

*Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie*  
(Mt 6,6)

*Nuże więc, słaby człeczyno, oderwij się nieco od swych zajęć, schroń się na chwilę przed naporem twych burzliwych myśli. Odrzuć teraz przytłaczające [cię] niepokoje i odłóż na później wyczerpujące cię troski. Zajmij się nieco Bogiem i spocznij w nim na chwilę. „Wejdź do izdebki” twego umysłu, wyrzuć [z niej] wszystko oprócz Boga, szukaj go. Mów teraz, całe serce moje mów teraz do Boga: Szukam oblicza Twego, oblicza, o Panie, poszukuję.*

(Św. Anzelm z Canterbury)

#### **PRZEDMIOT ROZMYŚLANIA:**

### **ADORACJA JEZUSA W EUCHARYSTII**

#### **CZEŚĆ WSTĘPNA:**

**Modlitwa o dobre rozmyślanie:** Przyjdź Duchu Świąty, przyjdź przez potężne wstawiennictwo Niepokalanego Serca Maryi, Twojej Umiłowanej Oblubienicy x 3

**Pieśń: Szczęśliwy, kto sobie Patrona**

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

*Uświadom sobie, że Bóg jest blisko Ciebie i wołaj do Niego z całych swych sił:*

Boże, Ty stworzyłeś cały Wszechświat, a koroną tego stworzenia uczyniłeś człowieka. Gdyby tego było mało, nie zostawiłeś ludzkości samej sobie, ale zapragnąłeś, by człowiek mógł przebywać z Tobą w wielkiej zażyłości. Tyleż razy, od grzechu pierworodnego po wydarzenia Kalwarii, zapewniałeś swoje dzieci, że Twoja miłość większa jest nad miłość matki do dziecka, bo ona może dziecko porzuć, a Ty nigdy tego nie zrobiłeś i nie zrobisz. Jakże mógłbym wątpić, że i dziś, i w tym miejscu nie kochasz mnie tak samo jak na zawsze miłowałeś wszystkie swe dzieci. Wszechmogący Boże wierzę, że jesteś bliżej mnie niż ja sam siebie jestem. Wierzę, że znasz wszystkie poruszenia mego serca i przenikasz wszystkie moje myśli. Aktem mej woli otwieram przed Tobą całą moją duszę, umysł i serce. Przeszyj mnie swą Boską obecnością na wskroś, aby wszystkie miejsca mego jestestwa, nawet te najciemniejsze, zostały wypalone Twoją Miłością.

*Przyzywaj wstawiennictwa Świętych:*

Przez wstawiennictwo Matki Mojej, Bogurodzicy Maryi, Świętych Archaniołów i Aniołów, wszystkich Świętych Pańskich, a szczególnie moich patronów ..... proszę Cię Duchu Świąty odnow we mnie Tve dary, a szczególnie dar mądrości, rozumu i pobożności, by to rozmyślanie przyniosło chwałę Bogu,

część Jego Świętym, wywyższenie Kościoła Katolickiego, a mnie i ludziom wokół zbawienny pożytek. Amen.

## CZEŚĆ WŁAŚCIWA:

### **WYOBRAŻENIE I ROZPAMIĘTYWANIE:**

**Wyobrażenie:** *W tej części pobudź swoją wyobraźnię, by wejść po raz kolejny w tajemnicę Eucharystii. Ważne jest to, byś przestał myśleć o sobie, o swoich problemach i radościach. Skup się tylko na przedmiocie rozmyślania, tak jakby cały świat wokół ciebie przestał istnieć. Poruszaj się po swojej wyobraźni powoli, zamykaj oczy po przeczytaniu tekstu i nie oczekuj od razu wielkich natchnień – raczej powoli pozwól kształtować swoją wyobraźnię łasce Bożej, nawet gdybyś na początku niczego nie mógł dostrzec – bądź cierpliwy.*

