

46. PRZEMYSKA PIESZA PIELGRZYMKA  
NA JASNĄ GÓRĘ

*„Z Maryją, Uczniowie - Misjonarze”*

---

**DZIEŃ X**  
13 lipca 2026 r.

## **Spis treści:**

Modlitwy poranne	<b>3</b>
Medytacja	<b>10</b>
Konferencja	<b>14</b>
Rozważania różańcowe	<b>22</b>
Anioł Pański	<b>24</b>
Rozważania Drogi Krzyżowej	<b>27</b>
Nowenna	<b>47</b>
Modlitwy wieczorne	<b>51</b>

# Modlitwy poranne

**W Imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.**

Jezu Mistrzu Drogo, Prawdo i Życie,  
*zmiłuj się nad nami.*

Maryjo, Królowo Apostołów,  
*módl się za nami.*

Święty Pawle Apostole,  
*módl się za nami.*

Błogostawieni Jakubie i Tymoteuszu,  
*módlcie się za nami.*

Od grzechu każdego,  
*wybaw nas, Panie.*

**Ojciec nasz**, któryś jest w niebie, święć się imię Twoje. Przyjdź Królestwo Twoje. Bądź wola Twoja, jako w niebie, tak i na ziemi. Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj. I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom. I nie wódź nas na pokuszenie, ale nas zbaw ode złego. Amen.

**Zdrowaś Maryjo**, łaski pełna, Pan z Tobą, błogostawionaś Ty między niewiastami i błogostawiony owoc żywota Twojego, Jezus. Święta Maryjo, Matko Boża, módl się za nami grzesznymi teraz i w godzinę śmierci naszej. Amen.

## **Skład Apostolski**

Wierzę w Boga Ojca wszechmogącego, Stworzyciela nieba i ziemi. I w Jezusa Chrystusa, Syna Jego jedyne, Pana naszego, który się począł z Ducha Świętego; narodził się z Maryi Panny; umęczon pod Ponckim Piłatem, ukrzyżowan, umarł i pogrzebion. Zstąpił do piekieł. Trzeciego dnia zmartwychwstał, wstąpił na niebiosy, siedzi po prawicy Boga Ojca Wszechmogącego; stamtąd przyjdzie sądzić żywych i umarłych. Wierzę w Ducha Świętego, święty Kościół powszechny, świętych obcowanie, grzechów odpuszczenie, ciała zmartwychwstanie, żywot wieczny. Amen.

**Pod Twoją obronę** uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko, naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach naszych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Pocieszycielko nasza. Z Synem Swoim nas pojednaj, Synowi Swojemu nas polecaj, Swojemu Synowi nas oddawaj.

**Aniele Boży, Strózu mój,** Ty zawsze przy mnie stój. Rano, wieczór, we dnie, w nocy, bądź mi zawsze ku pomocy. Strzeż duszy, ciała mego i zaprowadź mnie do żywota wiecznego. Amen.

**Boskie Serce Jezusa**, za łaską Ducha Świętego ku chwale Boga Ojca, ofiaruję Ci przez Niepokalane Serce Maryi, Matki Kościoła, w łączności z Ofiarą eucharystyczną, moje modlitwy i uczynki, radości i cierpienia tego dnia, na wynagrodzenie za grzechy i dla zbawienia wszystkich ludzi oraz według specjalnych intencji Przełożonego generalnego.

Wielbię Cię, mój Boże, i kocham z całego serca. Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś, uczyniłeś chrześcijaninem, zachowałeś tej nocy i powołałeś do Rodziny Świętego Pawła. Ofiaruję Ci czynności tego dnia, spraw, by one wszystkie były zgodne z Twoją świętą wolą i dla większej chwały Twojej. Racz mnie zachować od grzechu i od wszelkiego zła. Niech Twoja łaska będzie zawsze ze mną i z moimi bliskimi. Amen.

### **Akt wiary**

Wierzę w Ciebie, Boże żywy,  
w Trójcy jedyny, prawdziwy.  
Wierzę coś objawił, Boże,  
Twe słowo mylić nie może.

### **Akt nadziei**

Ufam Tobie, boś Ty wierny,  
wszechmogący i miłosierny.  
Dasz mi grzechów odpuszczenie,  
łaskę i wieczne zbawienie.

## **Akt miłości**

Boże, choć Cię nie pojmuję,  
jednak nad wszystko miłuję,  
nad wszystko, co jest stworzone,  
boś Ty dobro nieskończone.

## **Akt żalu**

Ach, żałuję za me złości  
jedynie dla Twojej miłości.  
Bądź miłościw mnie, grzesznemu,  
całym sercem skruszonemu.

## **Akt pokory**

Boże, Ty wiesz, że naszej ufności nie opieramy na  
działaniu ludzkim. Przez Twoją łaskawość niech we  
wszystkich przeciwnościach wspomaga nas Apostoł  
Narodów. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

Sam nic nie mogę, z Bogiem mogę wszystko.  
Z miłości ku Bogu chcę czynić wszystko.  
Bogu niech będzie chwała,  
a dla mnie zbawienie w niebie.

## **Akt dziękczynienia**

Dzięki Ci składamy, wszechmogący Boże, za wszystkie  
dobrodziejstwa Twoje. Który żyjesz i królujesz na wieki  
wieków. Amen.

## **Akt poddania się woli Bożej**

Boże mój, nie wiem, co mnie dziś spotka. Wiem jednak, że nic mi się nie stanie, czego byś Ty nie przewidział i co nie byłoby od wieków zamierzone dla mojego większego dobra. To mi wystarcza. Uwielbiam Twoje święte i niezbadane zamiary, powierzam się całym sercem Twojej miłości, składam Ci w ofierze całego siebie i łączę moją ofiarę z ofiarą Jezusa, mego Boskiego Zbawiciela. Proszę Cię w Jego imię i przez nieskończone Jego zasługi o cierpliwość w moich utrapieniach i o doskonałe poddanie się Twej woli, aby wszystko, cokolwiek zechcesz albo dopuścisz na mnie, przyczyniło się do Twojej większej chwały i do mojego uświęcenia. Amen.

## **O zwycięstwo nad główną wadą**

Jezu Mistrzu, Ty powiedziałeś: „Uroczyście zapewniam was: o cokolwiek poprosicie Ojca w imię moje, da wam”. W Twoje Imię proszę więc o zwycięstwo nad moją główną wadą (chwila zastanowienia się). Wystuchaj mnie, Jezu.

## **Za Ojca Świętego i naszego ks. Abpa Adama**

Panie, otocz swoją opieką Ojca Świętego Leona i naszego Księdza Arcybiskupa Adama, bądź Ich światłem, siłą i pociechą.

## **Za dobrodziejów**

Panie, racz nagrodzić życiem wiecznym wszystkich, którzy nam dobrze czynią dla Imienia Twego. Amen.

## **Za konających**

Święty Józefie, przybrany ojciec Jezusa Chrystusa, prawdziwy Oblubieńcu Maryi Panny, módl się za nami i za konającymi tego dnia.

## **O powołania**

Jezu, wieczny Pasterzu dusz naszych, wyślij dobrych robotników na żniwo swoje.

## **Aby dobrze przeżyć dzień**

Droga i kochająca Matko moja, Maryjo, połóż mi swą świętą rękę na głowę, strzeż mojego umysłu, serca i zmysłów, ażebym nigdy nie popełnił grzechu.

Uświęcaj moje myśli, uczucia, słowa i czyny, abym mógł podobać się Tobie i Twojemu Jezusowi, a mojemu Bogu, i abym wszedł wraz z Tobą do nieba. Jezu i Maryjo, udzielcie mi swego świętego błogostawieństwa w Imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

## **Anioł Pański (w tym miejscu można podać intencje dnia)**

Anioł Pański zwiastował Pannie Maryi.

I poczęła z Ducha Świętego.

Zdrowaś Maryjo...

Oto ja, Służebnica Pańska.  
Niech mi się stanie według słowa Twego.  
Zdrowaś Maryjo...

A Słowo stało się Ciałem.  
I zamieszkało między nami.  
Zdrowaś Maryjo...

Módl się za nami, Święta Boża Rodzicielko.  
Abyśmy się stali godnymi obietnic Chrystusowych.

