



„NAUCZ NAS SIĘ MODLIĆ”

Żyjąc Rokiem Modlitwy
w ramach przygotowań do Jubileuszu 2025



DYKASTERIA DO SPRAW EWANGELIZACJI
SEKCJA DO SPRAW PODSTAWOWYCH ZAGADNIEN
EWANGELIZACJI W ŚWIECIE

„NAUCZ NAS SIĘ MODLIĆ”

Żyjąc Rokiem Modlitwy
w ramach przygotowań do Jubileuszu 2025

SPIS TREŚCI

IWPROWADZENIE	7
1. «NAUCZANIE PAPIEŻA FRANCISZKA O MODLITWIE»	9
2. «PANIE, NAUCZ NAS SIĘ MODLIĆ» (ŁK 11,1):.....	15
SZKOŁA MODLITWY	
3. MODLITWA WE WSPÓLNOCI PARAFIALNEJ	21
3.1 Eucharystia	23
3.2 Liturgia godzin.....	25
3.2.1 «Nieustannie się módlcie» (1 Tes 5,17): <i>publiczna modlitwa Kościoła</i>	
3.2.2 <i>Liturgia Godzin we wspólnocie parafialnej</i>	
3.3 24 godziny dla Pana	27
3.3.1 <i>Inicjatywa będąca pragnieniem papieża Franciszka</i>	
3.3.2 <i>Wielki Post czasem modlitwy i pojednania</i>	
3.4 Adoracja eucharystyczna.....	29
3.4.1 <i>Przebywanie w obecności Pana</i>	
3.4.2 <i>Wprowadzenie kontemplacyjnej ciszy: proponowany schemat modlitwy</i>	
4. MODLITWA W RODZINIE	33
4.1 Rodzina jako szkoła modlitwy	35
4.2 Przykłady modlitwy rodzinnej	36
4.2.1 <i>Modlitwa przy stole przed i po posiłku</i>	
4.2.2 <i>Poranna i wieczorna modlitwa</i>	
4.2.3 <i>Jutrznia odmawiana w niedzielę</i>	

5. MODLITWA MŁODZIEŻY	41
5.1 «Mów, Panie, bo sługa Twój słucha» (1Sm 3,9):	43
droga do zrozumienia woli Bożej	
5.2 Wydarzenia i spotkania mające na celu włączenie młodych ludzi w modlitwę	44
6. «UDAŁ SIĘ NA MIEJSCE PUSTYNNNE I TAM SIĘ MODLIŁ»	47
(MK 1,35): REKOLEKCJE O MODLITWIE	
6.1 «Gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje» (Mt 18,20):	49
znaczenie rekolekcji	
6.2 Ojciec nasz: wzór każdej modlitwy	51
7. KATECHEZA O MODLITWIE	53
7.1 «Mojżesz trzymał ręce podniesione do góry» (Wj 17,11):	55
napominająca modlitwa pasterza	
7.2 Wytyczne dla katechezy o modlitwie	56
8. MODLITWA WSPÓLNOT KLAUZUROWYCH:	59
PŁONĄCA POCHODNIA MODLITWY	
8.1 «Trwajcie gorliwie na modlitwie, czuwając na niej wśród dziękczynienia»	61
(Kol 4,2): kontemplacyjne powołanie Kościoła	
8.2 Pielgrzymka do klasztorów	62
9. MODLITWA W SANKTUARIACH	65
9.1 Miejsce pojednania i nadziei	67
10. MODLITWA WIERZĄCYCH W INTENCJI JUBILEUSZU 2025	71
10.1 Znaczenie modlitwy ludu Bożego w Roku Świętym	73
10.2 Przykłady modlitw wiernych w intencji przygotowania do Jubileuszu 2025	73

WPROWADZENIE

W drodze do zbliżającego się Jubileuszu roku 2025, papież Franciszek pragnie, aby rok 2024 był poświęcony modlitwie, zapraszając tym samym cały Kościół do czasu wielkiego wysiłku na rzecz przygotowania do otwarcia Drzwi Świętych.

Obchody Roku Świętego, które znajdują swoje pochodzenie w odległej żydowskiej tradycji jubileuszu (*yobel*), jako czasu przebaczenia i pojednania, stanowią począwszy od roku 1300, szczególną okazję do refleksji nad wielkim darem Bożego miłosierdzia, które to zawsze na nas czeka. To także czas wewnętrznego nawrócenia niezbędnego, aby móc doświadczyć duchowych darów danym pielgrzymom w Roku Świętym. Dary te odnawiają więź, która jednoczy ochrzczonych jako braci i siostry w Chrystusie z całą ludzkością umiłowaną przez Boga.

Jubileusz obejmie nie tylko miasto Rzym, ale poprzez głoszenie miłosierdzia Bożego rozciągnie się na cały świat, stając się w ten sposób wielką okazją do ewangelizacji. Jako chrześcijanie jesteśmy zaproszeni do dawania świadectwa, będąc autentycznymi „pielgrzymami nadziei” idącymi do Pana, który to otwiera ramiona swego przebaczenia, ramiona miłosierne wyciągnięte także w stronę naszych braci i sióstr, którzy wciąż czekają, aby usłyszeć orędzie Ewangelii.

Ta broszurka inspirowana nauczaniem papieża Franciszka, ma być narzędziem towarzyszącym wiernym w czasie związanym z otwarciem Drzwi Świętych: czasie, który jest zaproszeniem do wzmożonej modlitwy jako osobistego dialogu z Bogiem; zaproszeniem, które ma doprowadzić nas do refleksji nad naszą wiarą, nad naszym zaangażowaniem w dzisiejszym świecie, w różnych obszarach w których żyjemy, aby rozbudził się w świecie odnowiony zapal do ewangelizacji współczesnego człowieka. Papież Franciszek ogłaszając podczas modlitwy Anioł Pański – Rok Modlitwy, któ-

ry poprzedzi Jubileusz roku 2025, zwrócił się do wiernych słowami: «Proszę was o wzmożenie modlitwy, aby się przygotować do dobrego przeżywania tego wydarzenia łaski i doświadczyć w nim mocy nadziei Boga. Dlatego dzisiaj rozpoczynamy Rok Modlitwy, to znaczy rok poświęcony odkrywaniu na nowo wielkiej wartości i absolutnej potrzeby modlitwy w życiu osobistym, w życiu Kościoła i świata» (*Anioł Pański*, 21 stycznia 2024 roku).

W swoich katechezach Papież wielokrotnie wskazywał, że modlitwa jest drogą do zetknięcia się z najgłębszą prawdą o nas samych, gdzie obecne jest światło samego Boga, jak nauczał św. Augustyn. Papież Franciszek zachęca nas do wytrwałej modlitwy, podkreślając, że nieustanna modlitwa przemienia nie tylko człowieka, ale także otaczającą go wspólnotę, nawet tam gdzie wydaje się, że zło zwycięża.

Niech modlitwa będzie zatem dla każdego chrześcijanina: kompasem, który ukierunkowuje; światłem oświetlającym drogę i siłą, która wspiera w pielgrzymce prowadzącej do przekroczenia Drzwi Świętych. Dzięki modlitwie możemy przybyć z sercem gotowym na przyjęcie darów łaski i przebaczenia, które przyniesie Jubileusz, jako żywy wyraz naszej relacji z Bogiem. Zanurzmy się zatem w modlitwie, będącej ciągłym dialogiem ze Stwórcą, odkrywając radość ciszy, spokój doświadczonego przebaczenia i siłę wstawiennictwa w komunii świętych.

Celem tej broszurki jest wyłącznie pomoc w odnowie ducha modlitwy we wszystkich okolicznościach życia dnia codziennego. Każdy jej fragment – od znaczenia modlitwy w wymiarze osobistym po jej praktykę w życiu wspólnotowym – ma na celu przedstawienie refleksji, wskazówek i rad, aby pełniej przeżywać dialog z Panem obecnym w relacjach z innymi i w każdej chwili naszego życia. Niektóre fragmenty tej broszurki poświęcone są modlitwie we wspólnocie parafialnej oraz rodzinnej, inne dotyczą modlitwy młodzieży, czy wspólnot klauzurowych, a jeszcze inne odnoszą się do modlitwy na katechezie i rekolekcjach.

1

**NAUCZANIE
PAPIEŻA FRANCISZKA
O MODLITWIE**

W Roku Modlitwy, który przybliży nas do Jubileuszu roku 2025, towarzyszyć nam będzie w szczególności nauczanie Ojca Świętego na temat modlitwy. Papież Franciszek w swoich refleksjach – zwłaszcza z cyklu „Katechezy o modlitwie”, prowadzonych w dniach od 6 maja 2020 roku do 26 czerwca 2021 roku – wielokrotnie przypomina, że modlitwa jest intymnym dialogiem ze Stwórcą; dialogiem, który zaczyna się w ludzkim sercu, aby ludzkie serce znalazło „Serce” Boga, wypełnione Jego miłosierdziem, zdolnym przemienić nasze życie, wzmacniając w swojej prostocie bogactwo Magisterium Kościoła.

Modlitwa powinna być dla chrześcijanina «tchnieniem życia» duchowego (*Audienca generalna*, 9 czerwca 2021 roku), nieustającym nigdy, «również gdy śpimy» – jak mówi Papież – i bez którego brakowałoby tego aktu życiowego, który stawia nas w relacji z Ojcem. Prowadzone w ten sposób życie modlitewne nie jawi się jako alternatywa dla pracy i obowiązków, do których wykonywania jesteśmy wezwani w ciągu dnia, ale raczej oznacza to, co towarzyszy wszelkiemu działaniu życiowemu, „nawet w momentach, w których nie jest ono jednoznaczne”. Jest zdolna zasilić tę lampę, która oświeca oblicze Chrystusa obecnego w naszych braciach, jak naucza Katechizm, gdy stwierdza, że modlitwa jest «żywym związkiem dzieci Bożych z ich nieskończenie dobrym Ojcem, z Jego Synem Jezusem Chrystusem i z Duchem Świętym» (*KKK 2565*). W tym dialogu wierzący nie tylko rozmawia z Bogiem, ale uczy się także Go słuchać, znajdując odpowiedzi i wskazówki w świetle Jego cichej obecności. Modlitwa staje się w ten sposób mostem między niebem i ziemią, miejscem spotkania, w którym serce człowieka i serce Boga spletają się w nieustannym dialogu miłości.

Papież Franciszek zachęca nas, abyśmy znajdowali chwilę na modlitwę we wszystkich okolicznościach, do sprostania których jeste-

śmy wezwani, zarówno szczęśliwych, jak i będących wyzwaniem życiowymi: w modlitwie – mówi Papież – odkrywamy, jak bardzo jesteśmy kochani przez Boga, a to odkrycie daje nam nadzieję i odwagę, by żyć dniem dzisiejszym, aby problemy przed którymi stoimy, nie były już przeszkodami na drodze do naszego szczęścia, ale wezwaniem Boga i okazją do naszego spotkania z Nim (*Anioł Pański*, 9 stycznia 2022 roku).

Ojciec Święty podkreśla, że w modlitwie miłosierdzie Boże objawia się w dogłębny i osobisty sposób, ponieważ w niej odkrywamy, że każda ludzka potrzeba jest w głębi nieustannym przypomnieniem o miłosierdziu Ojca: tylko pokorną modlitwą można uzyskać w rzeczywistości miłosierdzie. Niezbędne jest czyste serce, aby modlitwa była żywotna i wskazywała Boga, którego potrzebujemy, zupełnie jak to uczynił celnik w świątyni. «Modlitwa to nie magiczna różdżka!» – mówi Papież – nie jest to sztywna formuła, która powtórzona poprawnie, podobnie jak w handlu, daje żądany produkt; «w modlitwie to Bóg ma nas nawrócić, a nie my powinniśmy nawrócić Boga» (*Audjencja generalna*, 26 maja 2021 roku), co oznacza, że ofiarowane musi być nasze życie, nawet nasza nęcza!

