

### 27. 3. Čtvrtek 3. postního týdne: Žalm 52

„Navěky ti budu vzdávat chválu za to, co jsi učinil, a budu doufat ve tvé jméno.“

### 28. 3. Pátek 3. postního týdne: Žalm 23

„Hospodin je můj pastýř, nebudu mít nedostatek. Na pastvách zelených mě pase, k vodám klidným mě přivádí.“

### 29. 3. Sobota 3. postního týdne: Žalm 40

„Toužebně jsem očekával Hospodina, on se sklonil ke mně a vyslyšel mé volání o pomoc.“



### 31. 3. Pondělí 4. postního týdne: Žalm 39

„A nyní, Panovníku, na co mám čekat? Má naděje je v tobě.“

### 1. 4. Úterý 4. postního týdne: Žalm 55

„Uvrhni své břemeno na Hospodina, on se o tebe postará, nikdy nedopustí, aby spravedlivý padl.“

### 2. 4. Středa 4. postního týdne: Žalm 38

„Neboť na tebe, Hospodine, čekám, ty odpovíš, Panovníku, Bože můj.“

### 3. 4. Čtvrtek 4. postního týdne: Žalm 16

„Proto se raduje mé srdce, má duše jásá, i mé tělo bydlí v bezpečí.“

### 4. 4. Pátek 4. postního týdne: Žalm 27

„Hospodin je mé světlo a má spása, koho bych se bál? Hospodin je zástita mého života, koho bych se lekal?“

### 5. 4. Sobota 4. postního týdne: Žalm 147

„Hospodin si oblíbil ty, kdo se ho bojí, ty, kdo čekají na jeho milosrdenství.“



### 7. 4. Pondělí 5. postního týdne: Žalm 40

„Toužebně jsem očekával Hospodina, on se sklonil ke mně a vyslyšel mé volání o pomoc.“

### 8. 4. Úterý 5. postního týdne: Žalm 26

„Sud' mě, Hospodine, neboť jsem žil bezúhonně a v tebe jsem doufal.“

### 9. 4. středa 5. postního týdne: Žalm 7

„Hospodine, můj Bože, u tebe hledám útočiště, zachraň mě a vysvobod' od všech mých pronásledovatelů.“

### 10. 4. Čtvrtek 5. postního týdne: Žalm 121

„Hospodin tě ochrání před vším zlým, tvou duši ochrání. Hospodin ochrání tvé vycházení i vcházení jak nyní, tak i navěky!“

### 11. 4. Pátek 5. postního týdne: Žalm 4

„V pokoji uléhám a také spím, neboť ty, Hospodine, mi dopřáváš bydlet v bezpečí.“

### 12. 4. Sobota 5. postního týdne: Žalm 11

„U Hospodina hledám útočiště; proč mi říkáte: 'Prchni do hor jak pták?'“



### 14. 4. Pondělí Svatého týdne: Žalm 3

„Nebojím se desetitisíců lidu, kteří se kolem mne kladou do šiku.“

### 15. 4. Úterý Svatého týdne: Žalm 17

„Já však ve spravedlnosti spatřím tvou tvář, až procitnu, budu nasycen tvým zjevem.“

### 16. 4. Středa Svatého týdne: Žalm 127

„Nestřeží-li město Hospodin, nadarmo bdí strážný. Nadarmo časně vstáváte a dlouho uléháte, jíte chléb těžké práce – svému milému jej dává ve spánku.“