*Przeczytaj słowa Jezusa:*

"Wytrwajcie we Mnie, a Ja [będę trwał] w was. Podobnie jak latorośl nie może przynosić owocu sama z siebie - jeśli nie trwa w winnym krzewie - tak samo i wy, jeżeli we Mnie trwać nie będziecie. Ja jestem krzewem winnym, wy - latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić. Ten, kto we Mnie nie trwa, zostanie wyrzucony jak winna latorośl i uschnie. I zbiera się ją, i wrzuca do ognia, i płonie. Jeżeli we Mnie trwać będziecie, a słowa moje w was, poproście, o cokolwiek chcecie, a to wam się spełni. Ojciec mój przez to dozna chwały, że owoc obfity przyniesiecie i staniecie się moimi uczniami. Jak Mnie umiłował Ojciec, tak i Ja was umiłowalem. Wytrwajcie w miłości mojej!" (J 15, 4-9)

*Powróć myślami do swojej pierwszej Komunii św. - momentu zjednoczenia z Jezusem. Przypomnij sobie towarzyszące ci wtedy uczucia. Zastanów się z jaką nabożnością przyjmowałeś po raz pierwszy Ciało Pańskie. Wyobraź sobie tę czystą duszę dziecka, która z pełną ufności pokorą przyjmuje godnie Jezusa...*

**Rozpamiętywanie:** „Po użyciu wyobraźni następuje w rozmyślaniu użycie rozumu, zwane rozpamiętywaniem. Rozpamiętywanie to uważne przykładanie umysłu do przedmiotu rozmyślania w celu poruszenia serca ku Bogu i rzeczom Boskim” (św. Franciszek Salezy).

1. Komunia Święta jest nazywana Najświętszym Sakramentem, ponieważ ze wszystkich widzialnych znaków łaski Komunia - to jest Ciało i Krew Pana Jezusa - zawiera w sobie wszystko, co przynależy do samej istoty życia Kościoła. Z jednej strony w celebracji Najświętszej Ofiary powtarzane jest w mistyczny sposób wydarzenie Krzyża, na którym Jezusowi przebito Serce, by z Niego wypłynęła Krew i Woda - początek życia sakramentalnego Kościoła. Z drugiej zaś strony pozostały po Mszy św. w trwałej postaci chleba Najświętszy Sakrament daje nam możliwość adoracji Boskiego Serca Jezusa, które z Miłości pozostało na ziemi, by zawsze być blisko nas.

*Zastanów się nad znaczeniem Najświętszego Sakramentu w Kościele. Zauważ, iż cała tradycja liturgiczna w swej zewnętrznej formie jest jakby opleciona wokół kultu Najświętszego Sakramentu tak, by wyrazić wewnętrzną wartość nieskończonej miłości Jezusa w Eucharystii.*

2. Kto odkrył wielkość daru Najświętszej Ofiary i choć trochę pojmuje jej znaczenie dla życia duchowego nie może pozostać obojętny wobec wołania Jezusa, który mówi: "Przyjdźcie do mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście a Ja was pokrzepię". Przyjdzie do źródła łaski, który czeka w tabernakulum. Każda adoracja, którą podejmie człowiek z wiarą jest niezastąpionym czasem nauki pokory. W adoracji bowiem człowiek przestaje być ważny, wszystko ma się skupić na Najświętszym Bogu! Dobra adoracja tym cię charakteryzuje, iż osoba coraz bardziej się uniza, aby Bóg był coraz bardziej wywyższony. Postawa uniżenia pozwala także Bogu "zawładnąć" naszą duszę. Wtedy dopiero można odkryć wartość słów angielskiego poety: *Więcej! Więcej! Oto krzyk zbłąkanej duszy; Mniej niż wszystko nie może zaspokoić człowieka...* A przecież, jak mówił św. Franciszek z Asyżu, jeśli Bóg mój to wszystko moje.