Papież od pierwszych miesięcy swego pontyfikatu opisywał modlitwę jako miejsce, w którym chrześcijanie rozpoznają siebie jako część «jednej rodziny Bożej» (*Audjencja generalna*, 25 września 2013 roku), gdyż dzięki niej umacniają się więzi braterstwa, które jednoczą nas z tym samym Ojcem. Słowa te nawiązują do Katechizmu, który uczy, że na modlitwie liturgicznej Kościół rozpoznaje siebie jako jedno Ciało, które zwraca się do swego Pana (por. *KKK* 2641-2643): „Gdzie jest modlitwa, tam jest komunია; a gdzie jest komunია, tam jest modlitwa”. Nawiązując do słów św. ojca Pio z Pietrelciny, Papież wzywa nas, abyśmy uczynili swoją modlitwę kluczem zdolnym otworzyć serce Boga, serce «które jest nieopancerzone» – mówi Papież Franciszek –

„Możesz je otworzyć wspólnym kluczem – modlitwą. Ponieważ [Bóg] ma serce pełne miłości, serce ojca. [Modlitwa] jest największą siłą Kościoła!” (*Przemówienie z okazji jubileuszu Grup Modlitewnych Ojca Pio*, 6 lutego 2016 roku).

Z tymi słowami w sercu zachęcamy wszystkich wiernych, aby wyruszyli w drogę ku darom Jubileuszu, odkrywając miłosierdzie, siłę i miłość Boga oraz odpowiadając na zaproszenie Papieża, aby poświęcić ten rok 2024 «wielkiej „symfonii” modlitwy, aby odnowić pragnienie znajdowania się w obecności Pana, słuchania Go i adorowania», czyniąc w ten sposób modlitwę «uprzywilejowaną drogą do świętości, która prowadzi do życia kontemplacją również pośród działania» (*List Papieża Franciszka skierowany do abp. Rino Fisichelli z okazji Jubileuszu Roku 2025*, 11 lutego 2022).

- Weźmy w swoje ręce 38 „katechez o modlitwie”, które Papież Franciszek wygłosił w okresie od maja 2020 roku do czerwca 2021 roku i pozwólmy się prowadzić jego nauczaniu:

«Modlitwa jest pierwszą siłą nadziei, modlisz się, a nadzieja się rozwija. Powiedziałbym, że modlitwa otwiera drzwi na nadzieję. Istnieje nadzieja, ale poprzez moją modlitwę otwieram drzwi dla nadziei» (*Audjencja generalna*, 20 maja 2020 roku)

«Modlitwa Jezusa jest miejscem, w którym dostrzegamy, że wszystko pochodzi od Boga i do Niego powraca. Czasami my, ludzie, uważamy się za panów wszystkiego, albo wręcz przeciwnie, tracimy wszelkie poważanie dla siebie samych, przechodzimy z jednej strony na drugą. Modlitwa pomaga nam znaleźć właściwy wymiar w naszej relacji z Bogiem, naszym Ojcem i z całym stworzeniem» (*Audjencja generalna*, 4 listopada 2020 roku)

«Poprzez modlitwę Słowo Boże zamieszkuje w nas, a my w nim. Słowo inspiruje dobre intencje i podtrzymuje działanie; daje nam siłę i pogodę ducha, i nawet wtedy, gdy stawia nas w obliczu kryzysu, obdarza nas pokojem. W dniach okropnych i kłopotliwych zapewnia sercu odrobinę zaufania i miłości, która chroni je przed atakami złego» (*Audienca generalna*, 27 stycznia 2021 roku)

«Wszystko w Kościele rodzi się na modlitwie i wszystko wzrasta dzięki modlitwie. Kiedy Nieprzyjaciel, Zły, chce walczyć z Kościołem, czyni to przede wszystkim przez próbę osuszenia jego źródeł, przeszkadzając mu w modlitwie. [...] Modlitwa jest tym, co otwiera drzwi Duchowi Świętemu, który inspiruje, aby pójść naprzód. Zmiany w Kościele bez modlitwy nie są zmianami w Kościele, są zmianami w grupie» (*Audienca generalna*, 14 kwietnia 2021 roku)

«Jezus nie tylko chce, abyśmy modlili się tak, jak On się modli, ale zapewnia nas, że nawet jeśli nasze usiłowania modlitwy są całkowicie daremne i nieskuteczne, zawsze możemy liczyć na Jego modlitwę. Musimy być tego świadomi: Jezus modli się za mnie» (*Audienca generalna*, 2 czerwca 2021 roku)

2

«PANIE, NAUCZ NAS SIĘ MODLIĆ» (Łk 11,1): SZKOŁA MODLITWY

W Ewangelii według świętego Łukasza widzimy uczniów Jezusa, którzy zwracają się do Mistrza z głęboką i znaczącą prośbą: «Panie, naucz nas się modlić» (Łk 11,1). To pytanie, które z pewnością odzwierciedla świadomość ich ograniczeń i potrzebę jeszcze praktyczniejszych wskazówek dotyczących sposobu modlitwy, kryje w sobie także specyficzny wymiar dla każdej osoby: potrzebę mistrza, przewodnika, który towarzyszy w najważniejszych sytuacjach życia. W szkole mistrza uczeń może wzrastać tylko wtedy, gdy podąża ścieżką wyznaczoną przez tych, którzy go poprzedzają: idąc tymi samymi śladami mistrza, w rzeczywistości będzie w stanie bardziej wykorzystać swoje zdolności i powoli zrodzi się to poczucie naśladowania, które pewnego dnia pozwoli osiągnąć tę samą umiejętność: «Wy jesteście przyjaciółmi moimi, jeżeli czynicie to, co wam przykazuję», «Kto we Mnie wierzy, będzie także dokonywał tych dzieł, których Ja dokonuję, owszem, i większe od tych uczyni» (J 15,14; 14,12).

Te słowa uczniowie odczuwają także w odniesieniu do modlitwy: stojąc w obecności Mistrza, pociąga ich sposób Jego modlitwy, Jego odejście na bok, Jego relacja z Ojcem, która objawia się również poprzez sumienie, głęboko zakorzenione w nieustannej modlitwie. Rodzi się w ten sposób zainteresowanie tą relacją Synostwa, do tego stopnia, że apostołowie chcą być jej uczestnikami. Dzięki temu pragnieniu Mistrz postanawia nauczyć ich modlitwy, urzeczywistniając w ten sposób prawdziwą „szkołę modlitwy”, która przekształci to pragnienie w realne doświadczenie zdolne ukształtować ich relację z Bogiem, a co za tym idzie z innymi ludźmi.

To wszystko przywołuje na myśl to, co wielokrotnie przypominał Ojciec Święty, podkreślając, że modlitwa nie jest jedynie pobożną praktyką, lecz raczej porównywalna jest do «oddychania duszy», jest wyrazem głębokiej i naturalnej potrzeby każdego człowieka. Modlitwa, zdaniem Papieża Franciszka, to prawdziwy

dialog z Bogiem «twarzą w twarz z Nim» (*Poranna medytacja w kaplicy Domu Świętej Marty*, 15 marca 2018 roku); to chwila słuchania i odpowiedzi, podczas której wierny otwiera się na wolę i przewodnictwo Pana. Z tego punktu widzenia prośba uczniów ukazuje to, że modlitwa nie jest formułą automatycznej komunikacji, wręcz przeciwnie, wymaga nauczania, dyscypliny, metod, które jedynie Mistrz może wskazać. Tak jak uczniowie prosili Jezusa, aby nauczył ich się modlić, także i my, aby wejść w bardziej intymną i osobistą relację z Bogiem, nie powinniśmy bać się prosić o pomoc przede wszystkim Mistrza, a następnie tych, którzy jako przewodnicy duchowi dłużej chodzą w obecności Pana i nauczyli się już rozpoznawać Jego kroki i drogę.

Adoracja: Adoracja jest aktem pokory i czci przed wielkością Boga. Papież w swoich refleksjach często przypomina, że podczas adoracji uznajemy zwierzchnictwo Boga i naszą całkowitą zależność od Niego. Ta forma modlitwy pomaga otworzyć się na głębsze poczucie zachwytu i zdumienia w obliczu wszechmocy oraz dobroci Boga, umacniając naszą wiarę i nasze zaufanie do Niego. Wyróżnia się jako akt uznania majestatu Boga, nie tylko jako Stwórcy, ale także jako *Żywego Źródła* miłości i nieskończonego miłosierdzia. Podczas adoracji chrześcijanin wezwany jest do pokazania się Bogu z sercem czystym i pokornym, uznając swoje własne ograniczenia w obliczu ogromu Bożego. Ten rodzaj modlitwy nie wymaga prośb ani suplikacji, ale jest czystym wyrazem duszy, która zwraca się do Boga z wdzięcznością i czcią, jakby stanęła w obliczu *Przedwiecznej Tajemnicy*.

Uwielbienie i dziękczynienie: Modlitwa uwielbienia i dziękczynienia stanowi wyraz radości oraz wdzięczności wobec Boga za Jego

niezliczone dary i błogosławieństwa. W uwielbieniu celebруем wielkość, piękno oraz dobroć Boga, rozpoznając Jego żywą i życiodajną Obecność w naszym życiu, a także w otaczającym świecie. W dziękczynieniu z wdzięcznością reagujemy na dzieła Boga, od tych bardzo małych do największych, świadomi, że każde dobro, które otrzymujemy, jest znakiem Jego nieskończonej dobroci. Ta forma modlitwy pomaga nam rozwijać postawę wdzięczności, zdolną ukształtować nasze spojrzenie na braci jako znaku i świadectwa miłości, jaką Bóg nas kocha.

Wstawiennictwo: Modlitwa wstawiennicza jest modlitwą, która najlepiej wyraża komunię i obcowanie świętych: pozwala modlić się w potrzebach innych, okazując solidarność, zrozumienie oraz współczucie. Dobrze jest podkreślić wagę tej formy modlitwy jako aktu miłości i chrześcijańskiej solidarności, która jednoczy nas z innymi – naszymi bliźnimi oraz czyni nas uczestnikami ich cierpienia, a także ich nadziei. Modlitwa wstawiennicza jest potężnym narzędziem komunii, dzięki któremu możemy przedstawić Bogu potrzeby świata oraz naszych braci i sióstr.

W ten sposób modlitwa wstawiennicza staje się pomostem łączącym wiernych oraz ich intencje, przekraczając granice przestrzeni i czasu, aby współdzielić przed Bogiem swoje radości i cierpienia. W kontekście Jubileuszu także łaska odpustu zupełnego, zastosowana wobec wiernego zmarłego, jest wyrazem modlitwy wstawienniczej, która to jednoczy nas ze wszystkimi naszymi drogimi zmarłymi, z którymi pewnego dnia będziemy mogli cieszyć się dobrami niebieskimi.

Błaganie: Modlitwa błagalna odzwierciedla naszą ludzką bezbronność i naszą potrzebę pomocy: za pomocą tego rodzaju modlitwy

przedstawiamy Bogu nasze osobiste potrzeby, nasze najgłębsze pragnienia oraz najpilniejsze obawy i troski. Zachęcani jesteśmy do przedstawiania z ufnością i wytrwałością naszych próśb Bogu, pamiętając o tym, że On zawsze jest gotowy wysłuchać naszego serca: «prosi o wytrwałość, prosi o determinację, bez wstydu. Dlaczego? Bo pukam do drzwi mojego przyjaciela. Bóg jest przyjacielem i z przyjacielem mogę to zrobić. Nieustanna, inwazyjna modlitwa» (*Poranna medytacja w kaplicy Domu Świętej Marty*, 11 października 2018 roku). Błaganie staje się zatem momentem intymnej komunii z Bogiem, gdzie nasza bezbronność spotyka się z Jego nieskończonym miłosierdziem i miłością: przez nią uczymy się głębiej ufać Bogu, powierzając Mu całe nasze życie, nasze troski, nasze nadzieje i nasze pragnienia.