**Módlmy się:** Wszechmogący Boże, przez zwiastowanie anielskie poznaliśmy Wcielenie Chrystusa, Twojego Syna, prosimy Cię, wlej w nasze serca swoją łaskę, abyśmy przez Jego mękę i krzyż zostali doprowadzeni do chwwały zmartwychwstania. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu, jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

**Za zamartwych pielgrzymów, pielgrzymów duchowych, zamartwych dobroczyńców naszej pielgrzymki:**

Wieczny odpoczynek racz im dać, Panie, a światłość wiekuista niechaj im świeci. Niech odpoczywają w pokoju wiecznym. Amen.

# Medytacja

***Iz 1,11-17; Mt 10,34-11,1***  
***Uczeń postępuje w prawdzie***

Współczesny świat obsesyjnie dba o zewnętrzne piękno: nienaganną sylwetkę, szykowny wygląd, nowoczesny ubiór i modne stylizacje. Dąży do wyeliminowania wszelkich niedoskonałości przez kamuflaż i poprawianie natury, kładzie nacisk na nienaganną postawę, uśmiech oraz sposób mówienia. Nierzadko ten zewnętrzny wizerunek budowany jest w całkowitej sprzeczności z tym, co kryje się we wnętrzu człowieka. W wyniku tego mamy do czynienia z pewnym pozorem: na zewnątrz uśmiechniętą i atrakcyjną osobę, która w środku przeżywa pustkę, ból i smutek. Niezwykle niebezpieczne dla życia duchowego jest przeniesienie takiego modelu funkcjonowania na relację z Bogiem.

Prorok Izajasz kieruje surowe słowa pod adresem Izraela. Przełożonych ludu nazywa wodzami Sodomy, a Naród Wybrany nazywa ludem Gomory. W tradycji biblijnej nazwy te są synonimem odrażających grzechów, ale nie tylko ich, przywołują pamięć o straszliwej karze, która spadła na te miasta, nie tylko je niszcząc, ale trwale wymazując je z powierzchni ziemi.

Przyczyną tak surowej oceny ludu jest jego fałszywa pobożność. Wyraża się ona w składaniu krwawych ofiar, modlitwach zanoszonych w świątyni oraz innych zewnętrznych praktykach kultu, przy jednoczesnej – skrajnie odmiennej - postawie wewnętrznej i życiowej. Takie przewrotne postępowanie budzi sprzeciw Boga, dlatego mówi On, że ma dosyć całopalnych ofiar z kozłów i baranów, a modlitwy zanoszone na dziedzińcach świątynnych stały się dla Niego obrzydliwością. Ostre słowa dotyczą nawet szabatów, uroczystych świąt i świętych zwołań. Determinacja proroka jest tak wielka, że w pewnym momencie cytuje on wprost słowa Jahwe: Nienawidzę całą duszą waszych świąt, nie mogę ścierpieć, sprzykrzyło mi się je znosić. Bóg zapowiada również, że tak zanoszone błagania zostaną odrzucone: Odwróćę od was me oczy, nie wysłucham. Najbardziej wstrząsające uzasadnienie tej negatywnej postawy Boga pada pod koniec mowy: Ręce wasze pełne są krwi. Wyrażenie to może odnosić się bezpośrednio do zbrodni zabójstwa lub szerzej do wszelkiej niegodziwości, której dopuszczają się synowie Izraela. Życie Izraelitów nie przystaje bowiem do sprawowanego kultu, ich codzienność zaprzecza religijnym gestom.

Konsekwentnie Pan Bóg wzywa ich do prawdziwego duchowego, a nie tylko rytualnego obmycia. Polega ono na usunięciu zła i odstąpieniu

od grzesznych czynów, ale przede wszystkim na pomnażaniu dobra. Prorok apeluje jasno: Zaprawiajcie się w dobru. Izraelici powinni troszczyć się o budowanie Bożej sprawiedliwości. Izajasz szczególnie zachęca ich do czynów miłosierdzia: wspomaganie uciśnionych, oddania słuszności sierocie oraz stawania w obronie wdowy.

Ewangelia natomiast podkreśla, że wybór Jezusa i wiara w Niego niosą konkretne konsekwencje. Jezus przestrzega, że Jego misja na świecie przynosi nie tylko pokój, ale również miecz. Pojawia się on tam, gdzie ludzie odrzucają Boże orędzie lub walczą z prawdą Ewangelii. Podziały te bywają bardzo głębokie, nie dotyczą tylko obcych sobie osób, ale uderzają w więzy krwi i relacje rodzinne. Chrystus jednoznacznie zaznacza, że dla Jego uczniów to On i Ewangelia są najważniejsi, ważniejsi nawet niż miłość do syna, córki, ojca czy matki. Jeśli którakolwiek z tych osób staje się przeszkodą w relacji z Bogiem, należy jednoznacznie opowiedzieć się za Mistrzem z Nazaretu. Prawdziwy kult łączy się zatem z codziennym dźwiganiem krzyża: podejmowaniem obowiązków, pokonywaniem trudności oraz mężnym znoszeniem cierpień, a przede wszystkim z naśladowaniem Pana. Nie chodzi o szukanie własnej woli, przyjemności czy wolnego czasu, ale o wybieranie tego, co podoba się

Bogu i jest zgodne z Jego zamysłem oraz znajduje uznanie w Jego oczach.

Prawdziwy kult realizuje się w dobrych uczynkach, świadczonych bezinteresownie wobec bliźnich. Podany kubek wody, przyjęcie i wsparcie drugiego człowieka są najpiękniejszym sposobem uwielbienia Boga. Uczeń Chrystusa czyni to nie z czystej filantropii, ale z głębokich pobudek duchowych. Pamięta bowiem, że cokolwiek czyni bliźniemu, czyni samemu Jezusowi.

Chrześcijanin troszczy się o postawę szczerości i uczciwości wobec Boga oraz drugiego człowieka. Nie próbuje odgrywać roli, upiększać swojego wizerunku ani przesadnie maskować swoich słabości i błędów. Umie stanąć w prawdzie: przyznać się do winy, przeprosić, zna swoje talenty i zdolności, ale jest też świadomy własnych niedoskonałości. Potrafi opowiedzieć się za Mistrzem i Jego Ewangelią również wtedy, gdy to wiąże się z nieprzyjemnościami, odrzuceniem, czy wręcz prześladowaniem. Pamięta o tym, że prawdziwej chwały Bogu nie przynosi samo unikanie grzechu, lecz wypełnianie czasu szlachetnymi uczynkami miłości.

# Konferencja

## *Misyjne nawrócenie. Post i jałmużna dla misji*

[Nabożeństwo pokutne - Sokolniki]

Pisałem już wcześniej o modlitwie, jako jednym ze sposobów pomagania misjom. Modlitwa jest potrzebna, aby to dzieło Boże się rozwijało i przynosiło owoce. Dziś chciałbym wspomnieć o jeszcze dwóch innych formach pomagania misjom, jakimi są post i jałmużna.

Współcześnie wiele mówi się o poście. Wielu ludzi w trosce o swe zdrowie odchudza się, bądź przestrzega rygorystycznych diet. Istnieje cały przemysł postny, mający na celu polepszenie zdrowia, przedłużenie życia lub poprawę urody. Wymaga on wyrzeczeń i ciężkiej pracy.

Post w znaczeniu chrześcijańskim stanowi praktykę ascetyczną i pokutną mającą na celu kształtowanie własnego charakteru, zwalczanie wad, nadanie priorytetu w życiu temu, co duchowe. Pościmy, by przeprosić Boga za grzechy i odpokutować je. Poprzez dobrowolne i świadome wyrzeczenia uczymy się dyscypliny, unikając takich nadużyć, jak pijaństwo i obżarstwo. Post pomaga trzymać

w karbach naturalne dążenie do przyjemności. Uczymy się odmawiać sobie nawet godziwych rozrywek, po to, by nie zgnuśnieć, rozleniwzić się czy też ulec materializmowi i konsumpcyjnemu stylowi życia.

Ale post ma jeszcze jeden wymiar – społeczny. Zwracali na niego uwagę Ojcowie Kościoła, zachęcając do postu, oszczędzania środków finansowych i materialnych, by dzielić się nimi z innymi. Mamy na przykład, zrezygnować z droższego pożywienia lub niejednej przyjemności dla ciała, by móc za zaoszczędzone pieniądze przyjść z pomocą tym, którzy znajdują się w gorszej sytuacji materialnej. Chodzi o to – jak powiedział jedno z starożytnych pisarzy kościelnych – „by naszym postem najadł się głodny”. Poszcząc w duchu solidarności i miłosierdzia z ubogimi, wypełniamy jedno z największych pragnień Jezusa: karmimy głodnych, poimy spragnionych, przyodziewamy nagich i leczymy chorych.

