



Pół godziny przed Najświętszym Sakramentem

J o l a n t a

S z c z y p t a

IMPRIMATUR

Kuria Metropolitalna w Krakowie
nr 1040/2016, 15 kwietnia 2016 r.
bp Jan Szkodoń, wikariusz generalny
ks. Kazimierz Moskała, wicekanclerz
ks. dr Stanisław Szczepaniec, cenzor

KOREKTA

Agata Chadzińska
Anna Kendziak

SKŁAD

Izabela Puk

PROJEKT OKŁADKI

Izabela Puk

ISBN 978-83-68030-97-6

© 2025 Dom Wydawniczy RAFAEL
ul. Gromadzka 58
30-714 Kraków
tel. 12 411 14 52
e-mail: rafael@rafael.pl
www.rafael.pl

Wstęp

„Tylko przez adorację można dojrzeć do głębokiego i autentycznego przyjęcia Chrystusa”¹.

Pan Jezus jest obecny w Najświętszym Sakramencie w sposób rzeczywisty jako Bóg i jako Człowiek – z Duszą, Bóstwem, Ciałem i przenajdroższą Krwią. Jest to prawda, której uczy Kościół święty: „Kontemplowanie Chrystusa zakłada umiejętność rozpoznawania Go, gdziekolwiek się objawia, obecny na różne sposoby, ale przede wszystkim w żywym sakramencie Jego Ciała i Jego Krwi”².

Bóg z ogromnej miłości został ze mną i dla mnie w Najświętszym Sakramencie po wszystkie

¹ Benedykt XVI, *Wydarzenia, które zachowamy w pamięci i sercu*, 22.12.2005 r., spotkanie z kardynałami, biskupami i pracownikami Kurii Rzymskiej.

² Jan Paweł II, *Ecclesia de Eucharistia*, 6.

dni mojego życia, aż do skończenia świata. Chcę odpowiedzieć na tę miłość, nawiedzając Go w tym Sakramencie Miłości. Mimo że jest Bogiem i niczego Mu do szczęścia nie brakuje, gdyż jest samą Miłością i źródłem pokoju, to jednak jest bardzo spragniony mojego towarzystwa. Czeka na każdy najmniejszy akt miłości, przyjazny gest, czułe spojrzanie, zwierzenie się Mu z trosk, radości i wszystkich spraw. Często zostaje w kościołach sam, bez towarzystwa człowieka. Z Najświętszym Sercem przepelnionym najgorętszą miłością zawsze na mnie czeka.

Ojciec Święty Benedykt XVI w rozważaniu przed modlitwą *Anioł Pański* przed Światowymi Dniami Młodzieży w Kolonii wskazał, że adoracja nie jest postawą z „zamierzchłych czasów, która jest pozbawiona sensu dla współczesnego człowieka”. Zaznaczył, że adoracja oznacza rozpoznanie obecności Boga, Stworzyciela i Pana wszechświata. To jest wyznanie pełne wdzięczności, które wypływa z głębi serc i napęłnia całe istnienie, ponieważ tylko wielbiąc i kochając Boga ponad wszystko, człowiek może zrealizować swoje życie.

„Pójdźcie błogosławieni Ojca mojego, bo byłem w więzieniu, a przyszliście do Mnie” – mówił Pan Jezus służebnicy Bożej siostrze Leonii Nastał

o swojej samotności w tabernakulum³. Jezus zwierzył się siostrze Leonii z pragnienia towarzystwa synów ludzkich, w których znajduje swą rozkosz. Ludzie natomiast zamykają drzwi swego serca, nie chcą usłyszeć Jego głosu. Pan Jezus powiedział jej: „Gdybym wzywał na sąd i karanie, mieliby wy­mówkę, ale Ja zapraszam na gody, na ufną, przyjacielską rozmowę, na ucztę miłości, a ludzie Mną gardzą. O, jak bolesna będzie dla nich kiedyś Moja skarga: Byłem samotnym więźniem, a nie nawiedzi­liście Mnie”⁴.