3

MODLITWA WE WSPÓLNOCIE PARAFIALNEJ



3.1 Eucharystia

Rok Modlitwy, który przygotowuje nas do zwyczajnego Jubileuszu 2025, oferuje cenną okazję do przygotowania i głębszego zgłębienia prawdziwego znaczenia Eucharystii. Pełne przeżywanie tej wielkiej tajemnicy wymaga odpowiedniej skłonności oraz usposobienia serca i umysłu za każdym razem, gdy przystępuje się do Eucharystii. Małe i duże codzienne decyzje pomagają chrześcijaninowi być bardziej świadomym tego, co sprawowane jest podczas Mszy Świętej, dlatego też większa świadomość i większe uczestnictwo przy Stole Eucharystycznym pomoże mu wzrastać, czyniąc go coraz bardziej wiarygodnym i autentycznym świadkiem, stając się w bardziej wyrazisty sposób: «solą ziemi i światłem świata» (Mt 5,13-16).

Niedzielną celebracją Eucharystii znajduje się w centrum życia Kościoła (por. *KKK* 2177) i parafii, gdyż jest «źródłem i szczytem całego życia chrześcijańskiego» (Konstytucja dogmatyczna *Lumen gentium*, 11: AAS 57, 21 listopada 1964, n. 15); wspomnieniem Paschy Chrystusa i urzeczywistnieniem Jego ofiary dla zbawienia ludzkości: najwyższym momentem modlitwy, przeżywanym w sposób wspólnotowy, gromadząc całe zgromadzenie wokół stołu Ciała i Krwi Chrystusa. Dlatego proponujemy ścieżkę modlitewną, która pomoże nam z większą świadomością i zaangażowaniem przeżywać ten wielki dar, jakim jest dla nas, katolików, Eucharystia.

- **Dobrze przygotuj się do Mszy Świętej:** przed zbliżającą się wspólnotową Eucharystią, poświęć moment na krótkie, osobiste przygotowanie się do niej w skupieniu i ciszy. Moment ten pomoże ci uciec od gorączkowego tempa życia codziennego oraz zastanowić się nad tajemnicą, której za chwilę doświad-

czysz. Możesz zatrzymać się na kilka minut przed tabernakulum, gdzie znajduje się Najświętszy Sakrament, aby pojąć, że wkrótce będzie On obecny na ołtarzu, aby podczas komunii dać się nam w swoim prawdziwym Ciele. Ponadto bardzo pożyteczne byłoby wcześniejsze zapoznanie się z fragmentami Słowa Bożego, które będą głoszone podczas liturgii.

- **Dobrze wykonaj znak krzyża:** słowa i gesty wykonywane w obrzędach wstępnych pozwalają od samego początku zaangażować w celebrację duszę, ciało i inteligencję. Znak krzyża jest bowiem kompendium całej naszej chrześcijańskiej wiary: robiąc znak krzyża, wspominamy wcielenie, odkupienie i zmartwychwstanie Pana; natomiast wymawiając imię Ojca, Syna i Ducha Świętego, wspominamy wielką tajemnicę Trójcy Przenajświętszej.
- **Słuchaj uważnie Słowa Bożego:** zachowuj postawę rozważania oraz otwartości na działanie Słowa Bożego, które oświeca serce i umysł każdego chrześcijanina, ponieważ Słowo jest „żywe”, a dzięki słuchaniu i osobistej refleksji możliwe jest przełożenie go na życie codzienne. Z tego powodu, zwłaszcza wstając w chwili głoszenia Ewangelii, jesteśmy wezwani do uznania obecności Pana, który za pośrednictwem kapłana lub diakona, przemawia do nas także podczas celebracji eucharystycznej.
- **Odmawiaj uważnie modlitwę Ojciec nasz:** rozważaj modlitwę, której nauczył nas Jezus, zastanawiając się nad znaczeniem wypowiedzianych słów; dlatego też w modlitwie osobistej, dobrze byłoby nie spieszyć się z recytacją słów, lecz przeciwnie, należałoby z uwagą i czcią skupić się na każdym wyrażeniu, za pomocą którego prowadzi się dialog z Ojcem.

- **Przyjmij Jezusa w Eucharystii:** łamany chleb staje się pokarmem dla życia i wyrazem obecności Boga, który umacnia i wspiera. Niezbędne jest, aby przeżywać tę ważną chwilę z większą świadomością, mając pewność, że Pan wkracza w życie każdego człowieka i pragnie być przyjęty w sercu hojnym i uważnym. Przystępując do Komunii Świętej, możesz odmówić w swoim sercu kilka cichych modlitw, które przygotowują cię na przyjęcie Pana z większą świadomością i wdzięcznością.
- **„Idźcie w pokoju Chrystusa”:** poprzez końcowe pozdrowienie jesteś zaproszony, abyś stał się nosicielem pokoju, a co za tym idzie, posilony Ciałem i Krwią, wiarygodnym świadkiem Chrystusa w świecie.
- **Dziękczynienie:** przed wyjściem z kościoła dobrze jest zatrzymać się (przynajmniej przez pięć minut), aby podziękować za dar otrzymany wraz z Komunią Świętą, mając świadomość, że Pan przyszedł spotkać się z Tobą w Twoim sercu. W ten sposób będziesz mógł uważnie strzec łaski, która jest w Tobie i moc z Jego pomocą stawić czoła troskom tego świata.

3.2 Liturgia godzin

3.2.1 «Nieustannie się módlcie» (1Tes 5,17): *publiczna modlitwa Kościoła*

Liturgia Godzin, zwana także oficjum (od łacińskiego *officium divinum*), stanowi publiczną modlitwę Kościoła, który na przestrzeni wieków odpowiadał na wezwanie do «nieustannej modlitwy». Świadomi, że tajemnica Chrystusa przenika oraz przemienia czas obecny, modlitwa ta pozwala nam uświęcać cały bieg

dnia i nocy przez uwielbienie Boga.

Cały lud Boży sprawuje królewskie kapłaństwo ochrzczonych, jednocząc się jednym głosem z Chrystusem na cześć Ojca. Z tego powodu Liturgia Godzin nigdy nie jest działaniem prywatnym, ale należy do całego Mistycznego Ciała Kościoła. Ponadto, gdy odmawiamy Liturgię Godzin, uświęca nas Słowo Boże, które obecne jest w całym oficjum, w sposób szczególnie w psalmach, będących jego centralnym rdzeniem, a także w czytaniach, innych pieśniach, tekstach i modlitwach, które to czerpią inspirację przede wszystkim z Pisma Świętego.

3.2.2 Liturgia Godzin we wspólnocie parafialnej

Modlitwa Liturgii Godzin, będąca celebrazją właściwą Kościołowi, jaśnieje pełnym światłem, gdy jest odmawiana we wspólnocie kościelnej, zgromadzonej ze swoim przebiterem. Zaproszenie do odmawiania tej modlitwy w parafii ma wielką wartość, zwłaszcza przy odmawianiu jutrzni i niesporów, które zgodnie z tradycją Kościoła stanowią podwójny kamień węgielny codziennego oficjum:

- celebrazja liturgiczna sprawowana w kościele, w której może uczestniczyć jak największa liczba wiernych, biorąc pod uwagę godziny pracy, tak aby mogli w niej uczestniczyć także osoby świeckie przed wyjściem do pracy oraz wieczorem po powrocie z niej; z nadzieją, że młodzi ludzie wezmą udział w celebrazji liturgicznej.
- w każdej wspólnocie grupa wolontariuszy mogłaby poświęcić się przygotowaniu uroczystości, nauce śpiewania hymnów, rozpowszechnianiu czytań lub wykonywaniu innych zadań. Wolontariuszom należy zapewnić niezbędną katechezę, aby lepiej pełnili swoją posługę – z uformo-

waną świadomością służby.

- w odmawianiu Liturgii Godzin może być pomocny akompaniament organów, który wraz z kantorem zaangażuje wiernych kilkoma prostymi melodiami psalmowymi; jeżeli uzna się za stosowne recytowanie psalterza, należy zwrócić szczególną uwagę na śpiew *Benedictus* i *Magnificat*, zachęcając obecnych do wstania i rozważania słów kantyków.
- warto zwrócić szczególną uwagę na obchody pierwszych niesporów w sobotę wieczorem i drugich niesporów w niedzielę.

3.3 24 godziny dla Pana

3.3.1 Inicjatywa będąca pragnieniem papieża Franciszka

Inicjatywa 24 GODZINY DLA PANA jest wydarzeniem modlitewnym, którego pragnie papież Franciszek, i które ma być obchodzone od piątku do soboty poprzedzającej IV Niedzielę Wielkiego Postu. Jego celem jest umożliwienie wiernym przeżycia chwili intensywnej modlitwy i odnalezienia drogi zbliżenia się do Pana. W konkretny sposób proponuje się wspólnotom, aby w piątkowy wieczór i przez cały dzień w sobotę, zorganizowały nadzwyczajne otwarcie kościołów oraz sanktuariów, oferując możliwość przystępowania do spowiedzi, najlepiej w kontekście prowadzonej i dobrze zorganizowanej adoracji eucharystycznej, aby wszyscy byli świadomi, że « postawiony w centrum sakrament pojednania [...] pozwala nam przekonać się namacalnie o wielkości miłosierdzia » (*Bulla ogłaszająca Nadzwyczajny Jubileusz Miłosierdzia Misericordiae Vultus*, 11 kwietnia 2015, n. 17).

3.3.2 Wielki Post czasem modlitwy i pojednania

Propozycja 24 GODZIN DLA PANA stanowi doskonałą okazję do zbliżenia katolików oddalonych od Kościoła. Zaproszenie skierowane do wspólnot kościelnych polega na tym, aby z większym zapałem i entuzjazmem odkryć na nowo piękno tej inicjatywy oraz zaskakujące owoce nawrócenia, jakie może przynieść to wydarzenie. Wskazane jest, abyśmy wykorzystali czas łaski Wielkiego Postu, aby zaproponować chwile modlitwy i pojednania.

- we wspólnotach piątkowy wieczór można rozpocząć Mszą Świętą lub Liturgią Słowa, po której nastąpi wystawienie Najświętszego Sakramentu i adoracja eucharystyczna, prowadzona przez różne grupy parafialne.
- osoby odpowiedzialne będą mogły ustalić zarówno program adoracji, jak i czas jej trwania, z możliwością spowiedzi sakramentalnej. W celu dostosowania adoracji do potrzeb konkretnej wspólnoty można wybrać pieśni, przygotować *Lectio divina*, odmawiać różaniec, wysłuchać świadectwa nawrócenia lub trwać w ciszy przed Najświętszym Sakramentem. Wydarzenie mogłoby zakończyć się uroczystą Mszą Świętą w sobotnie popołudnie.
- w mniejszych wspólnotach adorację nocną można zastąpić krótkim czasem modlitwy w piątkowy wieczór, np.: 1) liturgią pokutną; 2) wystawieniem Najświętszego Sakramentu; 3) cichą adoracją eucharystyczną lub prowadzoną przez grupę modlitewną; zapraszając wszystkich do sakramentalnego pojednania się z Bogiem.

W obchodach tego wydarzenia niezwykle pomocna będzie obecność Misjonarzy Miłosierdzia, którzy od Nadzwyczajnego Jubileuszu Miłosierdzia, pełnią posługę sakramentalną.