Post nie jest zatem tylko ascetycznym wysiłkiem, pracą nad charakterem i wykuwaniem mocnej woli, ale ma wymiar miłosierdzia, gdy wyrzeczeniem towarzyszy myśl o innych. Przez post rozumiemy nie tylko powstrzymanie się od spożywania wyszukanego pokarmu i drogich napojów, ale widzimy go, jako wydawanie mniej

pieniędzy na własne potrzeby. Jego owocem jest postawa umiarkowania i skromności. Ten, kto pości cieszy się z tego niewiele, co posiada i żyje zwracając uwagę bardziej na potrzeby duchowe niż cielesne. Dba o siebie w granicach rozsądku i odpowiedzialności za zdrowie i życie.

Z postem związana jest chrześcijańska jałmużna – wrażliwość na potrzeby duchowe i materialne ubogich. Jałmużna jest wyrazem wrażliwości ludzkiej i chrześcijańskiej, gdyż nie pozwala przejść obojętnie wobec tych, którzy znajdują się w trudnej sytuacji życiowej i materialnej. To postawa dobrego Samarytanina z przypowieści Chrystusa, który zobaczywszy pobitego i poranionego wędrowca, nie przeszedł jak kapłan i lewita obojętnie, ale zatrzymał się, wzruszył i udzielił mu pomocy (*zob. Łk 10,33 i nast.*).

Było to w Brazylii, w czasie obiadu do drzwi biednej rodziny zapukał bardzo biedny człowiek. Mama zapytała swoje dzieci: „Przyjmiemy tego ubogiego”. Dzieci się zgodziły, chociaż już siedziały przy stole z kotletami i ziemniakami na talerzach. Mama powiedziała: „Jeśli mamy przyjąć ubogiego, niech każdy z was odkroi kawałek kotleta i odda trochę ziemniaków, aby przygotować dla niego talerz”. Dzieci troszkę się zasmuciły, ale później pomyślały,

że rzeczywiście przyjęcie oznacza podzielenie się. Inteligentna mama wychowuje swoje dzieci nie do gromadzenia dóbr, ale do dzielenia się. Dać nie to, co zbywa, ale to, co ma wartość dla mnie.

Ta rodzina żyła Ewangelią. Ukazała miłość bliźniego. Ważna jest jałmużna, ale nie tylko jałmużna materialna, lecz także jałmużna duchowa. Dawajcie Chrystusa innym. Dzielcie się także wiarą

Także dzieci ulicy w Brazylii żyją Ewangelią. Nawet jej nie znając, ale to słowo jest zapisane w sercu człowieka. Misjonarze poszli odwiedzić żebraków. Spotkali dzieci ulicy, które powiedziały, że to urodziny jednego z nich. Misjonarz poszedł do samochodu i przyniósł ciasto. Podzielili je oraz dali każdemu kawałek i zaczęli z nimi świętować. Dziewczynka obchodząca swoje urodziny była wzruszona. Powiedziała, że po raz pierwszy w życiu ktoś pamiętał o jej urodzinach. Dziecko wzięło ten kawałek ciasta i odeszło. Później wróciło i misjonarz zapytał je: „Gdzie byłaś?”. Odpowiedziała: „Poszłam zanieść ciasto innemu dziecku, które jest sparaliżowane i mieszka pod mostem”. Oni żyją Ewangelią. Wielokrotnie nie wiedzą jak się modlić, ale Ewangelia jest prosta – to sama miłość.

Post i jałmużna nie odeszły dziś w zapomnienie. Przeciwnie, patrząc na sytuację, w jakiej znalazły się miliardy ludzi na świecie, żyjące w nędzy i ubóstwie, wydaje się być tym bardziej nagłą koniecznością i zadaniem dla chrześcijan.

Pragnę przypomnieć przysłowie afrykańskie, które jest bardzo bogate w treść: „Gdy dasz biedakowi troszkę, Bóg odda ci dużo”. Nie żałujcie niczego biedakowi, a Bóg da wam dużo. To przysłowie odnosi się do nas wszystkich, kiedy poprzez postugę misjonarzy i misjonarek damy tym biednym dzieciom troszkę, to Bóg da nam dużo. Uczyńmy to dzisiaj, a Bóg da nam wszystko, czego potrzebujemy do zbawienia.

Patrząc na bezbrzeżny świat misji, widzimy, jak wiele dobra misjonarze czynią dzięki otrzymanej jałmużnie. Misje zazwyczaj są prowadzone w krajach bardzo ubogich, zacofanych ekonomicznie, kulturowo i technologicznie. W krajach, gdzie nie ma sprawiedliwości społecznej i rozwoju. Często bywa tak, że placówki misyjne są jedynymi miejscami, gdzie tubylcza ludność może znaleźć jakąkolwiek pomoc. Dlatego misjonarki i misjonarze prowadzą ośrodki zdrowia, szpitale i porodówki. Budują i utrzymują szkoły i przedszkola. Walczą z głodem i niedożywieniem, zwłaszcza wśród dzieci. Prowadzą ośrodki opiekuńcze

i wychowawcze dla sierot i starców. Parafie są jedynymi miejscami, gdzie można otrzymać pomoc socjalną, pozwalającą przeżyć trudny czas. Te wszystkie dzieła są utrzymywane dzięki dobrej woli ludzi wrażliwych i ofiarnych, którzy potrafią dzielić się tym, co posiadają z misjami.

Dziękuję za to, że bierzecie udział w różnych akcjach charytatywnych na rzecz misji nie tylko w Tygodniu Misyjnym, ale w ciągu całego roku. Jesteście pełni wspaniałych inicjatyw. Organizujecie spotkania i festyny, kiermasze i akademie w szkołach.

Kolędujcie dla misji i zbieracie jałmużnę wielkopostną. Te pieniądze przekazujecie z radością misjonarzom diecezjalnym, zakonnym i świeckim. Wspieracie adopcję na odległość, dzięki której tysiące dzieci może się uczyć. Czynicie to wszystkim z radością – czerpiąc radość z tego, że jesteście pożyteczni w wielkim dziele. „Radosnego dawcę miłuje Bóg” (2 Kor 9,7).

Pomagacie indywidualnie misjonarzom, a także poprzez fundacje, stowarzyszenia, zakony żeńskie i męskie oraz dzieła diecezjalne. Obie formy pomocy są jak najwłaściwsze.

Czasami wydaje się, że zyskujecie niewiele. Ale w skali misji, gdy zbierze się te wszystkie środki, wychodzą już duże środki do dyspozycji, za które można coś konkretnego dla ubogich zrobić. Dziękuję Wam, że myślicie o misjonarzach. Dla nich ważne jest to, że mają w Was oddanych i wiernych współpracowników.

Pomagacie finansowo i materialnie misjom. Miejcie świadomość, że ci, których wspieracie są Wam bardzo wdzięczni. I chociaż nie znają waszych imion i nazwisk, potrafią odwdzińczyć się Wam swoją modlitwą. W wielu placówkach misyjnych dzieci i młodzież, dorośli i starcy modlą się codziennie za swych anonimowych darczyńców. Kapłani odprawiają Msze św. w ich intencjach, a wierni odmawiają różaniec. Następuje swoista wymiana darów, na drodze, której ubogacają się wszyscy.

Wytrwajcie w dziełach, których się podjęliście, oczekując nie tyle nagrody od ludzi, ile od Boga. Modłę się, byście poprzez post i jałmużnę osiągnęli szczególną wrażliwość serca; taką wrażliwość, która pozwoli w każdym potrzebującym dostrzec samego Chrystusa. Kto pomaga ubogiemu – pomaga Jemu samemu.

Panie Jezu, który dałeś nam przykład miłości

bliźniego, prosimy Cię, napełnij nasze serca pragnieniem miłości, która wyrazi się w konkretnych czynach. Pomóż nam wiernie wypełniać Twoje przykazanie miłości Boga i bliźniego.

Błogostaw misjonarzom pomagającym chorym, ubogim, niepełnosprawnym i smutnym. Niech będą odważni i silni. Niech nie zniechęcają się trudnościami i kłopotami.

Dobry Jezu, Samarytaninie ludzkości, pomóż nam naśladować Ciebie i być świadkami Twego miłosierdzia. Amen.

„W czynieniu dobrze nie ustawajmy, bo gdy pora nadejdzie, będziemy zbierać plony, o ile w pracy nie ustaniemy” (*Ga 6,9*). O to się módlmy!