*Zatrzymaj się przez chwilę nad tymi słowami i postaraj się rozważyć marność tego świata w obliczu Boga i wieczności. Zobacz, że wszystkie Twoje pragnienia są tylko cieniem - nie dają zaspokojenia - dopiero Bóg i wieczna chwała zadowoli tych, którzy na Boży obraz zostali stworzeni.*

3. Każdy kto rozpoczyna regularną modlitwę adoracyjną musi mieć pewność, że staje się największym przeciwnikiem diabła, ponieważ diabeł nie potrafi zgiąć kolan do adoracji i wie, jak wielkie błogosławieństwo spływa na duszę adorującą Najświętszy Sakrament. Zatem uświadom sobie jaki oręż jest w twym ręku, gdy idziesz na adorację. Nie tylko ty sam stajesz się napełniony łaską po brzegi, ale jeszcze możesz uprosić wiele łask dla całego Kościoła Świętego, a nadto srodze przeszkadzasz szatanowi w jego diabelskim planie potępienia ludzkości. I pamiętaj - nie bój się przeciwności, cierpliwie pokonuj powtarzające się rozproszenia, ale weź tę skuteczną broń i zwyciężaj pokorą na kolanach przed Najświętszym Sakramentem!

Słowa Matki Mechtyldy, założycielki zgromadzenia Sióstr Benedyktynek od Wieczystej Adoracji: "Pragnę z całego serca wykorzystać ten krótki okres czasu, jaki mi jeszcze pozostał, aby pomóc wam utwierdzić praktykę nieustającej adoracji. Przyciąga ona tyle łask i błogosławieństw dla dusz, gdy odprawiana jest w duchu wynagrodzenia za zniewagi wyrządzone Jezusowi(...). Nieskończona miłość, która nas znosi, związała Go i uwięziła w tym dostojnym Sakramencie aż do skończenia świata."

*Rozważ jak się ma sprawa Twojej miłości do Eucharystii i jak wygląda Twoja adoracja (o sposobie adoracji możesz posłuchać w VIII konferencji temu tematowi poświęconej).*

### **UCZUCIA I POSTANOWIENIE**

*Przejdź teraz od rozumu do serca w taki sposób, by to, co już rozważyłeś stało się iskrą podpalającą serce, w którym zagoszczą szczere uczucia uwielbienia za łaskę i żalu za grzechy. Na początku jeszcze raz własnymi słowami wezwij pomocy Ducha Świętego oraz Maryi, Aniołów i Świętych, by pomogli ci przeżyć tę część modlitwy jak najlepiej.*

**Uwielbienie:** *Wdzięcznym Bogu za to, że nie zostawił nas samych uwielbiaj Go słowami pieśni eucharystycznej:*

1. Sław języku tajemnicę

Ciała i Najdroższej Krwi  
którą jako łask krynicę  
wylał w czasie ziemskich dni  
Ten co matkę miał dziewicę  
Król narodów godzien czci.

2. Z panny czystej narodzony  
posłan zbawić ludzki ród  
gdy po świecie na wsze strony  
ziarno Słowa rzucił w lud  
wtedy cudem niezgłębionym  
zamknął swej pielgrzymki trud.

3. W noc ostatnią przy wieczerzy  
z tymi których braćmi zwał  
pełniąc wszystko jak należy  
czego przepis prawny chciał  
Sam dwunastu się powierzył  
i za pokarm z rąk Swych dał

4. Słowem więc Wcielone Słowo  
chleb zamienia w Ciało swe  
wino Krwią jest Chrystusową  
darmo wzrok to widzieć chce  
tylko wiara Bożą mowa  
pewność o tym w serca śle

5. Przed tak wielkim Sakramentem  
upadajmy wszyscy wraz  
niech przed Nowym Testamentem  
starych praw ustąpi czas  
co dla zmysłów niepojęte

niech dopełni wiara w nas

6. Bogu Ojcu i Synowi

od po wszystkie nieśmy dni

niech podaje wiek wiekowi

hymn tryumfu dzięki czci

a równemu Im Duchowi niechaj

wieczna chwała brzmi. Amen.