3.4 Adoracja eucharystyczna

3.4.1 Przebywanie w obecności Pana

Pogłębiając wiarę w rzeczywistą obecność Chrystusa w Eucharystii, Kościół uświadomił sobie znaczenie cichej adoracji Pana obecnego pod postaciami eucharystycznymi (por. *KKK* 1379). Adoracja eucharystyczna pozwala nam przedłużyć i dać więcej przestrzeni osobistemu spotkaniu z Jezusem, prawdziwie obecnym pod postaciami eucharystycznymi, poza czasem Mszy Świętej. Jeśli w Eucharystii Kościół okazuje swą wierność przykazaniu Pana: «To czyńcie na moją pamiątkę», to adoracja sakramentalnego Ciała Pańskiego oznacza ciągle pamiętanie o Nim. Kontemplujemy Tego, którego przyjmujemy w Komunii, aby pozostać z Nim, przebywać w Jego obecności; jedyne, który jest w stanie przemienić nasze życie i nadać mu sens. W rzeczywistości to prawdziwe Ciało Chrystusa, Eucharystia, daje siłę na drodze tej ziemskiej pielgrzymki i uświęca Ciało mistyczne, którym jest Kościół.

3.4.2 Wprowadzenie kontemplacyjnej ciszy: proponowany schemat modlitwy

W tym Roku Modlitwy wszystkie wspólnoty są zaproszone do promowania chwil adoracji eucharystycznej, będącej nieodzownym elementem spotkania z Panem. Każda wspólnota musi znaleźć najwłaściwsze sposoby i czas na rozwinięcie tej praktyki, która przynosi Kościołowi tak wiele owoców świętości.

Proponujemy tutaj klasyczny schemat adoracji, który może być pomocny w zachęcaniu wiernych do modlitwy i rozpoznawaniu obecności Pana, który oczekuje, że zwrócimy się do Niego:

- **Wystawienie Najświętszego Sakramentu:** w oczekiwaniu na moment wystawienia Najświętszego Sakramentu na ołtarzu, dobrze jest abyśmy przygotowawali się w skupieniu oraz ciszy, ze świadomością, że wkrótce staniemy przed Jezusem, gotowi słuchać podczas modlitwy tego, co On chce nam powiedzieć i gotowi złożyć u Jego stóp nasze modlitewne prośby. W celu stworzenia klimatu modlitwy, wskazane jest, aby wystawieniu towarzyszył śpiew i użycie kadzidła: wszystko to sprzyja uznaniu wyjątkowego charakteru chwili i boskości Pana obecnego pod postacią konsekrowanej Hostii.
- **Prośba o przebaczenie:** po wystawieniu, możesz poświęcić krótką chwilę na prośbę o przebaczenie za swoje grzechy. Pan zna nasze rany, nasze ograniczenia i nasze grzechy: nikt nie może się przed Nim chełpić. Jezus oczekuje od nas, abyśmy wszystko złożyli w Jego Obecności, pewni, że wielkość Jego miłosierdzia może objąć całe nasze jestestwo.
- **Przywoływanie Ducha Świętego:** zgodnie z nauką św. Pawła, także w przypadku adoracji eucharystycznej, warto przywoływać asystencji «Ducha, który jest z Boga, dla poznania darów Bożych» (1Kor 2,12). Nikt w rzeczywistości, bez natchnienia Ducha Świętego nie potrafi rozpoznać rzeczywistej obecności Pana w konsekrowanej Hostii. Dlatego dobrze jest przygotować serce na spotkanie z Panem poprzez wezwanie do *Parakleta*, ewentualnie także w formie pieśni, prosząc o oświecenie umysłu darem wiary.
- **Cicha adoracja:** centralny moment adoracji eucharystycznej można pozostawić specjalnej przestrzeni poświęconej cichej

modlitwie, temu szczególnemu dialogowi z Panem Jezusem, w którym serce Boże przemawia do serca człowieka – *cor ad cor loquitur* – jak uczył nas św. John Henry Newman. W tej chwili cichej adoracji możemy przedstawić Panu szczególne intencje modlitewne, aby adorację eucharystyczną poświęcić na przykład w intencji powołań do kapłaństwa i życia konsekrowanego, za chorych, za rodziny itp.

Ciszę tę można przeplatać krótkimi pieśniami, nawet litaniami, lub krótkimi czytaniem zaczerpniętymi z Pisma Świętego albo z nauk świętych; jednocześnie modlitwa różańcowa przed Najświętszym Sakramentem może przynieść wielką korzyść. Modląc się różańcem wiemy, że wzywamy wstawiennictwa Tej, która jako pierwsza przyjęła słowa Pana, pozwalając, aby Jego przedwieczny Syn narodził się i odkupił ludzkość. Przedwieczne Słowo, które dzięki *fiat* Maryi stało się Ciałem, jest obecne w konsekrowanej Hostii podczas trwającej adoracji.

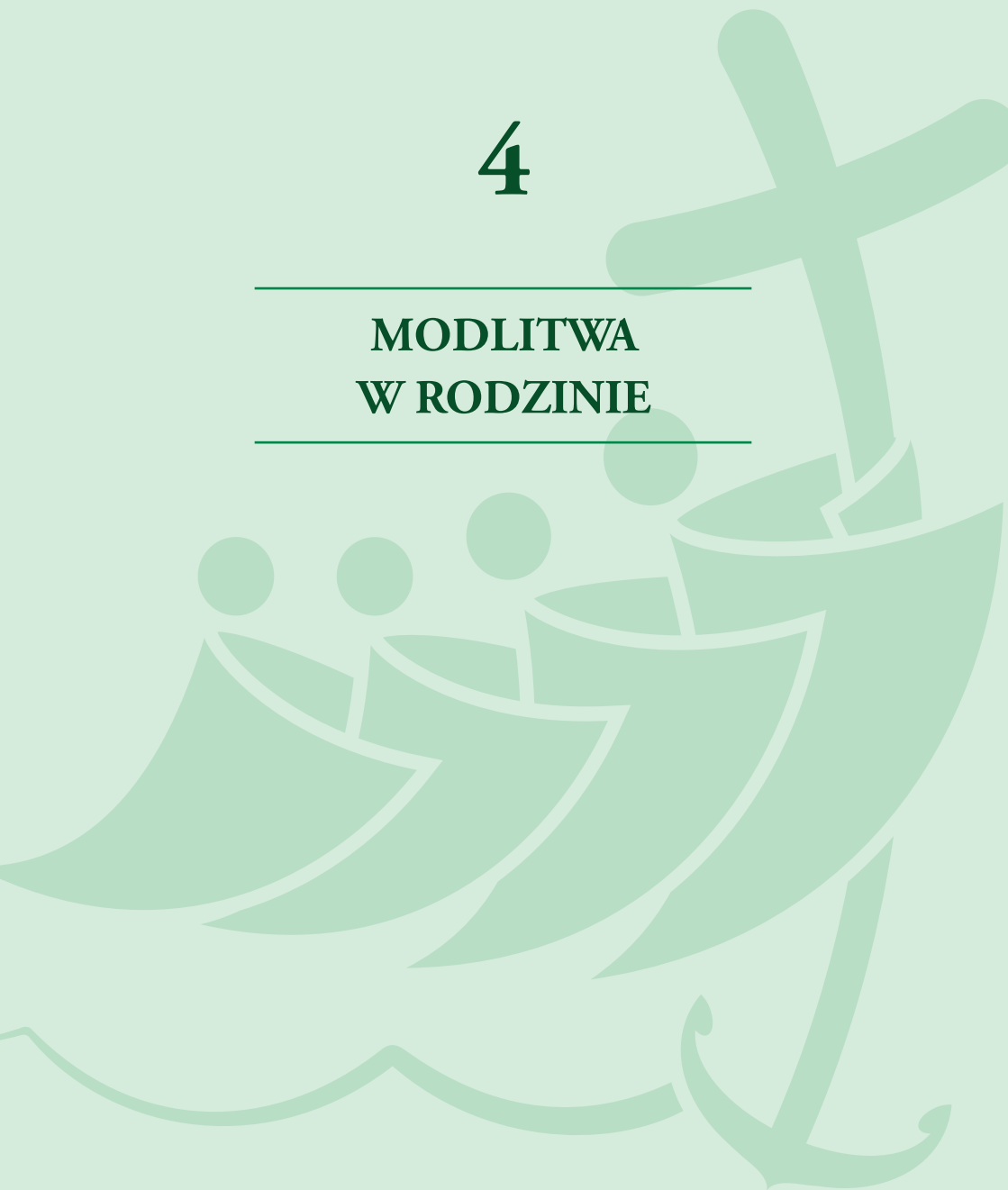
- **Błogosławieństwo eucharystyczne:** celebracja kończy się błogosławieństwem wiernych Najświętszym Sakramentem. Błogosławieństwo to, choć zawsze zachowuje charakter sakramentalny, ma charakter wyjątkowy w porównaniu do wszystkich innych błogosławieństw (wodą święconą, relikwiami świętych, za wstawiennictwem Najświętszej Maryi Panny itp.), gdyż w tym błogosławieństwie jest obecny Pan w swoim Ciele w sposób prawdziwy, rzeczywisty i substancjalny. Poprzez błogosławieństwo eucharystyczne, jest On blisko nas w sposób bardzo szczególny, angażując wszystkich obecnych i przyciągając wszystkich do siebie. Moment ten można uznać za szczyt obrzędu adoracji, kulminację dialogu, który toczył

się w ciszy przed Jezusem i który teraz niczym rozświetlające słońce wlewa swoje ciepło w naszą duszę.

- **Schowanie Najświętszego Sakramentu do tabernakulum:** ubogaceni darem otrzymanym w postaci błogosławieństwa, z szacunkiem towarzyszymy umieszczeniu konsekrowanej Hostii w tabernakulum, wstając i ewentualnie śpiewając odpowiednią pieśń. Wszystko to pomaga nam także pamiętać o tym, że Jezus Eucharystyczny zawsze na nas czeka w tabernakulum. Jezus jest stale obecny w naszych kościołach i nawet gdy nikt nie jest obecny w świątyni, aby się do Niego modlić, On tam jest i pragnie mówić do serc wiernych, którzy się do Niego zbliżają. Pamiętajmy, nawet w naszych dniach wypełnionych obowiązkami lub rozrywkami, o odwiedzaniu Najświętszego Sakramentu, aby poświęcić choćby kilka minut na oddanie chwały, podziękowanie, a nawet po prostu powierzenie naszych potrzeb i cierpień. Pan, który z pewnością «wie czego wam potrzeba» (Mt 6,8), wysłucha nas wkrótce.

4

MODLITWA W RODZINIE



4.1 Rodzina jako szkoła modlitwy

Wielokrotnie Magisterium Kościoła uwypuklało znaczenie modlitwy w rodzinie oraz przypominało, że pierwsze nauki otrzymane w dzieciństwie są decydujące i stają się trwałym fundamentem w codziennym życiu, nawet gdy człowiek dorośnie. Rodzina, w której dziecko stawia pierwsze kroki oraz wypowiada pierwsze słowa, takie jak „mama”, „tata”, „dziękuję” i „proszę”, to także miejsce nauczania modlitwy i mówienia „dziękuję” Panu Bogu. Dorastając dziecko oddaje się modlitwie na wzór swoich rodziców, ucząc się polegać na Panu nawet w najtrudniejszych chwilach, mając pewność Jego wsparcia.

W adhortacji apostolskiej *Amoris laetitia* papież Franciszek przypomina, że «chwile modlitwy rodzinnej i przejawy pobożności ludowej mogą mieć większą siłę ewangelizacyjną od wszelkich katechez i wszystkich przemówień» (adhortacja apostolska *Amoris laetitia* [AL], 19 marca 2016, n. 288), konkludując, że «tylko na podstawie tego doświadczenia, duszpasterstwo rodzinne będzie mogło sprawić, aby rodziny były równocześnie Kościołami domowymi i ewangelicznym zaczynem w społeczeństwie» (AL, n. 290).