# Rozważania różańcowe

## TAJEMNICE RADOSNE

### **1. Zwiastowanie Najświętszej Maryi Pannie**

Anioł Gabriel zwiastuje młodej Maryi piękną tajemnicę poczniesz i porodysz Syna Bożego. Słowa tak piękne, a zarazem tak wiele skrywające, Maryja nie ucieka, nie odchodzi od Anioła, lecz w pokorze pozwala wypełnić Mu swoją misję.

**Matko przenajświętsza**, wspomagaj nas byśmy niosąc wiarę innym pomagali im wytrwać w nawróceniu.

### **2. Nawiedzenie Świętej Elżbiety**

Odwiedziny krewnej w stanie błogostawionym przez Maryję wydają się złym pomysłem, lecz tylko widziane oczami innych ludzi, w swej pokorze Maryja śpieszy na pomoc tej, która spodziewa się dziecka mimo podeszłego wieku.

**Maryjo** naucz nas wytrwania w miłości do Boga i bliźniego.

### **3. Narodzenie Pana Jezusa**

Najpotężniejszy władca tego świat w postaci

malutkiego dziecka, pozwala by świat Go takim zobaczyć, poddaje się ludziom, choć to my powinniśmy być Jemu poddani. Nadszedł czas radości, miłości i szczęścia, które niesie się po dziś dzień.

**Maryjo** zrodziłaś nam Zbawiciela w Betlejem, pomóż nam przygotować serca by i w nas mógł narodzić się Jezus.

#### **4. Ofiarowanie Jezusa w Świątyni**

Czas oczyszczenia minął, święta rodzina idzie wypełnić obowiązki prawa, starzec w świątyni długi czas oczekiwał tego spotkania, gdy widzi dziecię, jego serce doznaje ukojenia.

**Panie Jezu** spraw byśmy i my oczekiwali Cię z tak wielką miłością.

#### **5. Odnalezienie Jezusa w Świątyni**

Odłączenie się Pana Jezusa, jako dwunastoletniego chłopca, dla rodziców było prawdziwym koszmarem, lęk jaki im towarzyszył rozrywał serca, niecierpliwość w odnalezieniu Jezusa narastała, a z nią wielki żal, że spuścili Go z oka.

**Panie Jezu** prosimy Cię byśmy z tak wielkim lękiem bali się odejść od Ciebie.

## Anioł Pański

Nazywam się Weronika Stącel, mam 28 lat, pochodzę z Przeworska. Dzięki wspólnocie Wolontariatu Misyjnego Salvator miałam możliwość wyjechać jako świecka misjonarka na roczną misję na Filipiny.

Rok spędzony na misji na Filipinach był dla mnie czasem, który na zawsze odmienił moje życie. Jako wolontariuszka misyjna prowadziłam tzw. „szkołę uliczną” w slumsach Manili, pracując z dziećmi i rodzinami żyjącymi w niezwykle trudnych warunkach. Każdy dzień był dla mnie nową lekcją pokory, wdzięczności i zaufania.

Mieszkańcy miejsc, w których postugiwałam, często żyli bez dachu nad głową, w prowizorycznych schronieniach lub nawet na cmentarzu, który stał się ich jedynym domem. Bardzo często te ich prowizoryczne domy po każdym tajfunie albo częstych pożarach musiały być na nowo odbudowywane. Spotykałam dzieci, które zamiast bawić się po szkole, musiały pracować sprzedając lody czy zbierając plastik albo obierać czosnek aby pomóc rodzinie przetrwać. Te obrazy zostają w sercu na zawsze.

W „szkole ulicznej” prowadziłam codzienne zajęcia edukacyjne, warsztaty i animacje. Starłam się towarzyszyć dzieciom nie tylko w nauce liter, liczenia czy języka angielskiego, ale przede wszystkim w budowaniu poczucia własnej wartości, przekazywania wiary, dawania bezpieczeństwa i bycia kochanym. Pamiętam dzieci, które na początku były ciche i nieufne, a z czasem same wybiegały z uśmiechem, wołając „Teacher!”, szukając rozmowy, przytulenia, obecności. Te relacje były największym darem.

Owocem misji było także przygotowanie i wystanie wielu dzieci do formalnej szkoły dla niektórych z nich była to pierwsza szansa na edukację. Dzięki ofiarności ludzi w Polsce, wsparciem objęliśmy również ponad 80 dzieci na wyspie Siargao, zapewniając im roczną edukację. To dobroć, która naprawdę przekroczyła granice.

Mimo trudnych widoków, braku podstawowych warunków do życia i codziennego zmagania się z biedą, Filipińczycy uczyli mnie radości, wdzięczności i życia pełnego zaufania Bogu. Ich uśmiechy, gościnność i ogromne serca były światłem w miejscach, gdzie wielu widzi jedynie ciemność.

Choć moja roczna misja dobiegła końca, dziś wracam tam jako przyjaciel a nawet jak rodzina. To dla mnie znak, że misja przeżyta z miłością nigdy się naprawdę nie kończy. Nadal wspieram dzieci i rodziny, odwiedzam wspólnoty, przekazuję dary i buduję więzi, które przetrwały czas i odległość.

Z całego serca dziękuję wszystkim, którzy wsparli moją misję: a szczególnie wspólnocie pielgrzymkowej. Dzięki Wam mogłam nieść nadzieję, miłość i konkretne wsparcie tam, gdzie było ono naprawdę potrzebne.

*Ta misja nauczyła mnie patrzeć sercem:  
tam, gdzie świat widzi biedę - dostrzegać siłę;  
tam, gdzie widzi rozpacz - zauważać uśmiech;  
tam, gdzie brakuje rzeczy - dostrzegać ogrom miłości.*

*I wiem jedno: dobro naprawdę wraca.*

# Rozważania Drogi Krzyżowej

## *Nawrócenie misyjne ucznia*

„W jego ranach jest nasze uzdrowienie” - wskazał nam prorok Izajasz. Patrzymy zatem w dniu dzisiejszym, gdy w czasie pielgrzymki uświadamiamy sobie, że jesteśmy Twoimi grzesznymi uczniami, którzy zostali zranieni przez grzech, że nosimy rany które się nie goją, bo nie szukamy duchowego lekarstwa, które nam przynosisz Panie w swoich zbawczych ranach. Za świętym Ignacym chcemy pokornie prosić Cię Jezu: „W ranach Twoich ukryj mnie!”

W ogrójcu prosiłeś swoich uczniów: „Smutna jest moja dusza aż do śmierci. Zostańcie tu i czuwajcie ze Mną!”

### *Rana odrzuconej miłości*

Chryste, tak boleśnie w nocy ogrójca doświadczyłeś samotności i dlatego prosiłeś swoich uczniów, aby z Tobą czuwali. Z czego rodził się Panie, smutek w Twym sercu w godzinie ogrójca? Widzisz Jezu, jak wielu ludzi odrzuci ze wzdargą miłość zamkniętą w Twoim krzyżu. Dla wielu Twój krzyż stanie się głupstwem, źródłem pogardy i odrzucenia. A może w czasie mego pielgrzymowania, gdy szczerze patrzę na swoje życie, widzę swe

grzechy, słabości i dostrzegam ranę, która odrzuca Twą miłość, pogardza nią lub sprawia, że jestem na nią obojętny. Niech ten czas modlitwy będzie odnajdywaniem moich ran, które Ty już wtedy uzdrowiłeś i zalałeś oliwą swego miłosierdzia.

## **Stacja I – CHRYSZTUS SKAZANY NA ŚMIERĆ**

„Spodobało się Panu zmiążyć Go cierpieniem. Jeśli On wyda swe życie na ofiarę za grzechy, ujrzy potomstwo, dni swe przedłuży, a wola Pańska spełni się przez Niego”. (Iz 53,10)

### **Rana zerwanych więzi z Bogiem i ludźmi**

Jezu, widzę Cię stojącego przed Piłatem, wyszydzonego i obleczonego w szkarłatny płaszcz, ubiczowanego i oplutego z pogardą, pod pręgierzem oskarżeń, osądów i oszczerstw. Zdumiewające jest Twoje milczenie. Aby naprawić relację między Bogiem i ludźmi, w milczeniu pełnym przebaczenia miłości, przyjmujesz niestuszny wyrok i odrzucenie.