³ Służebnica Boża siostra Leonia Maria Nastał ze Zgromadzenia Sióstr Służebniczek Najświętszej Maryi Panny Niepokalanie Po­czętej jest kandydatką na ołtarze. Zmarła 10 stycznia 1940 roku. Spoczywa w specjalnie przygotowanej krypcie w domu macie­rzystym zgromadzenia w Starej Wsi w diecezji przemyskiej. Jej proces beatyfikacyjny rozpoczął się w 1973 roku. Pan Jezus odkrył jej nową drogę, którą ma iść, naśladując tajemnice niemowlęstwa duchowego. Ta droga jest nie tylko dla niej, lecz także dla wielu innych dusz. Zamyśleniem nad „odwieczną tajemnicą Boga, który «jest miłością»” dzielił się z rodakami św. Jan Paweł II podczas siódmej pielgrzymki do Polski, wyrażając pragnienie, by orędzie Bożej miłości dotarło do wszystkich (por. Przemówienie powitalne, Gdańsk, lotnisko Rębiechowo, 5 czerwca 1999 roku). Służebnica Boża na polecenie Pana Jezusa napisała dziennik duchowy, aby mogło z niego korzystać wiele dusz. Został on wydany wraz z jej listami w książce *Uwierzyłam Miłości*. W dzienniku zawarte są opisy przeżyć mistycznych siostry Leonii, jej życia wewnętrznego, oddania się Bogu, zapisy jej rozmów z Panem Jezusem.

⁴ Siostra Leonia Maria Nastał, *Uwierzyłam Miłości. Dziennik du­chowy. Wybór listów*, Stara Wieś 2000, s. 220.

WERSJA I



Przywitanie Pana Jezusa

Wiem o tym, że adoracja Najświętszego Sakramentu jest dla mnie niewypowiedzianym źródłem łask. Ty, Panie Jezu, czekasz na mnie z utęsknieniem. Ty, Życie, chcesz mnie, swoje stworzenie obdarzyć życiem wiecznym w niebie. Przychodzę więc do Ciebie, Panie Jezu, po łaski płynące z Twojego miłosiernego Najświętszego Serca, aby być bliżej Ciebie, by Cię bardziej ukochać. Przychodzę do Ciebie, pałającego nieskończoną miłością do mnie. Przychodzę do Twojego Serca, bo gdzie jest

mój skarb, tam będzie i serce moje (por. Mt 6,21).
Przychodzę po miłość, pokój i błogosławieństwo.

Wiem, że już na ziemi, a przede wszystkim
w wieczności przekonam się, jak cenną częśćkę ob-
rałem – podobnie jak ewangeliczna Maria.

Najpierw, Panie Jezu, pragnę Cię przywitać.

*Trzykrotne pozdrowienie Pana Jezusa w Naj-
świętszym Sakramencie:*

Niechaj będzie pochwalony Przenajświętszy Sa-
krament teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Znak krzyża świętego:

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

Witam Cię, Panie Jezu obecny w tym Najświęt-
szym Sakramencie. Dziękuję Ci za łaskę mojej
obecności przed Tobą.

By móc trwać z czystym sercem przed Twoją
Świątą Obecnością, przepraszam Cię za wszystkie
grzechy i zaniedbania.



Wzbudzenie żalu za grzechy

„Wiedz, ile razy przychodzisz do Mnie, uniżając się, i prosisz o przebaczenie, tyle razy wylewam cały ogrom łask na twą duszę, a niedoskonałość twoja niknie przede Mną, a widzę tylko twą miłość i pokorę, nic nie tracisz, ale wiele zyskujesz”⁵.

Boże najdroższy, klęczę przed Tobą, ale jestem świadomy moich słabości i upadków. Ty, Boże, jesteś po trzykroć Święty i brzydzisz się najmniejszym grzechem. Dlatego aby moje trwanie przed Tobą było Ci miłsze, chcę wzbudzić w sercu akt żalu za grzechy. Przepraszam Cię szczerze za wszystkie grzechy niewierności, zaniedbania, a szczególnie za

*Ach, żałuję za me złości jedynie dla Twojej miłości. Bądź miłościw mnie, grzesznemu, do poprawy dążącemu*⁶.

⁵ Siostra Faustyna Kowalska, *Dzienniczek Sługi Bożej siostry S. M. Faustyny Kowalskiej, profeski wieczystej Zgromadzenia Matki Bożej Miłosierdzia*, Kraków 1983, n. 129.

⁶ Modlitwa obdarzona odpustem częstkowym. Por. Zdzisław Pałubicki SJ, *Odpusty*, na podstawie: *Posoborowe prawodawstwo kościelne. Wykaz odpustów. Ujawnione Miłosierdzie Boże wobec żywych i zmarłych*, Michalineum, Marki 1996.