Św. Jan Paweł II w adhortacji apostolskiej *Familiaris consortio* uznawał znaczenie wspólnej modlitwy w rodzinie, ponieważ «w rodzinie bowiem osoba ludzka nie tylko rodzi się i stopniowo, poprzez wychowanie, wprowadzana jest we wspólnotę ludzką, ale także poprzez odrodzenie chrzcielne i wychowanie w wierze wprowadzana jest w rodzinę Bożą, jaką jest Kościół» (FC, n. 15).

4.2 Przykłady modlitwy rodzinnej

4.2.1 *Modlitwa przy stole przed i po posiłku*

Jednym z głównych miejsc spotkań rodzinnych jest z pewnością przynajmniej jeden wspólny posiłek dziennie. Ta chwila może być małą, ale znaczącą okazją do wspólnej rodzinnej modlitwy, dziękowania Panu za to, co otrzymaliśmy i modlitwy za najbardziej potrzebujących. Dzieci mogą w ten sposób nauczyć się, że chleb powszedni, o który prosimy modlitwą Ojczy nasz, to nie tylko abstrakcyjne pojęcie, ale bardzo konkretna prośba, którą kierujemy jako dzieci do Ojca Niebieskiego. Posiłek, który wspólnie spożywamy jest łaską otrzymaną od Pana za sprawą Bożej Opatrzności, towarzyszącej nam we wszystkich momentach naszego życia. Poniżej przedstawiamy ścieżkę modlitwy, którą każda rodzina może dostosować według własnej wrażliwości.

• **Modlitwa przed posiłkiem**

„Panie Boże, dziękujemy Ci za ten pokarm. Spraw, abyśmy Twoją wolę uczynili naszym codziennym pokarmem. Prosimy Cię za biednych: daj im to, czego potrzebują, aby żyć zgodnie z Twoją wolą. Amen”.

• **Modlitwa po posiłku**

„Dziękujemy Ci, Panie, za wszystkie Twoje dobrodziejstwa, abyśmy zawsze mogli je wykorzystać dla dobra. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen”.

4.2.2 *Poranna i wieczorna modlitwa*

Sprzyjającą okazję do rodzinnej modlitwy stwarza czas, gdy dzieci idą spać. Modlitwa do Pana za miniony dzień, za chorych

krewnych czy choćby po prostu dziękowanie za popołudnie spędzone na zabawie z przyjaciółmi, pomaga małym dzieciom rozpoznać łaski otrzymane tego dnia od Pana. Byłoby miło móc zakończyć te modlitwy znakiem pokoju między sobą, aby nie iść spać będąc złym na to, co wydarzyło się w ciągu dnia, kierując się w ten sposób sugestią, którą papież Franciszek uwielbia powtarzać: nigdy nie kończ dnia bez czynienia pokoju!

Jednym z najpiękniejszych przykładów tego rodzaju modlitwy są tak zwane „modlitwy dobrego chrześcijanina”, czyli modlitwy, które w ostatnich stuleciach weszły do tradycji chrześcijańskiej.

• **Poranna modlitwa**

„Wielbię Cię mój Boże i kocham Cię całym sercem. Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś, uczyniłeś chrześcijaninem i zachowałeś mnie tej nocy. Ofiaruję Ci aktywności dnia, niech wszystkie będą zgodne z Twoją świętą wolą, dla Twojej większej chwały. Chroni mnie od grzechu i wszelkiego zła. Niech Twoja łaska zawsze będzie ze mną i wszystkimi moimi bliskimi. Amen.”

• **Modlitwa wieczorna**

„Wielbię Cię mój Boże i kocham Cię całym sercem. Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś, uczyniłeś chrześcijaninem i zachowałeś w tym dniu. Przebacz mi zło, które dzisiaj popełniłem, a jeśli stało się coś dobrego, przyjmij to. Strzeż mnie w czasie snu i wybaw mnie od niebezpieczeństw. Niech Twoja łaska zawsze będzie ze mną i wszystkimi moimi bliskimi. Amen.”

Razem z tymi, bądź innymi modlitwami, takimi jak *Ojcze nasz*, *Zdrowaś Maryjo*, *Chwała Ojcu*, *Aniele Boży* i *Wieczny Odpoczynek*; czy też poprzez odmówienie jednej lub kilku dziesiątek Różańca Świętego lub Koronki do Miłosierdzia Bo-

żego, można zaprosić najmniejszych do nawiązania relacji z Panem poprzez modlitwę spontaniczną, modlitwę płynącą z serca. W ten sposób najmłodszy uczą się dialogu z Jezusem, stają się prawdziwymi przyjaciółmi Pana, powierzając Mu swoje potrzeby, pragnienia i zmartwienia.

4.2.3 *Jutrznia odmawiana w niedzielę*

Niedzielne, poranne modlitwy połączone z odczytaniem krótkiego fragmentu Ewangelii, następnie wyjaśnionego przez rodziców, mogą stanowić dobrą okazję nie tylko do wspólnej modlitwy, ale także do podzielenia się wydarzeniami tygodnia w świetle Słowa Bożego.

Św. Jan Paweł II stwierdził w adhortacji apostolskiej *Familiaris consortio*, że «rodzina chrześcijańska wypełnia swoje zadanie prorockie przyjmując i głosząc Słowo Boże: w ten sposób staje się z każdym dniem bardziej wspólnotą wierzącą i ewangelizującą» (*FC*, n. 51).

- podczas modlitwy poranną Jutrznia, pożyteczną sugestią może być rozdzielenie ról: kto recytuje antyfony, a kto recytuje psalmy, kto potrafi przeczytać fragment biblijny itd., zachęcając w ten sposób wszystkich, nawet tych najmniejszych, do zaangażowania.
- rodzice mogą poświęcić trochę czasu na wyjaśnienie wysłuchanych czytań; aby to zrobić, można znaleźć pewne powiązania z codziennym życiem w rodzinie i w szkole, pokazujące, że Ewangelia i Słowo Boże są słowami prawdziwego życia i mogą oświecać oraz towarzyszyć nam we wszystkich codziennych czynnościach.
- jeśli ktoś z członków rodziny umie grać na instrumencie muzycznym, może niektórymi melodiami akompaniować w trak-

cie recytacji psalmów Jutrznii, dzięki czemu modlitwa stanie się jeszcze bardziej wciągająca, nawiązując tym samym do ducha, z jakim skomponowane są psalmy, hymny i kantyki.

- na koniec, bardzo budującą praktyką, zwłaszcza dla najmłodszych, może być wspólne, krótkie przeczytanie życiorysu danego świętego, wyjaśnienie dlaczego stał się świętym i pokazanie, że można prosić o jego wstawiennictwo oraz opiekę, szczególnie w dniu jemu poświęconym.

5

MODLITWA MŁODZIEŻY



5.1 «Mów, Panie, bo sługa Twój słucha» (1Sm 3,9): droga do zrozumienia woli Bożej

Młodość to ważny okres przejściowy. Podobnie jak w przypadku innych aspektów życia, także na drodze wiary, przychodzi w pewnym momencie czas, w którym kwestionuje się praktyki wyuczone w dzieciństwie, w celu poszukiwania bardziej osobistego i intymnego sposobu zwracania się do Pana. Jeśli prawdą jest, że relacja między młodymi ludźmi a modlitwą może wydawać się delikatnym tematem, to nie możemy nie zauważyć tego, że wielu młodych ludzi, jeśli towarzyszy im troska i odwaga, wykazuje zaskakujące zainteresowanie duchowością oraz zaangażowanie modlitewne.

Na drodze modlitwy z młodymi ludźmi nie może zabraknąć wątpliwości, pytań dotyczących uczuć i relacji, lęków oraz pragnień. Właśnie cisza i intymność modlitwy mogą razem stanowić przestrzeń, w której można powiedzieć Panu o splotach trosk swego serca i otrzymać od Niego słowa życia: «jeśli nawiążesz z Nim przyjaźń i zaczniesz rozmawiać z żywym Chrystusem o konkretnych sprawach twojego życia, to będzie wspaniałe doświadczenie, będzie to doświadczenie podstawowe, które będzie wspierało twoje życie chrześcijańskie» (posynodalna adhortacja apostolska *Christus Vivit* [CV], 25 marca 2019, n. 129).

Wreszcie nieuniknione jest, że modlitewna droga z młodymi ludźmi rodzi pytania natury powołaniowej. Czas młodości jest w pełnym tego słowa znaczeniu czasem, w którym należy patrzeć i budować własną przyszłość, także w służbie innym. Pomaganie młodym ludziom w modlitwie oznacza pomaganie im marzyć i szukać własnej przyszłości z Panem, postrzegając Go jako nieodłącznego towarzysza. Na modlitwie młodzi ludzie mogą nauczyć się patrzeć w górę i liczyć gwiazdy, jak Abraham; mogą być zafascyno-

wani krzakiem, który się nie spala, jak Mojżesz; potrafią słuchać w środku nocy, jak Samuel; mogą jak Maryja otworzyć drzwi Panu, który puka. W tym roku modlitwy ważne jest, aby każda wspólnota chrześcijańska umiała na nowo rozpalić ten dialog powołaniowy w sercach młodych, radując się z przejścia Pana, który powołuje.

5.2 Wydarzenia i spotkania mające na celu włączenie młodych ludzi w modlitwę

Oprócz wykorzystania czwartej części *Katechizmu Kościoła Katolickiego* dla katechezy na temat modlitwy chrześcijańskiej czy odkrycia modlitwy niektórych postaci biblijnych, można pogłębić lekturę *Christus vivit* papieża Franciszka. W szczególności nr. 150-157; 250-252 i 287-290 przedstawiają relację z Panem w kategoriach przyjaźni i skierowane są do młodych ludzi w języku prostym i bezpośrednim.

- można zaproponować chwile towarzyskich spotkań; spotkania z młodymi ludźmi w celu wspólnej modlitwy przed poświęceniem się różnym zajęciom dnia. Na przykład możecie spotykać się rano, przed pójściem do szkoły, na czytaniu codziennej Ewangelii lub na wspólnej modlitwie porannej. Bardzo wskazane byłoby poświęcenie krótkiej cotygodniowej chwili na adorację eucharystyczną, podczas której młodzi mogliby przedstawić swoje intencje, które noszą w sercu, a także dzielić się nimi z kolegami oraz koleżankami, aby modlitwa mogła zostać wzmocniona i każdy mógł modlić się w intencjach innych.
- młodzi ludzie potrzebują zobaczyć się i spotkać, poza kręgiem wirtualnej rzeczywistości, aby wzajemnie ubogacać się i wymieniać wspólnymi doświadczeniami. W tym roku można przede wszystkim założyć lub wykorzystać istniejące już miejsca mo-

dlitwy. Pomieszczenia ośrodka młodzieżowego, oratorium lub siedziby stowarzyszenia młodzieżowego można wyposażyć w obraz sakralny i Biblię oraz urządzić w nich kąciak modlitewny lub małą kapliczkę (jeśli to możliwe z obecnością Najświętszego Sakramentu). Atmosfera ciszy tych miejsc może wystarczyć, aby zaproszenie do modlitwy było widoczne. Podobnie w oparciu o odpowiednie narzędzia i pomoce, można przygotować „namiot spotkania” na placach, w szkołach lub innych miejscach, przy okazji misji lub inicjatyw duszpasterskich tworzonych *ad hoc* lub też w ramach praktyk formacyjnych grup. Taki „namiot spotkania” może stanowić okazję do wspólnej modlitwy, podobnie jak dzieje się to za sprawą założonego w Polsce przez ks. Franciszka Blachnickiego – Ruchu Światło-Życie. Dla młodych atrakcyjne są również „silne” doświadczenia takie jak nocne czuwania czy pielgrzymki, dlatego warto w określonych porach roku wykorzystać czas wieczoru lub nocy, oferując młodzieży przestrzenie przeznaczone na ciszę, słuchanie i adorację.