Panie Jezu, widzisz jak bardzo boli mnie wszelki fałsz w relacjach między mną a bliźnimi – półprawdy, niedomówienia, obcość. Ty widzisz, że tak często rzucam na innych oskarżenia, pomówienia, że słucham plotek i wydaję bezlitosne sądy. To Ty przyjmujesz na siebie wszystkie moje grzechy języka, które zrywają

więzi między ludźmi, powodują odejście z Bożych dróg. Powiedziałaś, że z obfitości serca mówią usta. Nawróć Jezu moje serce, by moje słowa nie krzywdziły innych, nie raniły, nie zadawały cierpienia – Tobie i bliźnim.

Proszę, ulecz ranę mego serca, która sprawia, że przez słowa i gesty zrywam relacje z bliźnimi i tak mało się troszczę o głęboką więź z Tobą.

## **Stacja II – CHRYSZTUS BIERZE KRZYŻ NA SWOJE RAMIONA**

„Patrzmy na Jezusa, który nam w wierze przewodzi i ją wydoskonała. On to zamiast radości, którą Mu obiecywano, przecierpiął krzyż, nie bacząc na jego hańbę, i zasiadł po prawicy tronu Boga”. (*Hbr 12,2*)

### **Rana odrzuconego krzyża**

Jezu, widzę Cię przyjmującego krzyż – znak hańby, upokorzenia, poniżenia i pogardy. Nie ma w Tobie buntu, chęci odwetu ani pretensji. Jest miłość, która wszystko znosi i wszystko przetrzyma. To właśnie w ten sposób traktujesz krzyż – przyjmujesz go, bo widzisz w nim szansę na moje zbawienie.

Panie Jezu, we mnie tyle rozgoryczenia, buntu gdy tylko pojawia się pierwsza trudność, gdy spotykam trudnego człowieka, niełatwe zadanie,

kiedy przeżywam niepowodzenie. Tak wiele we mnie pretensji, gdy doświadczam niezrozumienia, osądów, krytyki – zwłaszcza nieuzasadnionej, gdy pojawia się choroba, gdy coś nie układa się po mojej myśli.

Proszę Panie, uzdrów tę ranę mojego serca, która sprawia, że nie umiem dźwigać krzyża swoich słabości, że nie umiem się pogodzić z tym, że daleko mi do doskonałości i często ulegam zniechęceniu. Ulecz proszę tę ranę, która powoduje, że odrzucam swój krzyż, nie niosę go jako znaku błogostawieństwa, ale wlokę go, jakby był moim przekleństwem.

### **Stacja III – CHRYSZTUS UPADA PO RAZ PIERWSZY**

„Lecz On się obarczył naszym cierpieniem, On dźwigał nasze boleści, a myśmy Go za skazańca uznali, chłostanego przez Boga i zdeptanego”. (Iz 53,4)

#### **Rana ludzkiej pychy**

Jezu, widzę Ciebie, gdy upadasz w proch ziemi, słyszę łoskot belki uderzającej o drogę, słyszę pokrzykiwania gapiów. Słyszę też cichy jęk Twojej Matki. Widzę Twoją bezradność, bezsilność i samotność. Jesteś zdruzgotany.

Panie Jezu, a we mnie tyle snów o potędze, tyle

iluzji własnej wielkości, tyle wysiłków, by błyszczeć, by być ponad innymi, a nie dla innych. Ty widzisz, jak mój egoizm, koncentracja na sobie sprawiają, że relacje z innymi są powierzchowne, zaprawione podejrzliwością i lękiem o siebie. Ty upadasz, bo do upadku popycha Cię moje dążenie do sukcesu za wszelką cenę i wypatrywanie błędów bliźniego po to, by wybielić siebie.

Ulecz Jezu, tę ranę, która ropieje zarozumiałością, szukaniem winy poza sobą, opowiadaniem o słabościach innych, plotkami i obmową. Ulecz mnie, gdy widzisz, że szukam pierwszych miejsc, wystaję na rogach ulic, by mnie inni dostrzegli i zamykam moje serce w niewoli leku przed ludzką opinią, bo tak bardzo nie umiem przyjąć najmniejszego upokorzenia.

Jezu cichy i pokornego serca, uczyn serce moje według serca Twego!

## **Stacja IV – CHRYSZTUS SPOTYKA SWOJĄ MATKĘ**

„A Twoją duszę miecz przeniknie, aby na jaw wyszły zamysły serc wielu”. (Łk 2,35)

### **Rana braku więzi rodzinnych**

Jezu, widzę Twoje spotkanie z Matką. Widzę ogrom bólu w jej i w Twoich oczach. Cierpienie to też

miłość. Odrzucona, niezrozumiana, wzgardzona. Twoje spotkanie z Matką przywołuje na myśl moje dawne, raniące spotkania z mamą, tatą, rodzeństwem, a także te, które sprawiają mi ból teraz, w moim małżeństwie, w rodzinie, którą tworzę.

Panie Jezu, widzisz, jak bardzo bolą mnie relacje rodzinne, jak wiele ran noszę w sobie,, bo tak często nie rozumiem najbliższych, a oni nie rozumieją mnie. Widzisz, jak z braku serdecznych i głębokich więzi zrodziła się we mnie rana nieakceptacji siebie, brak zaufania wobec innych, rana podejrzliwości, leku, przewrażliwienia na swoim punkcie i osamotnienia.

Jezu proszę, niech Twoje spotkanie z Matką, uleczy wszystkie rany, jakie zostały mi zadane w domu rodzinnym i te, których doznaję teraz w moim małżeństwie i w rodzinie. Uzdrów także i te rany, które ja zadaję moim bliskim, bo nie umiem akceptować siebie, bo nie umiem przyjąć w pokorze siebie i całej swojej bolesnej historii życia.

Daj łaskę przebaczenia sobie, rodzicom i rodzeństwu, a także łaskę przebaczenia zła, które dzieje się w moim małżeństwie, w relacji wobec dzieci, teściów oraz wszystkich bliskich mi krewnych. Naucz mnie Jezu w pokorze przyjmować prawdę, że nikt z nas nie jest idealny. Ja także nie jestem.

## Stacja V – SZYMON POMAGA CHRYSYTUSOWI NIEŚĆ KRZYŻ

„I przymusili niejakiego Szymona z Cyreny, ojca Aleksandra i Rufusa, który wracając z pola właśnie przechodził, żeby niósł Jego krzyż”. (Mk 15,21)

### Rana naszej samowystarczalności

Jezu, słyszę pokrzykiwania żołnierzy, przymuszających obcego człowieka, pomógł Ci w dźwiganiu krzyża. I widzę jak niechętnie, z odrazą męczyzna podtrzymuje Twój krzyż. Ale widzę także, z jaką wdzięcznością patrzysz na Szymona i z jaką pokorą przyjmujesz tę wymuszoną pomoc.

Panie Jezu, zobacz jak bardzo brakuje mi wdzięczności i pokory. Tak często zacinam się w sobie, że wszystko muszę zrobić samodzielnie, że ja zrobię to najlepiej. Tak trudno mi przyjmować pomoc innych, bo wtedy trzeba się przyznać przed nimi do własnych braków i ograniczeń. To znak, że bardziej zależy mi na ludzkiej opinii, a nie na tym, by żyć w prawdzie.

Jezu proszę, ulecz tę ranę, która powoduje, że nie umiem przyjmować pomocy ani o nią prosić. Uzdrów hardość mojego serca i lęk przed tym, że ktoś zobaczy moją nieudolność, że ktoś powie o niej innym. Jezu, ulecz ranę mojej

samowystarczalności, która zamyka mnie na innych. Pozwól mi wzrastać w cnocie wdzięczności i pokory.

## **Stacja VI – WERONIKA OCIERA TWARZ CHRYSZTUSOWI**

„Jak wielu ostąpiło na Jego widok, tak nieludzko został oszpecony Jego wygląd i postać Jego była niepodobna do ludzi”. (Iz 52,14)

„On wyrósł przed nami jak młode drzewo i jakby korzeń z wyschniętej ziemi. Nie miał On wdzięku ani też blasku, aby na Niego popatrzeć, ani wyglądu, by się nam podobał”. (Iz 53,2)

### **Rana udawania**

Jezu, widzę odwagę Weroniki i słyszę jej zdecydowane kroki skierowane w Twoją stronę. Miłość zawsze znajdzie sposób, by ulżyć w cierpieniu. Widzę, że Twoja twarz – chociaż pełna bólu, oblana krwią i potem – jest wolna od udawania.

