

ADORACJA

z fragmentami nauczania Prymasa Wyszyńskiego

WPROWADZENIE

Jednym z najczęściej powtarzanych zdań prymasa Stefana Wyszyńskiego są słowa „Czas to miłość”. Dziś chcemy spędzić CZAS u stóp Boga, który jest MIŁOŚCIĄ i prosić Go, abyśmy potrafili swój życiowy czas przemieniać w miłość.

MODLITWA DO DUCHA ŚWIĘTEGO

Duchu Święty Boże, Ty wiesz, jak jesteśmy słabi. Ty wiesz, jak bardzo pochłania nas nasza codzienność – myśli o niezłatwionych sprawach, o nadchodzących obowiązkach, o wyzwaniach, które czekają na nas, kiedy stąd wyjdziemy. Dlatego u progu tej modlitwy chcemy Cię zapraszać, abyś przyszedł i stał się Panem tego czasu.

- Z darem otwartości na Boże Słowo – PRZYJDŹ, DUCHU ŚWIĘTY,
- z gotowością na przyjęcie Bożej miłości – PRZYJDŹ, DUCHU ŚWIĘTY,
- z darem skupienia – PRZYJDŹ, DUCHU ŚWIĘTY,
- abyśmy potrafili przeżyć ten czas wtuleni w Ciebie – PRZYJDŹ, DUCHU ŚWIĘTY,
- rozbudź w nas pragnienie służby – PRZYJDŹ, DUCHU ŚWIĘTY,
- zabieraj rozproszenia, lęk, obawy, troski – PRZYJDŹ, DUCHU ŚWIĘTY,
- niech ten czas będzie wypełniony Twoją obecnością – PRZYJDŹ, DUCHU ŚWIĘTY,
- poprowadź nas do spotkania z Ojcem przez Jezusa Chrystusa – PRZYJDŹ, DUCHU ŚWIĘTY,
- Ty, który nas tu zgromadziłeś, zbuduj z nas wspólnotę – PRZYJDŹ, DUCHU ŚWIĘTY,
- otwieraj nasze serca – PRZYJDŹ, DUCHU ŚWIĘTY.

PIEŚŃ DO DUCHA ŚWIĘTEGO

propozycje

- *Dotknij, Panie, moich oczu*
- *Duchu Święty, pouczaj mnie*
- *Duchu Święty, przyjdź*
- *Duchu Święty, wołam: przyjdź*
- *Niech nas ogarnie*
- *Niechaj przyjdzie Twój Duch*
- *Przybądź, Duchu Święty*
- *Przyjdź, Duchu Święty*
- *Wzywam Cię*

Napełnieni obecnością Ducha Świętego, wypełnieni Jego mocą chcemy teraz upaść na kolana przed obliczem Tego, który z miłości do nas oddał życie. Przywitajmy Chrystusa, obecnego w Najświętszym Sakramencie.

WYSTAWIENIE NAJŚWIĘTSZEGO SAKRAMENTU

PIEŚŃ NA WYSTAWIENIE

propozycje:

- *Bądźże pozdrowiona*
- *Chleb niebiański*
- *Dzięki Ci, Panie*
- *Jezusa ukrytego*
- *Niechaj będzie pochwalony*
- *O mój Jezu, w Hostii skryty*
- *zbawcza Hostio*
- *Oto święte ciało Pana*
- *Witaj pokarmie*
- *Witam Cię, witam*

Witamy Cię, Jezu, utajony w Najświętszym Sakramencie Ołtarza. Witamy Ciebie, który jesteś Bogiem żywym, Bogiem bliskim, Bogiem kochającym. Ty jesteś samą Miłością. Chcemy wpatrzeć się w Ciebie, zanurzyć się w Twojej świętej obecności, pozwolić, aby Twoja miłość przemieniała nasze życie.

(chwila adoracji w ciszy)

Z Księgi Proroka Izajasza:

Bo góry mogą ustąpić i pagórki się zachwiać, ale miłość moja nie odstąpi od ciebie i nie zachwieje się moje przymierze pokoju, mówi Pan, który ma litość nad tobą.

Iz 54, 10

Mogą upaść góry. Mogą zachwiać się pagórki. Wszystko, co znamy i kochamy, może ulec zniszczeniu, ale jedno Panie pozostaje niezienne: Twoja miłość do nas. Ty mówisz do nas w Słowie Bożym:

Czyż może niewiasta zapomnieć o swym niemowlęciu,

ta, która kocha syna swego łona?