- w różnych parafiach i grupach formacyjnych upowszechnia się doświadczenie „codziennej wspólnoty”. Kontynuując swoje zwykłe obowiązki związane z nauką lub pracą, małe grupy młodych ludzi wraz z niektórymi księżmi, osobami życia konsekrowanego lub dorosłymi świeckimi na stałe dzielą przestrzenie udostępnione przez parafię lub diecezję. Oprócz praktykowania życia i posługi braterskiej, doświadczenia te mogą stanowić doskonałą okazję do wprowadzenia nowych pokoleń w modlitwę: *lectio divina*, liturgii godzin, czy adoracji.
- wiele seminariów i klasztorów otwiera swoje drzwi, aby oferować kursy formacyjne, biblijne czy „szkoły modlitwy”. Ogólnie rzecz biorąc, jest to ciągła droga, prowadzona etapami, zgłębiająca charakter biblijny lub temat powołaniowy w formie modli-

twy i w języku odpowiednim dla młodego pokolenia.

- Piesze pielgrzymki do wielkich i mniejszych sanktuariów, spacer po górach czy na łonie natury również budzą duże zainteresowanie wśród młodych ludzi. Kontemplacja stworzenia i rytm podróży łatwo otwierają serce na zachwyt, uwielbienie i dziękczynienie: te okazje stanowią także sposobność do wykorzystania duszpasterskiego, na przykład poprzez nauczanie i praktykowanie „modlitwy serca”.
- warto zaoferować także małym grupom młodych ludzi okazję do obecności i aktywności w niektórych tradycyjnych działaniach wspólnotowych, takich jak: poprowadzenie Drogi Krzyżowej, Nieszporów lub różańca.
- istnieje obecnie wiele aplikacji i podcastów oferujących treści formacyjne na temat modlitwy lub codzienne komentarze do Ewangelii dnia: narzędzia te umożliwiają przypomnienie o modlitwie w życiu codziennym, podczas zwyczajnych podróży po mieście do miejsca nauki, pracy lub wypoczynku. Wykorzystanie ich to kolejny skuteczny sposób na oddanie się modlitwie, zwłaszcza gdy wierny z różnych powodów nie może być obecny w parafii lub w innych działaniach wspólnotowych.

6

«UDAŁ SIĘ NA MIEJSCE PUSTYNNE I TAM SIĘ MODLIŁ» (Mk 1,35): REKOLEKCJE O MODLITWIE

W Ewangelii Marka czytamy, że Jezus «udał się na miejsce pustyńne i tam się modlił» (Mk 1,35). Ewangelista daje nam obraz Jezusa, który wskazuje dwa istotne wymiary modlitwy chrześcijańskiej: odejście i zdystansowanie się od zadań życia codziennego – niezbędne w poszukiwaniu osobistego dialogu z Ojcem, a także ciszę w sercu – niezbędną, aby zrobić miejsce na głos Boga i słuchać czego On chce. Z tej perspektywy, w kontekście Roku Modlitwy, możliwość odbycia rekolekcji jawi się jako niezrównane doświadczenie dla odnowy serca i duchowego nawrócenia, do którego wszyscy zostaliśmy zaproszeni przez Ojca Świętego.

6.1 «Gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje» (Mt 18,20): znaczenie rekolekcji

Jezus uczył nas, że kiedy chrześcijanie gromadzą się na modlitwie, On jest wśród nich obecny w sposób szczególny. Pod tym względem praktyka rekolekcji jest doskonałą okazją do pełniejszego doświadczenia obecności Pana poprzez modlitwę i życie wspólnotowe, dzielone w dni rekolekcji. Praktyk rekolekcyjnych nie należy zatem doświadczać jako ucieczki od rzeczywistości, ale raczej jako głębsze zanurzenie się w niej poprzez ciszę modlitwy. Owocem autentycznych rekolekcji nie będzie nostalgia za rytmem dni powszednich, ale raczej nowe światło, dzięki któremu codzienność zostanie przemieniona przez obecność Pana. W świecie, który często nas rozprasza i oddala od naszego życia wiarę, rekolekcje stają się jak przystanek przy oazie pośrodku pustyni, jak przystanek wytchnienia w naszych miastach, które choć bogate w środki oraz możliwości do spotkania, często jednak zaciemniają i ukrywają prawdziwe źródło nadziei i radości, które może nam dać tylko Pan.

- Rok Modlitwy może stać się w tej perspektywie okazją do odnowienia, także wśród osób nie konsekrowanych, świadomości wagi poświęcenia niektórych dni w ciągu roku na szczególne spotkanie z Panem. Można wybrać i zaproponować pewne miejsca odosobnienia – takie jak klasztory lub miejsca pielgrzymek – w których zazwyczaj z pewną regularnością proponowane są rekolekcje modlitewne.
- W naszych parafiach można zorganizować rekolekcje. Nawet jeśli czasami może to być trudne, ze względu na różne obowiązki duszpasterskie, można jednak zaangażować się w organizowanie comiesięcznych rekolekcji, trwających jeden dzień lub tylko pół dnia, najlepiej w sobotnie popołudnie lub niedzielę, w taki sposób, aby zachęcić do udziału w nich tych, którzy nie mają innych dni wolnych od obowiązków zawodowych.
- Nawet w ciągu roku można doświadczyć ożywiającego ducha rekolekcji, na przykład poprzez tak drogą Ojcom Kościoła „modlitwę Jezusową” (zwaną także „modlitwą serca”), polegającą na powtarzaniu Imienia Jezus w przykładowej formule: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem”, a także poprzez praktykę odmawiania aktów strzelistych w ciągu dnia, które to pozwalają nam stale pamiętać o obecności Pana, który zawsze nam towarzyszy, wznosząc w ten sposób nieustanne uwielbienie do Boga. Są to modlitwy, które można odmawiać w samochodzie czy transporcie publicznym, a także jako formę modlitewnego wstawiennictwa za nieznanymi, których spotykamy na drodze.

Jeżeli istnieje możliwość wygospodarowania dodatkowego czasu w tygodniu, dobrym pomysłem byłoby codzienne zatrzymanie się na adorację Najświętszego Sakramentu, być może wracając z pracy lub w przerwie na obiad. Do praktyk o których należy pamięć-

tać zalicza się także odwiedziny cmentarza i modlitwę za naszych bliskich zmarłych.

- Ponadto niektóre momenty w roku zapraszają nas do pielęgnowania oraz wzmacniania relacji ze świętymi i Dziewicą Maryją poprzez specjalne modlitwy, na przykład w miesiącach maju i października, poprzez odmawianie Różańca Świętego na ulicach miast, przy wiejskich kapliczkach lub w mieszkaniach naszych sąsiadów.
- Wreszcie, także w kontekście rozeznawania powołania, modlitwa jawi się jako miejsce spotkania, w którym można prosić Pana, aby wszystko działo się zgodnie z Jego wolą. Modlitwę w ciszy należy przedstawiać jako pełne miłości błaganie wobec obecnego Chrystusa, jako umiejętność serdecznego proszenia o Jego Światło w naszym życiu i na naszej drodze.

6.2 Ojciec nasz: wzór każdej modlitwy

Pan Jezus ucząc tej modlitwy wprowadza apostołów, a wraz z nimi nas – wszystkich chrześcijan, w coś, co można uznać za „wzorzec wszelkiej modlitwy”. Można zatem stwierdzić, że *Ojciec nasz* jest szkołą modlitwy.

W modlitwie, której nauczył nas Jezus, znajdujemy sedno naszej wiary. *Ojciec nasz* jest modlitwą, która obejmuje uniwersalność ludzkiego doświadczenia i Bożą tajemnicę, zdolną połączyć prostotę dziecka, zwracającego się do swojego „taty”, z głębią tego, kto świadomy jest przebywania w obecności Misterium. Jest to rzeczywiście, jak uczy Katechizm Kościoła Katolickiego, cytując Tertuliana, «streszczenie całej Ewangelii» (por. *KKK*, 2761-2776). Jest to modlitwa, która dotyka wszystkich wymiarów naszej egzystencji: świętości Boga, Jego królestwa, naszej codzienności, wzajemnego

przebaczenia, naszej walki ze złem. Mówiąc *Ojcze nasz* jesteśmy coraz bliżej serca Boga i serca naszej wiary.

Ojciec Święty poprzez swoje katechezy prowadzi nas do zrozumienia, że ta modlitwa nie jest prostym zestawem słów i potrzeb, ale jest drogą wiodącą do zażyłości z naszym Ojcem Niebieskim: uczy nas zwracać się do Boga z synowską ufnością, nazywając Go z prostotą i miłością „Ojcem”. Nie ma potrzeby – mówi Papież – «mnożyć pustych słów» (*Audiencja generalna*, 27 lutego 2019 roku). Jezus uczy nas tego, co jest esencją, pokazuje nam, że z Ojcem możemy rozmawiać z prostotą serca, ponieważ On «wie czego wam potrzeba, wpierv zanim Go poprosicie» (Mt 6,8).

- Tradycyjnie uważa się, że modlitwa *Ojcze nasz* składa się z siedmiu części, zwanych także „siedmioma prośbami”, którym Katechizm Kościoła Katolickiego dedykuje numery 2803-2854. Modlitwa ta podsumowuje ducha wiary chrześcijańskiej w relacji z Ojcem Niebieskim, do której powołany jest każdy wierzący. Te siedem prośb mogłoby stanowić użyteczny schemat kalendarza comiesięcznych rekolekcji, tak aby okres dzielący nas od Jubileuszu można było traktować jako „szkołę modlitwy”, poświęcając osobne spotkanie każdej części tej modlitwy, której Jezus chciał nas nauczyć.

7

**KATECHEZA
O MODLITWIE**



Katecheza, jako uprzywilejowany etap procesu ewangelizacji, sprzyja wzrostowi i dojrzewaniu w wierze (por. *Dyrektorium o Katechizacji* [DOK], n. 56) oraz «ma za zadanie uczyć modlitwy i w modlitwie, rozwijając kontemplacyjny wymiar chrześcijańskiego doświadczenia» (DOK, n. 86).

7.1 «Mojżesz trzymał ręce podniesione do góry» (Wj 17,11): napominająca modlitwa pasterza

Nawet jeśli prawdą jest, że za posługę katechezy odpowiedzialna jest cała wspólnota chrześcijańska, każdy według swojej szczególnej sytuacji w Kościele (por. DOK, n. 111), to jednak «biskup jest pierwszym głosicielem Ewangelii słowem i świadectwem własnego życia» (adhortacja apostołska *Pastores Gregis* [PG], 16 października 2003, n. 26; por. DOK, n. 114) i «jako ten, na którym spoczywa pierwsza odpowiedzialność za katechizację w diecezji, obok przepowiadania, ma naczelne zadanie promowania katechizacji i przygotowania rozmaitych, niezbędnych wiernym, form katechezy» (por. DOK, n. 114).

W tym sensie Rok Modlitwy jawi się dla biskupów jako szczególna okazja, aby dodać otuchy wspólnotom diecezjalnym, przede wszystkim poprzez wznoszenie modlitwy za każdego powierzonego im wiernego, ponieważ są oni wezwani tak jak Mojżesz do wzywania Pana, wstawiając się następnie za ludem, zwracając uwagę i głosząc wartość modlitwy w różnych jej aspektach, jakie zachowuje bogata tradycja Kościoła, i wreszcie ustalając najwłaściwsze formy, aby katecheza mogła być prowadzona we własnych diecezjach.

Kapłani, diakoni, osoby konsekrowane, świeccy, katecheci, rodzice, dziadkowie, kobiety i mężczyźni (por. DOK, nn. 115-129), wszyscy w swoich środowiskach i zjednoczeni ze swoim własnym

Biskupem, będą mogli wносить swój kreatywny wkład i entuzjazm dla tego dzieła prowadzonego przez Kościół powszechny.