***Żal za grzechy:*** Uświadom sobie, iż Jezus w Najświętszym Sakramencie pozostaje całkowicie bezbronny. Tak jak mogli targać nim rzymscy żołnierze tak samo i człowiek współczesny może profanować Najświętszy Sakrament. Tych profanacji na całym świecie dokonuje się każdego dnia wielka liczba - trudno to objąć statystykami. Wyobraź sobie, co musi przeżywać Boskie Serce Jezusa... Pamiętaj także, że i ty nie jesteś bez winy! Ile razy bez należytego szacunku przyjmowałeś Komunię, ile razy zapomniałeś, że Kościół to miejsce święte, ile razy poddawałeś się rozproszeniom na modlitwie przed Najświętszym Sakramentem, ile razy zaniedbałeś natchnienia by wynagradzać Jezusowi zniewagi poprzez adorację, ile razy po przyjęciu Komunii św. wróciłeś do dawnych nałogów i grzechów jakby zapominając Kto przyszedł nawiedzić Twą duszę???

*Bij się w piersi i wołaj:*

**Najświętsze Serce Jezusa zmiłuj się nade mną! x 3**

***Postanowienie:*** W duchu wynagrodzenia będę adorował Pana Jezusa w Najświętszym Sakramencie przez pół godziny w ciszy.

## CZEŚĆ PODSUMOWUJĄCA

### ***TRZY AKTY:***

1. ***Dziękczynienie:*** Wszechmogąca Trójco przez ręce Niepokalanego Serca Maryi przez Jej łzy wylane z powodu Męki Jezusa i moich grzechów i radość na widok Zmartwychwstałego przyjmij proste dziękuję za ten czas modlitwy do którego mnie Boże natchnąłeś; za wszystkie myśli, które pozwoliłeś mi przyjąć i przy nich trwać; za uczucia pobożne i dobre postanowienia, ale także i za walkę, którą musiałem stoczyć, by ten czas był prawdziwie poświęcony jedynie dla Ciebie.

2. ***Ofiarowanie:*** Na zakończenie tegoż rozmyślania ofiaruję Ci Boże to, co pozwalasz mi złożyć Tobie w Ofierze– a zatem ofiaruję Ci dobroć Jezusową, Jego Śmierć, Krew, cnoty i

zasługi, a wraz z nimi nikłe pyłki moich nielicznych dobrych uczynków i ofiar, które dzięki Ofierze Syna w mocy Ducha Świętego nabierają wartości. A nie śmiałybym o to prosić, gdyby Kościół Święty mnie do tego nie wzywał.

3. **Prośba:** Nadto wybac mi zuchwałość, ale ośmielam się prosić, byś uczynił mnie uczestnikiem łask, cnót i zasług Swego Boskiego Syna. O Jezu! Pobłogosław moim uczuciom pobożnym i postanowieniom oraz pomóż mi dotrzymać danego słowa, bym zawsze pamiętał, że Bóg nigdy mnie nie zostawi samego i wciąż czeka na mnie w Najświętszym Sakramencie.

*Ojcze nasz...*

*Zdrowaś Maryjo...*

*Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu...*

#### **WIĄZANKA DUCHOWA**

Tę ostatnią część rozmyślania, według św. Franciszka Ksawerego, można uczynić jedynie samemu, ponieważ dotyczy ona bardzo indywidualnej sfery każdego modlącego się człowieka, to znaczy w tym miejscu, które stanowi ostateczne podsumowanie rozmyślania każdy zbiera to, co dotknęło go szczególnie. Św. Franciszek Ksawery tak zaleca: „Po tym wszystkim trzeba uszczknąć i zrobić wiązanekę duchową. Ci, co przechadzają się po pięknym ogrodzie, wychodząc z niego chętnie wynoszą w ręku choć kilka wybranych kwiatów, by ich widokiem i wonią poić się przez resztę dnia. Tak też i nasz umysł, przebiegłszy w rozmyślaniu jakąś Tajemnicę, powinien sobie wybrać do zachowania w sercu jedną, dwie lub trzy prawdy, które nas najbardziej zajęły i mogą nam skuteczniej posłużyć do naszego udoskonalenia, ażebyśmy przez resztę dnia wspominając je orzeźwiali duszę ich duchową wonią”.

Po tym wszystkim warto pozostać jeszcze parę chwil w ciszy i samotności, by wszystko w nas się uspokoiło. Całość możemy zakończyć pieśnią pobożną.

***Deo gratias!!!***