Modlitba na prstech ruky

U jednoho prstu můžeš strávit tolik času, kolik chceš (při čekání na autobus, v deseti minutách ticha ráno nebo večer...). Začni se zaťatou pěstí a pomalu prsty uvolňuj v tomto pořadí:

Děkovný palec

Modlitby "palce" jsou ty, které vyjadřují totéž co gesto palcem - věci, které jsou dobré. Poděkuj Bohu svými vlastními slovy za všechno, co je dobré ve tvém životě nebo v životě těch, na kterých ti záleží.

Rozcestník ukazováček

Toto je prst, kterým se normálně ukazuje. Ukazuje směr, kterým se máme vydat. Jaká rozhodnutí musíš nyní udělat? Máš před sebou něco důležitého? Přines tyto starosti Bohu.

Silák prostředníček

Prostředníček je největší. Obraťsvou pozornost k modlitbě a ty, kdo mají v rukou moc - vlády, politiky, ředitele, učitele, vedoucí různých splečenství apod. Modli se za jejich moudrost, spravedlnost, pokoj a vlídnost,

Láskyplný prsteníček

Nyní pros za ty, které miluješ. Řekni Bohu své konkrétní starosti, co bys pro ně chtěla vyprosit.

Slabý malíček

Tento prst je nejslabší. Připomíná nám, abychom se modlili za zranitelné, nemocné, sklíčené, osamělé a trpící nejrůznějším způsobem.

Když je teď tvoje ruka úpně otevřená, polož ji do klína dlaní vzhůru. Skonči prosbou, abys (tak jak je otevřená tvoje ruka) i ty byla otevřená pro Boha a pro potřeby druhých lidí po zbytek dne.

(časopis IN!dívčí svět, podle knihy: Objevování modlitby, KNA)