A nawet, gdyby ona zapomniała,

Ja nie zapomnę o tobie. Oto wryłem cię na obu dłoniach.

To dzięki Twojej miłości jestem. To dzięki Twojej miłości istnieję, to Ty z miłości powołałeś mnie do życia. Każdy mój oddech, Panie, jest dowodem na Twoją wielką miłość do mnie. Ty ukochałeś mnie bardziej, niż swoje życie, nie wahałeś się umrzeć, aby ocalić mnie – grzesznika. I ja też Cię kocham, Panie. Moja miłość jest słaba, kulawa, jest tylko odbłaskiem Twojej nieskończonej Miłości – ale Tobie to wystarcza.

PIEŚŃ UWIELBIENIA

propozycje:

- *Będę śpiewał Tobie*
- *Błogostaw Pana ma duszo*
- *Bóg jest miłością*
- *Confitemini Domino*
- *Misericordias Domini*
- *Nic nas nie zdoła odłączyć od Ciebie*
- *Tak bowiem Bóg umiłował świat*
- *Tak Bóg umiłował świat*

Moje słowa są za małe, Panie, aby oddać Tobie cześć. Ale wiem, że dla Ciebie liczy się moje serce, a nie słowa. Dlatego tak, jak potrafię, chcę Ciebie uwielbić:

- w Twojej nieskończonej miłości – UWIELBIAM CIĘ, PANIE.
- Ty przyjąłeś ludzkie ciało, wybrałeś zimny żłób zamiast niebiańskiego tronu – UWIELBIAM CIĘ, PANIE.
- Ty żyłeś tak, jak ja – jadłeś, spałeś, miałeś przyjaciół. Ty wiesz, co to smutek i radość – UWIELBIAM CIĘ, PANIE.
- Ty zgodziłeś się na mękę i śmierć, aby dać mi nowe życie, życie z Tobą – UWIELBIAM CIĘ, PANIE.
- Ty swoim zmartwychwstaniem otworzyłeś mi bramy Nieba – UWIELBIAM CIĘ, PANIE.
- Ty kochasz mnie bardzo osobiście, znasz mnie na wylot, wiesz o mnie wszystko, a jednak mnie kochasz – UWIELBIAM CIĘ, PANIE.
- Ciebie nie odstrasza mój grzech, Ty pochylasz się nade mną w każdym sakramencie pokuty i podnosisz mnie z upadku – UWIELBIAM CIĘ, PANIE.
- Ty chcesz być prawdziwie obecny w moim życiu, towarzyszyć mi w mojej codzienności – UWIELBIAM CIĘ, PANIE.
- i kiedy po ludzku wydaje mi się, że nie ma wyjścia, że sytuacja jest przegrana, to Ty mówisz – zaufaj, poprowadzę cię – UWIELBIAM CIĘ, PANIE.
- dla Ciebie nie ma zbyt małych spraw, zbyt błahych i zbędnych, jeśli coś jest dla mnie ważne, to i dla Ciebie, Panie – UWIELBIAM CIĘ, PANIE.
- I nie ma problemów zbyt poważnych, nie do rozwiązania – UWIELBIAM CIĘ, PANIE.
- Bo Ty jesteś miłością – UWIELBIAM CIĘ, PANIE.

(można zachęcić do modlitwy litanijnej)

PIEŚŃ UWIELBIENIA – j.w.

Z Ewangelii według świętego Jana:

Było to przed Świętem Paschy. Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina przejścia z tego świata do Ojca, umiłował swych na świecie, do końca ich umiłował. W czasie wieczerzy, gdy diabeł już nakłonił serce Judasza Iskarioty, syna Szymona, aby Go wydać, wiedząc, że Ojciec dał Mu wszystko w ręce oraz że od Boga wyszedł i do Boga idzie, wstał od wieczerzy i złożył szaty. A wzięwszy prześcieradło nim się przepasał. Potem nalał wody do miednicy. I zaczął umywać uczniom nogi i ocierać prześcieradłem, którym był przepasany. Podszedł więc do Szymona Piotra, a on rzekł do Niego: Panie, Ty chcesz mi umyć nogi? Jezus mu odpowiedział: Tego, co Ja czynię, ty teraz nie rozumiesz, ale później będziesz to wiedział. Rzekł do Niego Piotr: Nie, nigdy mi nie będziesz nóg umywał. Odpowiedział mu Jezus: Jeśli cię nie umyję, nie będziesz miał udziału ze Mną. Rzekł do Niego Szymon Piotr: Panie, nie tylko nogi moje, ale i ręce, i głowę! Powiedział do niego Jezus: Wykąpany potrzebuje tylko nogi sobie umyć, bo cały jest czysty. I wy jesteście czysti, ale nie wszyscy. Wiedział bowiem, kto Go wyda, dlatego powiedział: Nie wszyscy jesteście czysti. A kiedy im umył nogi, przywdział szaty i znów zajęli miejsce przy stole, rzekł do nich: Czy rozumiecie, co wam uczyniłem? Wy Mnie nazywacie Nauczycielem i Panem i dobrze mówicie, bo nim jestem. Jeżeli więc Ja, Pan i Nauczyciel, umyłem wam nogi, to i wyście powinni sobie nawzajem umywać nogi. Dałem wam bowiem przykład, abyście i wy tak czynili, jak Ja wam uczyniłem (J 13, 1-15).