Panie Jezu, Ty nie zakładateś maski jak starożytni Grecy w teatrze. Na Twojej drodze krzyżowej, tak jak w twoim całym życiu, nie było udawania i ani maskowania. Twoje życie było i jest odstaniem prawdy.

Jezu, Ty widzisz, jak czasami starannie ukrywam prawdę o sobie, o swoich zranieniach, jak głęboko

chowam je nawet przed sobą, aby nie przyznać się, że od dzieciństwa boli mnie alkoholizm despotycznego ojca, nieroztropna nadopiekuńczość matki, że nie zagoiły się całkiem rany zadane przez kolegów, nauczycieli, że boli mnie odejście przyjaciół. Nie przyznaję się, że bolą mnie trudne relacje w mojej obecnej rodzinie i ukrywam się pod maską zapracowania, chorego perfekcjonizmu, rygorów i że uciekam od tego bólu w alkohol, Internet, zabawę. Uciekam z lęku przed prawdą.

Jezu, przy tej stacji spotkania z Weroniką, proszę Cię, pomóż mi zerwać wszystkie moje maski. Ulecz mnie z rany perfekcjonizmu i udawania, że izolacja jest dobrym wyborem, że nie potrzebuję niczyjej pomocy. Daj mi pokorę i łaskę życia w prawdzie.

## **Stacja VII – CHRYSYTUS UPADA PO RAZ DRUGI**

„Ja zaś jestem robak, a nie człowiek, pośmiewisko ludzkie i wzgardzony u ludu. (...) Moje gardło suche jak skorupa, język mój przywiera do podniebienia, kładziesz mnie w prochu śmierci”. (Ps 22, 7.16)

### **Rana lenistwa**

Jezu, widzę Twój drugi upadek. Twoje ciało osuwa się coraz niżej i niżej. Słyszę w końcu jak

padasz na ziemię. Mimo pomocy Weroniki i Szymona upadłeś w proch ziemi. Upadasz, bo moja miłość do Boga jest letnia, moja modlitwa rzadka i w pośpiechu, a nawrócenie powierzchowne. Upadasz, bo obowiązki rodzinne spełniam nierzetelnie, bo moje zaangażowanie w pracę zawodową jest były jakie. Upadasz, bo popycha Cię moje lenistwo, bo sam unikam wysiłku, a innych obciążam swoimi obowiązkami.

Przez własne lenistwo tracę możliwość pomocy bliźnim, bo zaniedbuję własny rozwój intelektualny, moralny i duchowy. Pozbawiam się więc tej szansy, by na progu wieczności stanąć przed Tobą z rękami wypełnionymi uczynionym dobrem, które pragniesz przyjąć ode mnie.

Jezu, uzdrów rany mojego lenistwa, mojej letniości, bylejakości, bo one nie pozwalają mi kochać Boga całym sercem, całą duszą, ze wszystkich sił, a bliźniego jak siebie samego. Obdarz mnie cnotą pracowitości. Nie chcę już marnować czasu, który jest Twoim darem.

## **Stacja VIII – CHRYSZTUS POCIESZA NIEWIASTY**

„A szło za Nim mnóstwo ludu, także kobiet, które zawodziły i płakały nad Nim. Lecz Jezus zwrócił się do nich i rzekł: «Córki jerozolimskie, nie

płaczcie nade Mną; płaczcie raczej nad sobą i nad waszymi dziećmi!" (Łk 23,27-28)

## Rana niewypłakanego bólu

Jezu, widzę współczucie kobiet, ale także ich wielkie niezrozumienie. A przecież Ty nadal jesteś Nauczycielem i Mistrzem, chociaż idziesz z ciężarem krzyża. Słyszę jak mówisz: Nie płaczcie nade Mną, ale płaczcie... Nie karcisz niewiast za to, że płaczą, ale uczysz je, jak wychowywać swoje uczucia. Panie Jezu, ja także potrzebuję takiej lekcji. Uczono mnie w szkole wielu przedmiotów, potem były egzaminy, zaliczenia na studiach, ale nie umiem radzić sobie z własnymi emocjami.

Nie wiem, co robić z rozgoryczeniem, rozczarowaniem sobą i innymi. Nie potrafię się zmierzyć z osamotnieniem, z poczuciem krzywdy. Nie wiem, co robić, gdy rodzi się we mnie lęk, zazdrość, poczucie bezradności. Naucz mnie stawać przed Tobą w prawdzie o moich bolesnych przeżyciach, doznaniach, aby żadne z nich nie stało się przyczółkiem dla złego ducha. Abyś mógł przemienić w drogocenne perły, każde moje bolesne uczucie.

Jezu, Ty płakałeś nad Jerozolimą i śmiercią Twego przyjaciela Łazarza, Ty przyjąłeś łzy skruszonego Piotra, Ty pragniesz przechować także

wszystkie moje łzy w swoim bukłaku. Pozwól mi wyplakać przed Tobą cały mój ból, bo wiem, że mnie zrozumiesz, że uszanujesz moją nieporadność i bezsilność, moje cierpienie. Panie, Ty uczysz, że każda kropla łez nie wyschnie, dopóki jej nie wypłaczę. Spraw więc, proszę, aby moje łzy padały na ołtarz, a nie w błoto drogi.

## **Stacja IX – CHRYSZTUS UPADA PO RAZ TRZECI**

„Wszyscyśmy pobłądzili jak owce, każdy z nas się obrócił ku własnej drodze, a Pan zwałił na Niego winy nas wszystkich”. (Iz 53,6)

### **Rana zazdrości**

Jezu, widzę, że znów upadasz, straciłeś tyle sił, że nie możesz już ustać na nogach ani iść dalej. Słyszę krzyki, drwiny, złościwości oprawców i cichy chichot szatana. Panie upadasz, bo popycham Cię, gdy traktuję innych jak konkurentów, gdy tak często myślę, że bliźni mi zagrażają, kiedy boję się, że jego osiągnięcia przyćmią moją „wielkość”. Boję się, że wszyscy będą się bardziej interesować jego sukcesem, niż moim. Panie upadasz, bo nie kieruję się przykazaniem miłości, lecz moimi uprzedzeniami, a przez swą zazdrość i zawiść niszczę relacje, które mogły być tak piękne i życiodajne.

Ty widzisz, że często podejmuję decyzje pod wpływem uczucia zazdrości, bo nie umiem jej dobrze przeżyć. Nie nazywam jej po imieniu, nie przyznaję się do niej, nie wypowiadam jej przed Tobą. Ty widzisz, że tak często tłumię zazdrość, a ona potem z ukrycia kieruje moim zachowaniem i rodzi błędne i bolesne decyzje.

Proszę Ciebie Jezu, przez twój upadek, uzdrów mnie z zazdrości, która zamyka mnie na siebie, na innych, na Ciebie. Jezu, uzdrów mnie z ran, które czynią mnie więźniem uzalania się nad sobą i sprawiają, że nie akceptuję drogi, którą Bóg prowadzi mnie przez życie, lecz pogrążam się w morzu pretensji i niezadowolenia.

## **Stacja X – CHRYSZTUS OBNAŻONY Z SZAT**

„Ukrzyżowali Go i rozdzielili między siebie Jego szaty, rzucając o nie losy, co który miał zabrać”. (Mk 15,24)

### **Rana nieczystości**

Jezu, widzę jak żołnierze bezlitośnie zdzierają z Ciebie szatę, którą utkała Twoja Matka. Widzę, że stoisz przed tłumem bez szat, a jednak zachowujesz swoją godność Króla i Pana. W tej stacji chcę uczyć się od Ciebie, jaką wartość ma cnota

czystości. Panie Jezu pomóż mi dzisiaj na tej drodze krzyżowej oddać Tobie to wszystko, co jest związane z grzechami ciała. Wszystko to, co mnie do nich prowadzi; niemoralne filmy, czasopisma, strony internetowa, pornografia, złe towarzystwo, lekkomyślnie nawiązywane znajomości, niezdrowa ciekawość, alkohol, narkotyki, szukanie coraz mocniejszych wrażeń.

Jezu, miej miłosierdzie nade mną i nad ludźmi, dla których kontakt ze mną był powodem grzechów nieczystych. Uzdrów tę ranę w moim sercu, która została zadana, gdy brakowało mi doświadczenia miłości, bo to ten brak przyniósł gorzkie owoce tych grzechów. Niech balsam Twego miłosierdzia przeniknie do tych wszystkich przestrzeni mego serca, w których zabrakło mi prawdziwej miłości moich rodziców, życzliwości rodzeństwa, zrozumienia ze strony kolegów, szacunku nauczycieli i przełożonych.