Prośba do Ducha Świętego

Duchu Święty Boże, proszę Cię, udziel mi łaski poznania i ukochania Boga oraz wiernego słuchania Twoich natchnień. Udziel mi Twoich darów i owoców.

Duchu Święty Boże, zmiłuj się nade mną.

Przyjdź, Duchu Święty, napełnij serca Twoich wiernych i zapal w nich ogień Twojej miłości⁷.



Wezwanie wstawiennictwa Matki Bożej

Święty Maksymilian Maria Kolbe pisał, byśmy byli pewni, że kto jest Niepokalanej, ten nie zginie, ale im więcej będzie Jej, tym też bardziej będzie i Jezusa, i Ojca.

⁷ Fragment modlitwy *O miłość i łaskę Ducha Świętego*. Modlitwa ta, odmówiona w całości, obdarzona jest odpustem cząstkowym.

Panie Jezu, wyznaję, że jestem prochem przed Twoją świętością. Moja modlitwa jest pełna miłości i pragnienia Ciebie, lecz nieudolna i niedoskonała. Dlatego pragnę przedstawić ją Tobie przez Niepokalane Serce Maryi, ufając w Jej przemożne wstawiennictwo. Wierzę w to, że jeśli Niepokalana zanieśie ją przed Twój Boski Majestat, będzie miłsza i wartościowsza w Twoich oczach.

Matko Boża, pragnę, aby moje nawiedzenie Najświętszego Sakramentu było na uczczenie Trójcy Przenajświętszej i na Twoją cześć.

Pomnij, o Najświętsza Panno Maryjo, że nigdy nie słyszano, abyś opuściła tego, kto się do Ciebie ucieka, Twej pomocy wzywa, Ciebie o przyczynę prosi. Tą ufnością ożywiony do Ciebie, o Panno nad Pannami i Matko, biegnę, do Ciebie przychodzę, przed Tobą jako grzesznik płaczący stoję. O Matko Słowa, racz nie gardzić słowami moimi, ale usłysz je łaskawie i wysłuchaj. Amen⁸.

⁸ Por. przypis 6.

Spis treści

Wstęp	3
WERSJA I	
Przywitanie Pana Jezusa	7
Wzbudzenie żalu za grzechy	9
Prośba do Ducha Świętego	10
Wezwanie wstawiennictwa Matki Bożej	10
Wezwanie wstawiennictwa aniołów i świętych	12
Uwielbiam Ciebie	13
Modlitwa Anioła Pokoju z Fatimy	14
Wierzę w Ciebie	15
Ufam Tobie	17
Miłuję Ciebie	19
Komunia duchowa	21
Żal za grzechy i zaproszenie Pana Jezusa do swego serca	22

Akt komunii duchowej	23
Czas na osobistą rozmowę z Panem Jezusem	23
Dziękczynienie.....	24
Prośba do Pana Jezusa o błogosławieństwo	25
WERSJA II	
Dialog z Panem Jezusem	
przed Najświętszym Sakramentem.....	27
Przywitanie Pana Jezusa	28
Prośba do Ducha Świętego.....	29
Wezwanie wstawiennictwa Matki Bożej.....	29
Wezwanie wstawiennictwa aniołów i świętych.....	30
Skrucha	31
Uwielbienie.....	33
Wynagrodzenie.....	34
Dziękczynienie.....	35
Prośba.....	37
Komunia duchowa	39
Żal za grzechy i zaproszenie Pana Jezusa	
do swego serca.....	39
Akt komunii duchowej	40
Czas na osobistą rozmowę z Panem Jezusem	40
Dziękczynienie.....	40
Prośba do Pana Jezusa o błogosławieństwo	42
Warunki uzyskania odpustu	43
Bibliografia	45

- Co powiedzieć Bogu, klęcząc przed Najświętszym Sakramentem?
- Jak wyrazić miłość, uwielbienie i zaufanie?
- Jak skupić myśli, by nie uciekały do codzienności?
- Jak się otworzyć na to, co Bóg chce powiedzieć?

Pół godziny to tak niewiele z naszego życia, co możemy ofiarować Panu Bogu. Uczynmy to przepięknymi słowami adoracji, którymi możemy się zwracać bezpośrednio do Boga.