7.2 Wytyczne dla katechezy o modlitwie

W związku z powyższym proponujemy kilka praktycznych wskazówek dotyczących katechezy o modlitwie:

- w ważnych momentach roku liturgicznego (Adwent, Boże Narodzenie, Wielki Post i Wielkanoc) biskupi mogą zwoływać Lud Boży do swojej katedry, aby przeprowadzić katechezę na temat modlitwy (por. *DOK*, n. 114);
- oprócz wyjaśnienia znaczenia modlitwy i motywowania wiernych do życia modlitewnego, przydatne może być przeprowadzenie praktycznych ćwiczeń modlitewnych we wspólnocie, czy to prowadzonych przez osoby duchowne, konsekrowane, bądź świeckie, w ramach katechezy dla dzieci lub dorosłych, tak aby proponować konkretne sposoby pielęgnowania zwyczaju modlitwy;
- w tej perspektywie można pewne momenty katechezy wykorzystać na wspólną modlitwę, np.: chwilę adoracji eucharystycznej, która może być dla nas okazją do przeżywania uczuć, jakie Jezus żywił do swego Ojca; adoracji, uwielbienia w podziwie Bożej chwały; dziękczynienia z synowską ufnością; błagania; krótkich ćwiczeń modlitewnych ze Słowem Bożym, np. *Lectio divina*; Modlitwy Różańcowej; czy też zachęty do odmawiania Liturgii Godzin.
- warto zachęcać rodziców do promowania modlitwy w życiu codziennym, w swoich domach, na przykład podczas: modlitwy przed i po posiłku, rano i przed pójściem spać. Warto także wyrobić u rodziców nawyk błogosławienia swoich dzieci krótką mo-

dlitwą w godzinach wieczornych lub przy wyjściu z domu; udając się w podróż, wspólnie zawierzyć się Bogu; czynić znak krzyża, przechodząc przed kościołem; dziękować Bogu za Jego dobrodziejstwa itp.;

- przygotowywać dedykowane modlitwy na początku i na końcu spotkań wspólnoty;
- treść „Notatek o modlitwie”, pod redakcją Dykasterii ds. Ewangelizacji, stanowi punkt odniesienia oraz dogłębną pomoc dotyczącą różnych aspektów wielkiej i różnorodnej tradycji chrześcijańskiej dotyczącej modlitwy, dlatego może stać się użytecznym narzędziem do przygotowywania katechezy.

8

MODLITWA WSPÓLNOT KLAUZUROWYCH: PŁONĄCA POCHODNIA MODLITWY

W Roku poświęconym modlitwie osoby klauzurowe niewątpliwie zajmują niezwykle ważne miejsce w zaangażowaniu modlitewnym. W rzeczywistości mnisi i mniszki, całkowicie poświęcając swoje życie Panu, poświęcają też zasadniczą część swojego życia na spotkanie z Bogiem poprzez modlitwę.

Klasztory «są chwałą Kościoła i źródłem niebieskich łask. Ich członkowie naśladują swoim życiem i misją Chrystusa modlącego się na górze, dają świadectwo panowania Boga nad historią i są zapowiedzią przyszłej chwały. W ten sposób składają wobec kościelnej wspólnoty szczególne świadectwo miłości, jaką Kościół darzy swego Pana, a dzięki swej przedziwnej apostołskiej płodności przyczyniają się do wzrostu Ludu Bożego» (posynodalna adhortacja apostołska *Vita Consecrata* [VC], 25 marca 1996, n. 8). «W świetle tego powołania i misji w Kościele klauzura zaspokaja potrzebę przebywania z Chrystusem» (VC, n. 59).

Bardzo piękna i pocieszająca jest myśl, że w klasztorach rozsiadanych po całym świecie ta swoista pochodnia modlitwy wielu mniichów i mniszek jest zawsze zapalona. W szczególności prosimy te wspólnoty, aby miały w swoich intencjach kolejny Jubileusz roku 2025, aby poprzez życie modlitewne wzrastało w nas wszystkich głębokie zjednoczenie z Bogiem i nadzieja, abyśmy mogli z radością żyć wiarą.

8.1 «Trwajcie gorliwie na modlitwie, czuwając na niej wśród dziękczynienia» (Kol 4,2): kontemplacyjne powołanie Kościoła

Apostoł Paweł zachęca nas, abyśmy pozostawali w stałej relacji z Panem i wpatrywali się w Niego, pomimo trudności, jakie mogą się pojawić. Z tej perspektywy cały Kościół ma powołanie kontem-

placyjne. Każdy ochrzczony powinien kontemlować Chrystusa i upodabniać się do Niego w świetle Jego Słowa oraz Jego postaw. Stąd wynika konieczność, z której rodzi się powołanie każdego chrześcijanina, aby żył kontemplując Pana.

Do modlitwy kontemplacyjnej możesz przystąpić zawsze, niezależnie od stanu zdrowia, wykonywanej pracy czy samopoczucia. Jest to modlitwa dziecka Bożego, grzesznika, któremu przebaczone, który otwiera się na przyjęcie miłości, jaką jest kochany, i chce na nią odpowiedzieć, jeszcze bardziej kochając. Modlitwa kontemplacyjna jest *komunią* z Bogiem, jest *spojrzeniem* wiary utkwionym w Jezusa. «Ja wpatruję się w Niego, a On wpatruje się we mnie» – mówił w czasach swego świętego proboszcza wieśniak z Ars modlący się przed tabernakulum. Modlitwa kontemplacyjna jest *stuchaniem* Słowa i posłuszeństwem wiary. Modlitwa kontemplacyjna jest także *milczeniem* i *zjednoczeniem* z modlitwą Jezusa, w takim stopniu, w jakim pozwala uczestniczyć w Jego misterium (por. *KKK*, nn. 2710-2724).

8.2 Pielgrzymka do klasztorów

Pielgrzymka jest doświadczeniem nawrócenia, zmiany własnego życia, aby ukierunkować je na świętość Boga. Tak jak przygotowujemy naszą pielgrzymkę do Jubileuszu roku 2025, w 2024 roku – Roku Modlitwy, można odbyć pielgrzymki do klasztorów własnej diecezji. Można to uczynić na różne sposoby:

- pielgrzymowanie z młodzieżą, aby młodzi poznali to szczególne powołanie w Kościele. Na taką pielgrzymkę składać się może adoracja eucharystyczna, rozważanie Słowa Bożego, kontemplacja, Liturgia Godzin i bezpośrednie doświadczenie cnót chrześcijańskich w perspektywie świętości;

- okresowa pielgrzymka do klasztoru w celu spędzenia chwili na modlitwie;
- pielgrzymka, aby podziękować mnichom i mniszkom za hojną odpowiedź w całkowitym poświęceniu swojego życia Bogu, z intencją powierzenia duchowych owoców najbliższego Jubileuszu 2025, przy okazji składając różne ofiary, które mogą pomóc klasztorowi i zaradzić niezbędnym potrzebom.

• **Z pism świętych mnichów i mniszek:**

*Nada te turbe, nada te espante;
todo se pasa, Dios no se muda;
la paciencia todo lo alcanza.*

*Quien a Dios tiene nada
le falta.*

Sólo Dios basta.

Niech nic cię nie trwoży, nie
lękaj się wszystko przemija, Bóg
się nie zmienia.

Cierpliwość wszystko osiąga,
Niczego nie brak temu, kto ma
Boga, Bóg sam wystarcza.

(ŚW. TERESA Z AVILA)

Bo jeśli będziemy szukać Boga pomimo wszelkich doświadczeń, jeśli Mu będziemy oddawać codziennie i w każdej chwili ten hołd, szczególnie Mu miły, które polega na uznawaniu Jego, i tylko Jego, z naszą radością; jeżeli zawsze szukać będziemy tylko Jego woli, jeżeli postępować będziemy tak, aby Jego upodobanie było rzeczywistym motywem wszelkiego naszego działania – bądźmy pewni, że Bóg nas nigdy nie opuści. Bóg jest wierny (1 Tes 5,25) i nie może zawieść tych, którzy Go szukają. Im bardziej się do Niego zbliżamy przez wiarę, ufność i miłość, tym bardziej też zbliżamy się do doskonałości. Ponieważ Bóg jest głównym sprawcą naszej świętości, ponieważ ona jest nadprzyrodzona, zbliżanie się do Niego i trwanie w zjednoczeniu z Nim przez miłość jest istotnym warun-

kiem naszej doskonałości. Im bardziej się odrywamy od wszelkiego grzechu, od wszelkiej niedoskonałości, od wszelkich stworzeń, od wszelkiego czysto ludzkiego motywu, aby myśleć tylko o Nim i szukać tylko Jego upodobania – tym bardziej obfituje w nas życie i tym bardziej Bóg napętnia nas sobą. Celem naszego życia jest szukanie Boga; to nasze przeznaczenie i nasze powołanie.

(BŁOGOSŁAWIONY KOLUMBA MARMION OSB)

O mój Boże! Trójco Błogosławiona, pragnę Cię Kochać i starać się, by Cię Kochano, pracować na chwałę świętego Kościoła ratując dusze, które przebywają na ziemi i wybawiając te, które cierpią w czyśćcu. Pragnę wypełnić doskonale Twoją wolę i osiągnąć ten stopień chwały, który przygotowałeś mi w swym królestwie, jednym słowem, pragnę być Świętą; czuję jednak moją słabość i proszę Cię, o mój Boże, Ty sam bądź moją Świętością. [...]

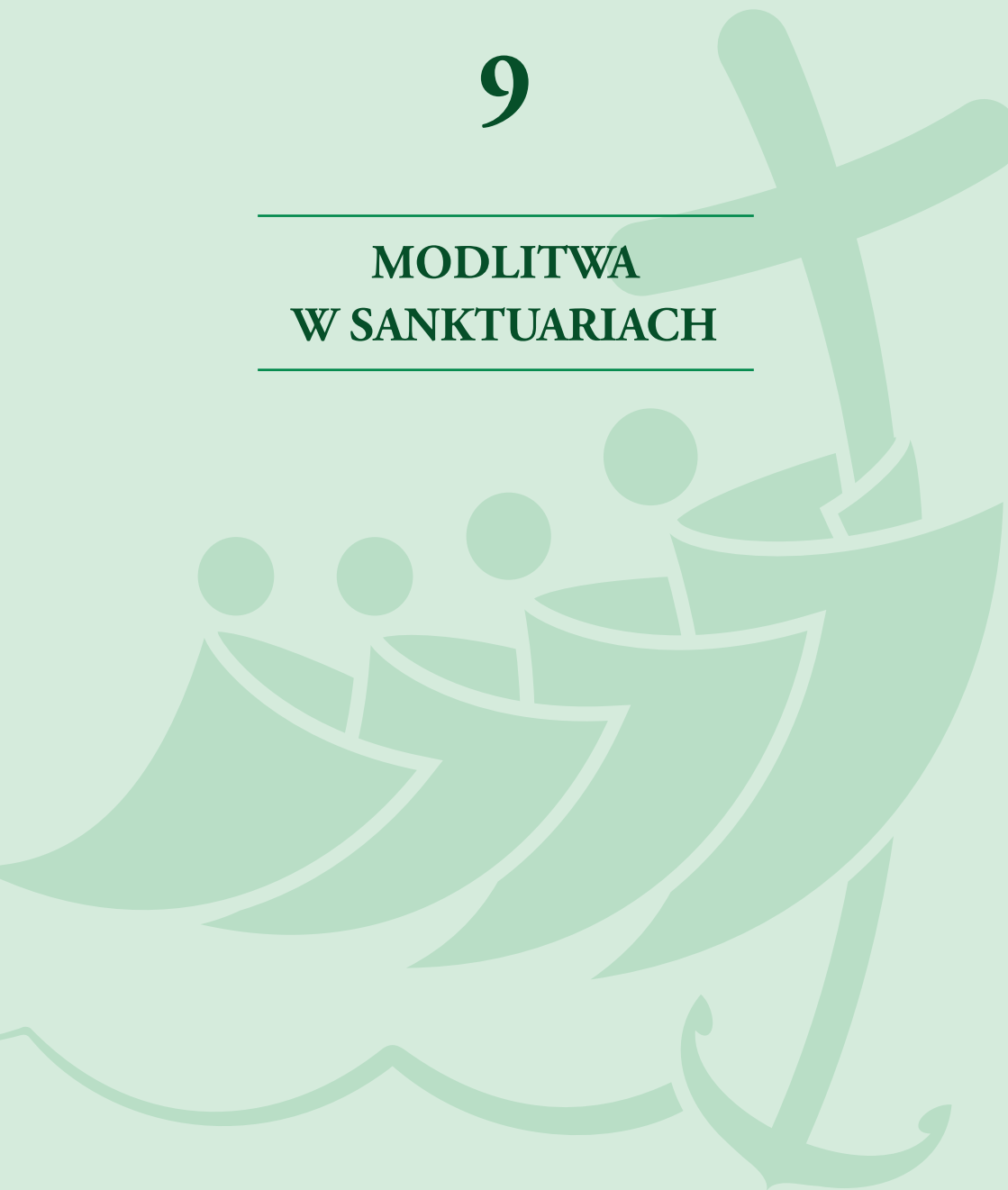
Pragnąc, aby całe moje życie było aktem doskonałej Miłości, poświęcam siebie na ofiarę całopalną Twojej Miłosiernej Miłości błagając, byś mnie wyniszczał nieustannie, przelewając w mą duszę strumienie nieskończonej czułości, ukryte w Tobie, bym w ten sposób, o mój Boże, stała się Męczennicą Twej Miłości! Niechaj to Męczeństwo przygotowuje mnie do stawienia się przed Tobą a potem przyprawi mnie o śmierć, aby dusza moja mogła bezzwłocznie ulecieć w wieczyste objęcia Twej Miłosiernej Miłości...

