa so svojimi skúsenosťami z realitnej televízie a zo sveta módy. Pred svojím prvým vystúpením v televíznej realitnej show *Amerika hľadá top modelku* (*America's Next Top Model*) a následnými rokmi profesionálnej modelky v New Yorku získala bakalársky titul v odbore psychológia na Univerzite Missouri – St. Louis. Leah žije so svojím manželom Richardom a ich dcérou v Denveri v štáte Colorado.



**Br. Crispin
Rinaldi**



**O. Richard
Roemer**

Františkáni obnovy. Komunita Františkánov obnovy (CFR) je reholné spoločenstvo, ktorého dvojité poslaním je slúžiť chudobným a evanjelizovať prostredníctvom kázania, vyučovania a dosvedčovania katolíckej viery. Bratia františkáni pôsobia na celom svete, vrátane New Yorku, Fort Worth (Texas), Londýna (Anglicko), Nikaragui a Hondurasu.

Obsah

1. kapitola: „Prečo som tu?“ (Úvod do programu <i>Vyvolený</i>)	1
2. kapitola: „Čo ma robí šťastným?“ (Boh ako zdroj šťastia)	5
3. kapitola: „Aký je tvoj príbeh, Bože?“ (Pohľad na dejiny spásy)	15
4. kapitola: „Ako viem, že Boh je skutočný?“ (Pochopenie Božieho zjavenia)	25
5. kapitola: „Kto je Ježiš?“ (Kristus ako osoba a jeho poslanie)	35
6. kapitola: „Prečo byť katolíkom?“ (Objavenie Cirkvi, ktorú založil Ježiš)	45
7. kapitola: „Kam kráčam?“ (Pohľad na štyri posledné udalosti)	55
8. kapitola: „Ako sa tam dostanem?“ (Sila a zmysel sviatostí)	65
9. kapitola: „Kedy začala moja cesta?“ (Krst, tvoje prijatie do Božej rodiny)	75
10. kapitola: „Prečo vyznávať hriechy kňazovi?“ (Uzdravujúca sila spovede)	85
11. kapitola: „Ako Boh pomáha v bolesti?“ (Pomazanie chorých a vykupiteľské utrpenie)	95
12. kapitola: „Kto je Duch Svätý?“ (Stretnutie s treťou osobou Najsvätejšej Trojice)	105
13. kapitola: „Ako mi pomáha Duch Svätý?“ (Dary na cestu)	115
14. kapitola: „Prečo som <i>vyvolený</i> ?“ (Označený pečatou a vyslaný skrze birmovanie)	125
15. kapitola: „Prečo musím chodiť na svätú omšu?“ (Stretnutie s Ježišom v Eucharistii)	135
16. kapitola: „Čo znamená, keď poviem: „Áno, beriem si ťa“?“ (Manželstvo, znak Božej lásky)	145
17. kapitola: „Kto povoláva?“ (Posvätný stav a rozlišovanie povolania)	155
18. kapitola: „Hovoríš so mnou, Bože?“ (Spoznávanie Boha prostredníctvom modlitby)	165
19. kapitola: „Kto je Mária?“ (Stretnutie s Božou Matkou a tvojou nebeskou rodinou)	175
20. kapitola: „Čo by urobil Ježiš?“ (Blahoslavenstvá ako cesta k pravému šťastiu)	185
21. kapitola: „Mám na to?“ (Pestovanie čností – tvoj duchovný tréning)	195
22. kapitola: „Prečo čakať?“ (Boží plán s láskou a sexom)	205
23. kapitola: „Ako môžem budovať kráľovstvo?“ (Povedať „áno“ Kristovmu poslaniu a jeho Cirkvi)	215
24. kapitola: „Kam smerujem?“ (Cesta pokračuje)	225
Slovník	234
Katolícke modlitby	248
Poznámky	252
O autoroch	259
O účinkujúcich	260
PodĎakovanie	262