Kardynał Wyszyński powiedział: „Musimy uważnie wpatrywać się w ten obraz: Chrystus na kolanach myjący nogi swoich uczniów”. Spróbuj zamknąć oczy i zobaczyć tę scenę. Wyobraź sobie nogi, które przez cały dzień chodziły ubrane w sandały po piaszczystej ziemi. Pod koniec dnia są brudne od pachu, kurzu, błota. Jezus się ich nie brzydzi. Klęka i służy im.

W czasach Jezusa w bogatych domach był specjalny niewolnik, którego zadaniem było mycie nóg gościom. Nigdy nie robił tego gospodarz. Jezus zaprasza uczniów na świętowanie, a potem przyjmuje rolę sługi i klęka przed nimi. Jego miłość wyraża się w konkretnym działaniu. A przecież jest Królem, Bogiem! A swoją królewską godność wyraża właśnie tak: myje uczniom ich nogi. Może myślisz o Bogu jako kimś, kto tylko czeka na twój upadek, na twoje potknięcie... a tymczasem Ewangelia podsuwa obraz Chrystusa z miednicą.

Miłość to służba, konkretne działanie, konkretne czyny, podejmowane dla drugiego człowieka. Łatwo powiedzieć „kocham”. Trudniej wyrazić to konkretnym gestem. Gestem, który kosztuje – wymaga oddania kawałka siebie, ale też kawałka swojego czasu... Czasu, który dziś dla nas jest tak cenny. Czasu, którego dziś tak bardzo nam brakuje. Jezus nigdy nie mówi: nie mam czasu. Jest ze swoimi uczniami i służy im. On – Bóg – swoją służbą pokazuje miłość. Popatrz przez chwilę na Chrystusa z miednicą... Ucz się od niego...

PIEŚŃ uwielbienia – j.w.

SPOJRZENIE W SUMIENIE

Z Księgi Koheleta:

Jest czas rodzenia i czas umierania,
czas sadzenia i czas wrywania tego, co zasadzono,
czas zabijania i czas leczenia,
czas burzenia i czas budowania,
czas płaczu i czas śmiechu,
czas zawodzenia i czas płasów,
czas rzucania kamieni i czas ich zbierania,
czas pieszczot cielesnych i czas wstrzymywania się od nich,
czas szukania i czas tracenia,
czas zachowania i czas wyrzucania,
czas rozdzierania i czas zszywania,
czas milczenia i czas mówienia
czas miłowania i czas nienawiści,
czas wojny i czas pokoju.
(Koh 3, 1-8)

Wszystko ma swój czas. Ty Panie, dajesz czas na wszystko – pracę i odpoczynek, samotność i bycie wśród ludzi... Ty każdego dnia dajesz mi 24 godziny. A ja?

- Co robię z moim czasem? (po pytaniach można zostawiać chwilę ciszy na rachunek sumienia)
- Jak nim gospodaruję?
- Jak wygląda mój dzień? Może za dużo jest w nim zabawy, zajmowania się tylko własnymi sprawami?
- Może za mocno pochłaniają mnie moje obowiązki – nauka, praca... i brakuje mi czasu na zatroszczenie się o siebie i innych?
- Może mój czas zjada komputer, internet, gry... Może kiedy ktoś prosi mnie o pomoc, wykręcam się mówiąc, że “nie mam czasu”, choć tak naprawdę po prostu zaplanowałem dla siebie coś ciekawszego?
- A może tak bardzo troszczę się o tych, którzy są daleko, że brakuje mi czasu na bycie z najbliższymi – rodzicami, rodzeństwem, dziadkami? Może tłumaczę, że nie mam czasu na modlitwę, ale zawsze znajduję go na napisanie kolejnego komentarza na Facebooku czy wrzucenie fotki na Instagrama?
- Może w czasie, kiedy jestem w szkole, w pracy, w kościele, moje myśli są gdzieś daleko i nie korzystam z czasu, który jest mi dany?
- Może w relacji z przyjacielem oczekuję, że on zawsze znajdzie dla mnie czas, a sam nie mam go wtedy, kiedy on go potrzebuje?