# ŽALMY NADĚJE



## POSTNÍ INSPIRACE 2025







„Když se modlíš žalmy,  
Bůh ti dává slova,  
kterými se k němu  
můžeš obracet.“

sv. Augustin

**Každý den se můžeš pomodlit předepsaný žalm a zamyslet se nad uvedeným veršem.**

**Každý postní týden můžeš usilovat o jeden z bodů, které otec biskup předložil v pastýřském listu ke Svatému roku:**

- Modleme se za ty, kdo ztrácejí naději.
- Žijme víru autenticky a radostně. Lidé si totiž všímají, když někdo prožívá naději a pokoj i uprostřed těžkostí.
- Naslouchejme lidem kolem sebe, zejména těm, kdo zápasí s beznadějí.
- Budme znamením naděje v konkrétní pomoci seniorům, lidem opuštěným a chudým.
- Přinášejme smíření tam, kde jsou konflikty.
- Když mluvíme o budoucnosti, dělejme to s nadějí, že Bůh je Pánem dějin a že i naše těžkosti mají svůj smysl. Je to potřebnější než stěžování si.

### **6. 3. Čtvrtek po Popeleční středě: Žalm 9**

„Ti, kdo znají tvé jméno, doufají v tebe, neboť jsi neopustil, Hospodine, ty, kdo tě hledají.“

### **7. 3. Pátek po Popeleční středě: Žalm 31**

„Bud'te stateční a vaše srdce ať se vzmuží, všichni, kdo naději skládáte v Hospodina.“

### **8. 3. Sobota po Popeleční středě: Žalm 33**

„Hospodinovo oko bdí nad těmi, kdo se ho bojí, kdo doufají v jeho milosrdenství.“



### **10. 3. Pondělí 1. postního týdne: Žalm 25**

„Ano, nebude zahanben, kdo skládá naději v tebe“.

### **11. 3. Úterý 1. postního týdne: Žalm 71**

„Neboť ty jsi má naděje, Panovníku Hospodine, má důvěra od mého mládí.“

### **12. 3. Středa 1. postního týdne: Žalm 62**

„Doufejte v něho v každé době, lidé, vylévejte před ním své srdce!“

### **13. 3. Čtvrtek 1. postního týdne: Žalm 119**

„Pamatuj na slovo dané svému služebníku, jímž jsi mi dal naději.“

### **14. 3. Pátek 1. postního týdne: Žalm 130**

„Čekám na Hospodina, má duše čeká, na jeho slovo spoléhám.“

### **15. 3. Sobota 1. postního týdne: Žalm 5**

„Ať se radují všichni, kdo se utíkají k tobě, navždy budou jásat, protože je chráníš; ti, kdo milují tvé jméno, budou v tobě jásat.“



### **17. 3. Pondělí 2. postního týdne: Žalm 146**

„Blaze tomu, kdo má ku pomoci Boha Jákobova, kdo s nadějí vzhlíží k Hospodinu, svému Bohu.“

### **18. 3. Úterý 2. postního týdne: Žalm 131**

„Izraeli, čekej na Hospodina od nynějška až navěky.“

### **19. 3. Středa 2. postního týdne: Žalm 37**

„Neboť zlovolní budou vymýceni, ale ti, kdo naději skládají v Hospodina, obdrží zemi.“

### **20. 3. Čtvrtek 2. postního týdne: Žalm 65**

„Bože naší spásy, naděje všech končin země i dalekých moří.“

### **21. 3. Pátek 2. postního týdne: Žalm 46**

„Bůh je naše útočiště a síla, jako pomoc v souženích se velmi osvědčil.“

### **22. 3. Sobota 2. postního týdne: Žalm 13**

„Já však doufám v tvé milosrdenství, mé srdce jáásá nad tvou spásou.“

### **24. 3. Pondělí 3. postního týdne: Žalm 22**

„V tobě doufali naši otcové, doufali a tys je zachránil.“



### **25. 3. Úterý 3. postního týdne: Žalm 42**

„Proč jsi sklíčená, duše má, proč jsi ve mně tak ztrápená? Spolehni na Boha – ještě mu budu děkovat, on je můj Bůh, má záchrana!“

### **26. 3. Středa 3. postního týdne: Žalm 84**

„Hospodine zástupů, blaze člověku, jenž v tebe doufá.“