

KAŽDODENNÝ RANNÝ POVZDYCH

VZÝVANIE DUCHA SVÄTÉHO	K SV. MICHALOVI ARCHANJELOVI	K ANJELOVI STRÁŽCOVI	ZA ZOSNULÝCH
Príd', Duchu Svätý, naplň srdcia svojich veriacich a zapál' v nás oheň svojej lásky. R: Zošli svojho Ducha a všetko bude stvorené. V: A obnovíš tvárnosť zeme. Modlime 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.	Sv. Michal archanjel, bráň nás v boji, bud' 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 po svete potulujú. Amen.	Anjel Boží, strážca môj, prosím teba, pri mne stoj! Pomocnú mi ruku daj, vo všetkom mi pomáhaj. Aby som vždy, v každej chvíli, viedol život Bohu milý. A tak tebou chránený, bol raz v nebi spasený. Amen.	Modlime sa za zosnulých veriacich. Otče náš. Zdravas' . Sláva Otcu, ... V. Odpočinutie večné daj im, Pane. R. A svetlo večné nech im svieti. Nech odpočívajú v pokoji. Amen.

K SV. JOZEFOVI ROBOTNÍKOVI	ZA FARSKÉ SPOLOČENSTVO	POVZDYCH K PANNE MÁRII	ZA VNÚTORNÉ UZDRAVENIE
Svätý Jozef, prv než vykroím do dennej práce, aj dnes si ťa volím za mocného ochranca. Túžim byť hodný tvojej ochrany a pomoci. Po tvojom vzore chcem pracovať zodpovedne a splniť si všetky stavovské povinnosti. Chcem využiť čas a všetky zverené talenty. Prosím ťa o pomoc v núdzi, o silu v skúškach, o trpezlivosť v napätí. Žiadam ťa o dobrú radu, o pokojnú myseľ a pevnú ruku v rozhodovaní. Lásavý a verný ženích Panny Márie, ty si dieťa Ježiša múdro uchránil od každého nebezpečenstva, príkladne vyučil remeslu i životu, starostlivou rukou si úctyhodne živil svoju rodinu. Tvoje vzácne otcovstvo nech ma dnes povzbudzuje, tvoja pevná viera nech ma naplňa dôverou, tvoj obetavý život nech ma silno ženie vpred a tvoja slávna smrť nech mi je zárukou, že konám správne, ak si želám na konci mojej pozemskej práce byť ako ty - možno malý v očiach ľudí, ale veľký pred spravodlivým zrakom Božím. Amen.	Pane Ježišu, nachýľ svoj sluch k tejto dôvernej prosbe za našu farnosť. Prosíme ťa, pomôž nám, aby sme neváhali účinne reagovať na tvoje slovo a milosť, aby sme sa menili na „jedno srdce a jednu dušu“, aby sme sa menili na „živé evanjelium“, v ktorom ľahostajní a odcudzení bratia a sestry našej farnosti objavia Božiu lásku a krásu kresťanského života. Pane Ježišu, vyslyš nás a urob z našej farnosti skutočnú rodinu, v ktorej sa budeme snažiť jeden druhému rozumieť, navzájom si odpúšťať a ochotne si pomáhať. Všetci Boží svätí a sväté, patróni našej farnosti, orodujte za nás!	Som celý tvoj, ó Mária! Všetko, čo je moje, patrí tebe! Všetko, čo je tvoje je aj moje! Daruj mi svoje srdce, ó Mária! (počas tohto povzdychu si pritlač obrázok Panny Márie ku srdcu a potom na pery)	Pane Ježišu! Daj mi silu začať boj o vnútorné uzdravenie a nedovoľ, aby som po započatí zostal stáť na pol ceste a vrátil sa do starého zajatia. Daj mi silu vydržať a strpieť počiatočnú bolesť, ťažkosti a vnútorné boje a bezhranične to obetovať za tých, ktorým som v minulosti ublížil, pohoršil ich a nebol vzorom vo viere. Daj mi silu umrieť starému duchovnému, citovému a hodnotovému životu. Daj mi dar znovuzrodenia, daj mi vstať z mŕtvych k novému, pravému, očistenému vnútornému životu, ktorý mi prinesie pokoj, rozvahu a harmóniu v srdci. Pane Ježišu! Ty si povedal: „proste a dostanete!“ Prosím teda, prosím o vnútorné uzdravenie, aby moje myšlienky nesnívali o žiadnom inom ideálnom vzťahu, iba o super vzťahu s tebou jediným! Amen.