Czas jest Twoim darem, Panie, ale jest też zadaniem. Zadaniem, które nie zawsze dobrze odrabiam. Teraz w chwili ciszy chcę Cię przeproszać w swoim sercu za te wszystkie momenty, kiedy źle wykorzystywałem czas, dany mi od Ciebie, kiedy marnowałem go, podejmowałem złe decyzje.

(chwila ciszy)

PIEŚŃ

propozycje:

- *Converte nos*
- *Jezu, ponad ziemię wywyższony*
- *Jezu, Tyś jest*
- *Jezu, ufam Tobie*
- *Misericordias Domini*
- *Niech oblicze Twe*
- *Obmyj mnie, Panie*
- *W Tobie jest światło*

MODLITWA O MĄDRE WYKORZYSTANIE CZASU

Panie, moja słabość nie jest dla Ciebie przeszkodą, aby mnie kochać. Ty przyjmujesz mnie ze wszystkim, co we mnie piękne i co trudne. Dziękuję Ci za to. Ale Ty chcesz, aby moje życie było przeżyte jak najlepiej, chcesz mojego szczęścia. I chcesz, abym Twoim przykładem służył drugiemu człowiekowi, tak jak Ty to robiłeś na Ziemi. Dlatego teraz proszę Cię – naucz mnie, Panie!

- Naucz mnie dobrze planować swój dzień, aby znalazł się w nim czas na pracę i odpoczynek – NAUCZ MNIE, PANIE!
- Naucz mnie dostrzegać obok siebie ludzi, którzy potrzebują pomocy – NAUCZ MNIE, PANIE!
- Naucz mnie tak, jak Ty, klękać przed codziennością drugiego człowieka i służyć mu – NAUCZ MNIE, PANIE!
- Naucz mnie przemieniać czas w miłość – NAUCZ MNIE, PANIE!
- Naucz mnie podejmowania mądrych, opartych na miłości decyzji – NAUCZ MNIE, PANIE!

- Naucz mnie też troszczyć się o siebie samego, kochać siebie, znajdować czas na odpoczynek, troskę o swoje zdrowie, swoje potrzeby – NAUCZ MNIE, PANIE!
- Naucz mnie przeżywać każdą chwilę, być tu i teraz, a nie zamartwiać się, co przyniesie czas, co zdarzy się w przyszłości – NAUCZ MNIE, PANIE!
- I naucz mnie znajdować czas na spotkanie z Tobą, na modlitwę, lekturę Słowa Bożego – NAUCZ MNIE, PANIE!

Ty Panie jesteś najlepszym nauczycielem, w Ciebie chcemy się wpatrywać. Teraz chcemy prosić, abys pobłogosławił nasz czas – nasze dziś i jutro, nasze pragnienie służby drugiemu człowiekowi, nasze pragnienia dawania i przyjmowania miłości. Pobłogosław nam, Panie!

PIEŚŃ PRZED BŁOGOSŁAWIENSTWEM

propozycje:

- *Duszo Chrystusowa*
- *Kłaniam się Tobie*
- *Upadnij na kolana*
- *Przed tak wielkim sakramentem*
- *Sławcie, usta, Ciało Pana*
- *W sakramencie utajony*

BŁOGOSŁAWIENSTWO

ZAKOŃCZENIE

PIEŚŃ NA ZAKOŃCZENIE

propozycje:

- *Cała ziemi, wołaj*
- *Chwalcie Pana wszystkie ludy*
- *Chwałę Pana gościście*
- *Godzien jesteś*
- *Godzien, o, godzien jest Bóg*
- *Godzien, o, godzien jest nasz Pan*
- *Jezus, Najwyższe imię*
- *Laudate, omnes gentes*
- *Memu Bogu, królowi*
- *Niech będzie chwała i cześć*
- *Niechaj Cię, Panie*
- *Pan ma wielką moc*
- *Panie, Twój tron*
- *Panu naszemu pieśni grajcie*
- *Wielbię Ciebie*
- *Wielbij Pana, śpiewaj hymn*

Propozycje pieśni przygotowano na podstawie śpiewników:

- Śpiewnik kościelny ks. Jana Siedleckiego
- Exsultate Deo
- Niepojęta Trójco