Uzdrów te rany, które doprowadziły mnie do szukania miłości, która prawdziwą miłością nigdy nie była. Jezu, uzdrów każdy zakamarek mego zranionego serca i daj mi łaskę wzrastania w cnocie czystości mego serca, myśli pragnień.

## **Stacja XI – CHRYSZTUS PRZYBITY DO KRZYŻA**

„Bo sfera psów mnie opada, osacza mnie zgraja złoczyńców. Przebodli ręce i nogi moje, policzyć

mogę wszystkie moje kości. A oni się wpatrują, sycą mym widokiem". (Ps 22,17-18)

## Rana poniżenia

Jezu, widzę Twoją bezbronność, gdy poddajesz swoje ręce oprawcom i przyjmujesz kolejne cierpienie – przebicie rąk i nóg. Widzę, jak drżysz z bólu, słyszę uderzenia młota, pokrzykiwania złych ludzi, naigrawania gapiów. Panie Jezu, widzisz, że na trudności, jakich doświadczam w życiu, reaguję buntem, ostrym sprzeciwem, a czasem rozżaleniem. Widzisz, że nagromadziło się w moim sercu mnóstwo życiowych pretensji, niezadowolenia z siebie, z innych, nawet z pana Boga. Chryste Ty bez skargi przyjmujesz kolejną niesprawiedliwość. Odpowiadasz na nią cichością, pokorą, cierpliwością, miłosierdziem, a nade wszystko zaufaniem do Ojca.

Jezu, uzdrów proszę te rany mojego serca, które powstały, kiedy mnie publicznie poniżano, wyśmiewano, gdy ujawniała się moja bezsilność. Kiedy okazało się, że nic już nie mogę zrobić. Ulecz z ran tych, którzy doznali krzywdy z mojej ręki, przez słowa ironii, drwiny i gesty poniżenia. Uzdrów we mnie tę ranę, która mi została zadana przez poniżenie i tę, która teraz prowadzi mnie do poniżania innych. Naucz mnie Jezu, zło dobrem zwyciężać, a nie odpowiadać

agresją na złość. Pomóż mi wzrastać w cnocie łagodności i wielkoduszności.

## **Stacja XII – CHRYSZTUS UMIERA NA KRZYŻU**

„A w zewnętrznym przejawie, uznany za człowieka, uniżył samego siebie, stawszy się posłusznym aż do śmierci - i to śmierci krzyżowej”. (Flp 2,8)

### **Rana osamotnienia i gniewu**

Jezu, widzę Twoje konanie, słyszę, co mówisz o przebaczeniu tym, którzy nie wiedzą, co czynią. Słyszę także słowa, które wykrzykują pod Twoim krzyżem: „Niech teraz zejdzie z krzyża, abyśmy zobaczyli i uwierzyli”, „Innych wybawiał, a siebie wybawić nie może!”. Słyszę także Twoje pełne bólu wołanie: „Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścił?”

Jezu osamotniony między niebem a ziemią, jak wielka jest twoja samotność, pośród tłumu, który nienawiścią odpowiada na Twoją miłość. Wisisz na krzyżu „wzgardzony i odepchnięty przez ludzi”. Lecz Ty ból osamotnienia i każde inne cierpienie ofiarujesz Ojcu: „Ojczy, w Twoje ręce oddaję mego Ducha”. Nie ma w Tobie gniewu i żalu – jest tylko przebaczenie i miłość.

Zobacz Panie, że ja tak często nie umiem sobie radzić z moim uczuciem gniewu. Podtrzymuję go

w sobie, a to sprawia, że nie patrzę obiektywnie na rzeczywistość, na ludzi i prowadzi mnie to do zemsty wyrażanej przez złośliwe uwagi, plotki, oszczerstwa, pomówienia. Apostoł Paweł pisze: „gniewajcie się, ale nie grzeszcie”, a także „niech słońce nie zachodzi na waszym zagniewaniem”. A ja tak często daję się ponieść fali drażliwości, zniecierpliwienia i gniewu. A potem zostaje mi samotność, bo demon nieprzebaczenia zamyka mnie na innych i blokuje relację z Tobą.

Jezu, naucz mnie rozmawiać z moim gniewem i pytać, przed czym ostrzega, aby wybierać dobro. Jezu poprowadź mnie ku emocjonalnej dojrzałości, aby moje uczucia były podporządkowane rozumowi oświeconemu wiarą.

## **Stacja XIII – CHRYSSTUS ZDJĘTY Z KRZYŻA**

„Dlatego to nie poddajemy się zwątpieniu, chociaż bowiem niszczyje nasz człowiek zewnętrzny, to jednak ten, który jest wewnątrz, odnawia się z dnia na dzień”. (2 Kor 4,16)

### **Rana zniechęcenia**

Jezu, widzę Twoje okaleczone, martwe ciało w rękach Matki, widzę jej łzy, słyszę westchnienia pełne cierpienia i bólu. Widzę Jej spotkanie z Twoją śmiercią. Maryjo, jak wielka jest Twoja wiara, skoro

wiesz, że śmierć Jezusa nie jest klęską, ale drogą do chwały. Jak wielka jest Twoja nadzieja pośród ciemności śmierci. Jak prawdziwa jest Twoja miłość, która wszystko znosi.

A w moim życiu tyle zniechęcenia i beznadziei. Tak łatwo zrażam się i zostawiam wszystko przy drobnych trudnościach, załamuję się przy pierwszym niepowodzeniu. Tak często brak mi wiary w opatrzność Bożą, która przecież nie myli się w swoich zrzędzeniach. Maryjo, uproś u swego Syna, aby uleczył ranę mojego zniechęcenia, rezygnacji. Niech twoja modlitwa wspiera mnie, gdy nadejdzie pokusa, by pośród niepowodzeń zawrócić w połowie drogi.

Jezu, Ty umarłeś, dlatego że ja nie umieram dla siebie – dla swojej wyniosłości, zazdrości, nieczystości, egocentryzmu, gniewu, lenistwa. Ulecz rany, które zadają mi moje własne wady główne. Ulecz to, co powoduje, że nie pracuję nad sobą, a osądzam innych, widząc ich błędy.

## **Stacja XIV – CHRYSZTUS ZŁOŻONY DO GROBU**

„Józef zabrał ciało, owinął je w czyste płótno i złożył w swoim nowym grobie, który kazał wykuć w skale. Przed wejściem do grobu zatoczył duży kamień i odszedł”.

## Rana opuszczenia

Jezu, widzę zaangażowanie Józefa i Nikodema przygotowujących grób, słyszę ich rozmowę z niewiastami, które zawinęły Twoje ciało w płótno. Widzę Ciebie Jezu, gdy twoje ciało przyjmuje dar grobu. Przyjdzie taka chwila, że i moje ciało zostanie złożone do grobu, że trzeba będzie opuścić wszystko. A tymczasem tak trudno mi wyrzec się tego, co posiadam, co napawa mnie dumą, czym się cieszę. Tak trudno mi przecież zrezygnować z tego, co wygodne, łatwe, przyjemne, a przecież niczego z dóbr tego świata nie wezmę do grobu. W obliczu grobu liczą się tylko więzy miłości.

Panie Jezu, Ty widzisz jak bardzo pragnę i potrzebuję pięknych, twórczych i głębokich więzi, a jednocześnie jak bardzo boję się wyjść ku innym, by nie doznać odrzucenia. Z lęku zamykam się przed ludźmi, a otaczam się rzeczami i ciągle załatwiam mnóstwo spraw, byle nie mieć czasu na spotkanie ani z Tobą, ani ze sobą samym, ani z drugim człowiekiem.

Jezu złożony w grobie, ulecz wszystkie moje rany, które zadaję sobie, gdy więcej mam czasu dla rzeczy niż dla osób, bo bardziej bo bardziej zależy mi na tym, by „mieć” niż „być z innymi”.

## ZAKOŃCZENIE

„Anioł zaś przemówił do niewiast: «Wy się nie bójcie! Wiem, że szukacie Jezusa Ukrzyżowanego. Nie ma Go tu, bo zmartwychwstał, jak zapowiedział”.  
(Mt 28,5-6)

### **Rany zamienione w perły**

Jezu, daj mi oczy wiary, aby dostrzec, że nie opuszczasz mnie w doświadczeniu bólu, upokorzenia, niezrozumienia. Ty każdą ranę mego serca pragniesz nie tylko uleczyć, ale zamienić w perłę. W Tobie jest nowe życie, bo pokonałeś śmierć.