Pragnę, mój Umiłowany, za każdym uderzeniem serca niezliczone razy ponawiać tę ofiarę, aż rozproszą się cienie i będę mogła ponawiać wyznanie mej miłości w Wiekuistym Twarzą w Twarz!...

(ŚW. TERESA OD DZIECIĄTKA JEZUS)

9

MODLITWA W SANKTUARIACH



Podczas swojego przemówienia na *I Międzynarodowym Kongresie Rektorów i Pracowników Sanktuariów* w 2018 roku Ojciec Święty przypomniał uczestnikom o stale rosnącej liczbie osób, które odwiedzając sanktuaria, motywowane są pilną potrzebą proszenia o łaskę. Papież Franciszek podkreślił także, że właśnie «sanktuaria powinny sprzyjać modlitwie Kościoła, która wraz ze sprawowaniem sakramentów czyni obecnym i skutecznym zbawienie. To pozwala każdemu, poczuć się częścią większej rodziny, która w każdej części świata wyznaje tę samą wiarę, świadczy o tej samej miłości oraz żyje wspólną nadzieją» (*Przemówienie Ojca Świętego Franciszka do uczestników I Międzynarodowego Kongresu Rektorów i Pracowników Sanktuariów, 29 listopada 2018 roku*).

Modlitwa w miejscach świętych nabiera większej głębi, która nie ogranicza się tylko do odbijania echa względem osoby modlącej się. Papież Franciszek podkreślał podczas audiencji generalnej 20 maja 2020 roku: «Modlitwa jest pierwszą siłą nadziei, modlisz się, a nadzieja się rozwija. Powiedziałbym, że modlitwa otwiera drzwi na nadzieję. Istnieje nadzieja, ale poprzez moją modlitwę otwieram drzwi dla nadziei, ponieważ ludzie modlitwy strzegą prawd podstawowych. Są to ci, którzy powtarzają przede wszystkim sobie, a następnie wszystkim innym, że to życie, pomimo wszystkich jego znojów i prób, pomimo trudnych dni, jest wypełnione łaską, z powodu której można być zadziwionym» (*Audiencja generalna, 20 maja 2020 roku*).

9.1 Miejsce pojednania i nadziei

Nadzieja zatem nie jest obca sanktuariom, wręcz przeciwnie. Będziemy musieli przyzwyczaić się do mówienia o wierze, ubierając ją w szaty nadziei. Sanktuarium poprzez pokrzepianie serc nadzieją

spokoju i pocieszenia, pozwala nam zrozumieć niezwykle życiodajną wartość wiary.

Sanktuarium kieruje nasze spojrzenie na tajemniczą obecność Boga w naszej historii i życiu osobistym. Pielgrzym przybywający do sanktuarium często niesie ze sobą potrzebę *nadziei*, którą wyraża swoją modlitwą. Są to dobre pragnienia, które zasługują na naszą uwagę i właśnie z tego powodu, działalność duszpasterska powinna patrzeć poza to, co bezpośrednio, aby pozwolić na to, by modlitwa pielgrzyma została wysłuchana mocą nadziei. Chrześcijanin jest „pielgrzymem nadziei”, który wyrusza nie jako wędrowiec, ale jako ktoś, kto zna cel, przekracza granice, aby dotrzeć do miejsca, w którym ma nadzieję spełnić swoje pragnienia i potrzeby swego serca.

Przez pryzmat nadziei nasze zaangażowanie duszpasterskie staje się jeszcze bardziej widoczne: nadzieja to umiejętność zobaczenia, jak realne jest pojednanie, którego Pan dokonał dla każdego z nas. Apostoł Paweł naucza, że całe nasze życie jest oświecone nadzieją, nawet jeśli jest ukryte za ciemnymi fałdami naszej często fragmentarycznej i enigmatycznej egzystencji.

- Sanktuarium, jako miejsce nadziei, zaprasza nas do zawierzenia naszych intencji modlitewnych wstawiennictwu świętych, z ufnością, że także dzięki ich pomocy Pan może je przyjąć i wysłuchać. Nasze sanktuaria są prawdziwymi i cennymi „skrzyniami” wypełnionymi modlitwami i intencjami, miejscami pełnymi znaków, do których należą wota, świece i przede wszystkim pobożne praktyki – które pokazują nam, jak w przeszłości i obecnie nasze prośby są spełniane zgodnie z wolą Ojca, który nigdy nie odmawia wysłuchania modlitw swoich dzieci. Nie bójmy się prosić Boga o to, czego potrzebujemy!
- Sanktuaria to często „duże konfesjonały” diecezji, w których o każdej porze znajdują się księża gotowi wysłuchać penitentów.

W Sakramencie pokuty i pojednania Pan czeka na nas z otwartymi ramionami, niczym miłosierny Ojciec z przypowieści, który z drżeniem wyczekuje powrotu syna do domu. Bez Ojca, bez domu nie możemy przeciwdziałać zatraceniu i zagubieniu wśród blasków świata. Mamy nadzieję, że w tym roku przygotowań do Jubileuszu, pielgrzymi będą mogli doświadczyć ogromnych łask, które wypływają z konfesjonałów tych miejsc, które stają się prawdziwymi „drzwiami Bożego miłosierdzia” dla świata.

- Rok Modlitwy zaprasza nas do wyrażenia z perspektywy Jubileuszu szczególnych intencji, aby był to rok owocnego pojednania, bogaty w owoce duchowe we wszystkich bliskich nam sytuacjach, zwłaszcza tych lokalnych i globalnych, w których nadzieja zdaje się ulegać złu.

10

MODLITWA WIERZĄCYCH W INTENCJI JUBILEUSZU 2025



10.1 Znaczenie modlitwy ludu Bożego w Roku Świątym

W kontekście Roku Modlitwy szczególnie istotne znaczenie ma formacja i zaangażowanie modlitewne ludu Bożego i każdego wierzącego. Z tej perspektywy modlitwa staje się jeszcze bardziej aktem autentycznej komunii nie tylko między pojedynczym człowiekiem a Bogiem, ale między wszystkimi członkami Kościoła, jednocząc ich w jeden głos wznoszący się z ziemi do nieba.

Tradycja katolicka zawsze podkreślała znaczenie modlitwy wspólnotowej, w której wiara wyraża się w sposób chóralny oraz relacyjny. Kościelna modlitwa wstawiennicza, która jest częścią komunii świętych, a także jest potężnym wyrazem jedności Kościoła, jedności, która w szczególnie wyraźny sposób objawi się w Roku Świątym, kiedy wierni z całego świata zjednoczą się na modlitwie, dzieląc pragnienie duchowego nawrócenia, które poprowadzą ich do świętowania przebaczenia w ogłoszonym Roku Jubileuszowym.

10.2 Przykłady modlitw wiernych w intencji przygotowania do Jubileuszu 2025

Z sercami pełnymi nadziei i wiary, świadomi, że każda nasza modlitwa jest złotą nicią, która z biegiem czasu pozostanie wpleciona w wielki gobelin komunii eklezjalnej, ta broszurka przedstawia w tej ostatniej części kilka przykładów modlitw, będących owocem różnych tradycji duchowych Kościoła.

„Modlitwa Jubileuszowa”, ułożona przez Papieża Franciszka, jest wielką okazją, abyśmy także w naszych wspólnotach, zwłaszcza podczas niedzielnej Mszy Świętej, modlili się w intencji Jubileuszu,

aby nasze serca przygotowały się na jak najlepsze przyjęcie niezwyklej łaski którą Pan będzie chciał nam dać.

Modlitwa wstawiennicza:

„Ojczy, w swoim miłosierdziu wysłuchaj próśb Twoich dzieci. Na drodze, która prowadzi nas do Jubileuszu roku 2025, odnów naszą wiarę i pomnóż w nas nadzieję oraz miłość, pomagając nam być świadkami Twojej miłości w świecie”.

Modlitwa uwielbienia:

„Wysławiamy Cię, Panie, za Twoją nieskończoną dobroć. W czekającym nas Jubileuszu otwórz nasze oczy na piękno Twojego stworzenia, aby nasze serca mogły cieszyć się z zachwyty nad wielkością Twoich dzieł”.

Modlitwa dziękczynna:

„Dziękujemy Ci, Boże, za wszelkie dobro i otrzymane dary. W tym czasie przygotowania do Jubileuszu naucz nas rozpoznawać Twoją obecność w każdej chwili naszego życia, przyjmując każdy dzień jako dar Twojej miłości i miłosierdzia”.

Modlitwa błagalna:

„Panie, źródło wszelkiej mądrości, prowadź nas w tym Roku poświęconym modlitwie drogą, która doprowadzi nas do świętowania kolejnego Jubileuszu. Daj nam otwarte serca i oświecone umysły, abyśmy zrozumieli i w pełni doświadczyli darów miłosierdzia i przebaczenia”.

MODLITWA JUBILEUSZU 2025

Ojcze, który jesteś w niebie,
niech *wiara*, którą nam dałeś
w Twoim Synu Jezusie Chrystusie, naszym Bracie,
i płomień *miłości*
rozlany w naszych sercach przez Ducha Świętego,
obudzą w nas błogosławioną *nadzieję*
na przyście Twojego Królestwa.

Niech Twoja łaska przemienia nas
w pracowitych siewców ewangelicznych ziaren,
które będą zacynek ludzkości i kosmosu,
w ufnyim oczekiwaniu
nowego nieba i nowej ziemi,
gdy moce Zła zostaną pokonane,
a Twoja chwała objawi się na wieki.

Niech łaska Jubileuszu
ożywi w nas, *Pielgrzymach nadziei*,
pragnienie dóbr niebieskich
i rozleje po całej ziemi
radość i pokój
naszego Odkupiciela.
Tobie Boże, błogosławiony po wsze czasy,
niech będzie cześć i chwała na wieki.

Amen

Franciscus



DYKASTERIA DO SPRAW EWANGELIZACJI
SEKCJA DO SPRAW PODSTAWOWYCH ZAGADNIEN
EWANGELIZACJI W ŚWIECIE

www.evangelizatio.va