Dziękuję Ci, bo przekonujesz moje serce, że Twoje miłosierdzie jest większe od mojego grzechu, że pozwalasz mi w każdej spowiedzi stanąć przed Tobą w zawierzeniu, że uzdrawiasz wszystkie rany mego serca. Dziękuję Ci, że Twoja uzdrawiająca miłość leczy te rany, których doznaję od bliźnich i te, które sam im zadaję.

Jezu, ufam Tobie! Jezu, ufam Twemu miłosierdziu!  
W Twoich ranach jest moje uzdrowienie i nowe życie.

# Nowenna do Matki Bożej Częstochowskiej

Wszchemogący i miłosierny Boże, który dałeś narodowi Polskiemu w Najświętszej Maryi Pannie przedziwną pomoc i obronę, a Jej święty Obraz Jasnogórski wstawiałeś niezwykłą czcią wiernych, spraw łaskawie, abyśmy z taką pomocą, walcząc za życia, w chwili śmierci odnieśli zwycięstwo nad złośliwym wrogiem. Przez Chrystusa, pana naszego. *Amen.*

Matko nasza Jasnogórska, Królowo Narodu Polskiego! Ufni w Twą matczyną dobroć i potężne wstawiennictwo u Syna Twojego, zanosimy do Ciebie wszystkie nasze pokorne modlitwy i błagania.

Polecamy Ci wszystkie nasze sprawy, nasze rodziny oraz wszystkie dzieci Narodu polskiego, żyjące w kraju i na całym świecie.

\*\*\*\*\*

## **MARYJO, PRZYMIJ NASZE PODZIĘKOWANIE:**

Dziękujemy Ci, Jasnogórska Pani.

- Za Twoją obecność i działania w Cudownym Obrazie na Jasnej Górze, \* za niezliczone łaski, których hojnie udzielasz nam od sześciu wieków.

- Za Twoje łaskawe królowanie nad naszym narodem,  
\* za moc, którą wspierałaś nas w ciągu dziejów,  
zwłaszcza w trudnych chwilach niewoli i cierpień.
- Za to, że od wieków jesteś wzorem polskich kobiet  
\* i uczysz je macierzyńskiej mądrości, godności  
i dobroci.
- Za to, że otaczasz nas Twoją macierzyńską opieką,  
\* umacniając wiarę w naszych sercach, nawracając  
grzeszników, pocieszając chorych, smutnych  
i wątpiących.

\*\*\*\*\*

### **MARYJO, PRZYMIJ NASZE PRZEPROSZENIE:**

Przepraszamy Cię, Matko nasza Jasnogórska!

- Za to, że przez zaniedbania w wierze i obojętność  
religijną tak często odchodziliśmy od Boga,  
\* zapominając o Jego obecności i miłości.
- Za to, że postępowanie nasze \* nie zawsze było  
zgodne z wiarą świętą i godnością dziecka polskiego  
Narodu.
- Za grzechy przeciwko życiu, \* za pijaństwo, egoizm,  
lekkomyślność, zazdrość, niezgodę społeczną  
i rozwiązłość.
- Za to, że tak często, zamknięci w kręgu własnych  
spraw, nie widzieliśmy potrzeb naszych braci  
\* głodnych, bezdomnych, chorych i samotnych.

\*\*\*\*\*

## **MARYJO, PRZYJMIJ NASZĄ MODLITWĘ CZCI I MIŁOŚCI:**

Miłujemy Cię i wystawiamy Ciebie.

- Pani z Jasnej Góry, \* chwalebna Córko Boga Ojca Niebieskiego.
- Łaskawa Wspomożycielko, \* naszego Narodu.
- Królowo nasza o twarzy pociętej bliznami, \* która jesteś dla nas znakiem nadziei, jedności
- i zwycięstwa.
- Dziewico Wspomożycielko, \* która pomagasz nam przewycięzać zło i wszelką słabość.

\*\*\*\*\*

## **MARYJO, PRZYJMIJ NASZE PROŚBY:**

Bądź naszą pomocą i naszym ratunkiem.

- Kiedy ogarnia nas zwątpienie \* i pokusa niewiary.
- Kiedy czujemy się samotni, \* opuszczeni i zagrożeni.
- W niebezpieczeństwie \* ulegania nałogom i grzechom.
- Gdy atakuje nas pokusa materializmu, \* zła i nienawiści.

## Akt Oddania się Matce Bożej

Matko Boża, Niepokalana Maryjo, Tobie poświęcam ciało i duszę moją, wszystkie modlitwy i prace, radości i cierpienia, wszystko, czym jestem i co posiadam. Ochotnym sercem oddaję się Tobie w niewolę miłości. Pozostawiam Ci zupełną swobodę postępowania się mną dla zbawienia ludzi i ku pomocy Kościołowi świętemu, którego jesteś Matką. Chcę odtąd wszystko czynić z Tobą, przez Ciebie i dla Ciebie. Wiem, że własnymi siłami niczego nie dokonam. Ty zaś wszystko możesz, co jest wolą Twojego Syna, i zawsze zwyciężasz. Spraw, więc, Wspomożycielko wiernych, by moja rodzina, parafia i cała Ojczyzna były rzeczywistym Królestwem Twego Syna i Twoim. **Amen.**

# Modlitwy wieczorne

**W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego Amen.**

Dziękuję Ci Boże w Trójcy Św. Jedyny za ten piękny i szczęśliwy dzień, który pozwoliłeś mi przeżyć i za wszystkie łaski, którymi mnie obdarzyłeś dzisiaj i w całym moim życiu. Przepraszam Cię Boże, za wszystkie moje grzechy, zaniedbania i niedoskonałości. Żałuję szczerze za wszystkie grzechy moje popełnione dzisiaj i w całym moim życiu, które Ciebie dobry Ojczy obrażyły i zraniły, szczególnie za... (krótki rachunek sumienia)

**Spowiadam się Bogu Wszchemogącemu** i wam bracia i siostry, że bardzo zgrzeszyłem myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem: moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina. Przeto błagam Najświętszą Maryję zawsze Dziewicę, wszystkich moich Aniołów i Świętych, I was bracia i siostry, o modlitwę za mnie do Pana Boga naszego. Niech się zmiłuje nad nami Bóg Wszchemogący i odpuściwszy nam grzechy doprowadzi nas do życia wiecznego. Amen.

## **Akt żalu**

Ach żałuję za me złości, jedynie dla Twojej Miłości. Bądź miłościw mnie grzesznemu, dla Ciebie odpuszczam bliźniemu.

## **Ofiarowanie**

Myśli, słowa, sprawy moje, poświęcam na chwałę Twoją Panie. Tobie Serce me oddaję, niech się coraz lepszym staję. Maryjo strzeż serca mego, o Jezu, nie wychodź z niego póki mi tchu życia stanie, nie opuść mnie, Jezu Panie.

## **Święty Józefie**

ratuj nas, w życiu, w śmierci, w każdy czas.

## **Aniele Boży Stróžu Mój**

Ty zawsze przy mnie stój. Rano, wieczór, we dnie, w nocy, bądź mi zawsze do pomocy. Broń mnie od wszystkiego złego i doprowadź do Żywota wiecznego. Amen.

## **Pacierz**

Ojcze nasz...

Zdrowaś Maryjo...

Wierzę w Boga Ojca...

Dziesięć przykazań Bożych...

## **Przykazanie Miłości**

Będiesz miłował Pana Boga twego z całego serca swego, z całej duszy swojej i ze wszystkich myśli swoich, a bliźniego swego, jak siebie samego.

## **Za Konających**

Najłaskawszy Jezu, miłośniku dusz, błagam Cię, przez konanie Najświętszego Serca Twojego i przez boleści Niepokalanego Serca Maryi, obmyj we Krwi Twojej grzeszników całego świata, którzy teraz w konaniu zostają i jeszcze dzisiaj i tej nocy umrzeć mają.

**Konające Serce Jezusa**, zlituj się nad konającymi.  
Amen.

**Wieczny odpoczynek racz im dać Panie**, a światłość wiekuista niechaj im świeci na wieki wieków.  
Amen.

**Dobry Jezu, a nasz Panie**, daj im wieczne spoczywanie.  
Przez Miłosierdzie Boże nich spoczywają w Pokoju.  
Amen.

