



Adoracja Najświętszego Sakramentu

[Powoli módl się tymi słowami, daj się tej treści prowadzić, badaj swoje serce, jak rezonują w Tobie te słowa modlitwy. Wypowiadaj je Bogu, jak najszczerzej potrafisz]

Panie Jezu, proszę Cię, byś natchnął mnie do modlitwy, wyciszył mnie.

Wołam Cię – Duchu Święty przyjdź do mnie. Słońce łaski, Jezu Chryste, proszę Cię, abys opromienił mnie swoim blaskiem.

Ty, który promieniujesz na mnie swoim pokojem, radością, uśmiechem, życzliwością, łaskawością, daj mi stanąć w świetle Twojej prawdy i obecności. Uzdolnij mnie do chłonięcia tego, co od Ciebie pochodzi.

Daj mi, bym teraz na tej adoracji Najświętszego Sakramentu pozwolił, by to Słońce mnie ogarnęło i opalało mnie. Jezu, opromieniaj mnie.

Jezu spraw, abym na tej modlitwie nie starał się za wszelką cenę wyteżać koncentracji, ale wszelkimi godziwymi środkami daj mi, bym teraz sprawiał Tobie radość moją obecnością. Jezu, pomóż mi przy Tobie być i nie uciekać w obawie, że modlitwa z niedobrowolnymi rozproszeniami się Tobie nie podoba. Niech Twoja obecność mnie pociąga, powala, pochłania, niech upadną dzięki temu bożki w moim sercu.

Pozwól, Panie, by te promienie dochodziły do mnie i opalały moją duszę. Tak, jak światło wypala różne bakterie, tak też niech to Boskie Słońce wypali mój grzech. Zabierz Panie to wrażenie, że zgrzeszę lub stracę czas, gdy będę kontynuował modlitwę z niedobrowolnymi rozproszeniami.

Pozwól mi przebywać przed Tobą ze świadomością, że mnie szaleńczo kochasz. Pozwól patrzeć na Ciebie. Daj mi proszę znaleźć to Słońce.

Niech ono dociera do mnie i ogrzewa moją skórę i duszę, a zwłaszcza to, co zlodowaciałe we mnie.



[Wyobraź teraz sobie te Boże promienie, które wchodzą do Twojego wnętrza. Daj się poprowadzić i pomóż sobie wyobrażeniem. Jeśli masz w sobie głód obecności Pana Jezusa w Najświętszym Sakramencie, bo jest głośno wokół Ciebie lub korzystasz z adoracji online, zjedź do swojego serca. On tam jest. Tam nie panuje hałas, tylko zjedź głęboko. Jeżeli pojawiają się jakieś uczucia podczas modlitwy - nie hamuj ich, pozwól sobie je wyrażać. Łzy mogą spowodować, że w końcu dotkniesz głębin swojego serca. Pozwolisz mu wtedy być takie, jakie ono jest naprawdę, bez masek. Pamiętaj zadanie – teraz wyobraź sobie te promienie, które wchodzą do twojego wnętrza.]

Jezu, pozwól mi na to, by adorować Ciebie. Pomóż mi w tym, bo jestem słaby i zagubiony, niewiele rozumiem. Pouczaj mnie z miłością. To, co wydaje się być proste, dla mnie stanowi wysoką skałę, na którą nie mam siły się wspiąć. Pomóż mi i dźwignij mnie na nią. Panie Jezu Chryste, Słońce łaski, daj, byśmy byli z Tobą niezależnie od tego, czy uda nam się skoncentrować, czy nie uda nam się naprężyć koncentracji. Daj, byś Ty odpoczął przy mnie i pozwól mi odpocząć przy Tobie, kocham Cię. Panie Jezu Chryste, który tak bardzo się unizył, tak bardzo się poniżył dla mnie - spraw, bym był gliną w Twoich rękach, która zmięknie od wody łaski i blasku tego Słońca tak, by dać się kształtować Tobie. Proszę Cię, Boże, bym nie miał wyrzutów sumienia z tego powodu, że gdzieś moje myśli niedobrowolnie uciekną podczas adorowania Ciebie. Panie Jezu Chryste – daj mi chęć, by w Ciebie się wpatrywać, zwłaszcza wtedy, gdy przyjdzie poczucie pustki, znudzenie i zaczną napływać do mnie uczucia z głębi mojego serca, które kiedyś stłumiłem lub wyparłem. Boję się, że będę musiał się skonfrontować z tym, przed czym uciekam. Jeżeli moje myśli odbiegną od Ciebie – skup mnie na nowo na sobie, chcę po wielokroć do Ciebie wracać myślami. Uczyń mnie odważnym.

[Patrząc na Jezusa lub zamykając oczy, możesz pomóc sobie w skupieniu, wyobrażając sobie powoli jakiś prosty obraz, np.: kształtowanie gliny, ogień, wodę, krzew, który płonie, ale się nie spala. Możesz również zadać pytanie lub po prostu zanurzyć się w głębię swojego ducha, przebywać głęboko pod powierzchnią rozszalanej wyobraźni i niepokładanych myśli. Skorzystaj z tego, co najbardziej smakuje duszy. Bądź ze swoim Oblubieńcem na głębi]

Chlebie Najcichszy, otul mnie swoim milczeniem, ukryj mnie w swojej bieli. Wchłoń wszystko, co ciemne. Słońce łaski - oświetl mnie!

Przepal mnie! Umocnij mnie! Pokrzep mnie! Daj mi proszę uczucia, które zaprowadzą mnie do Ciebie i pozwolą Ciebie usłyszeć, pokornie proszę

- daj mi pokój serca. Maryjo, aniołowie i archaniołowie - módlcie się razem ze mną, wspomagajcie mnie. Ty, Duchu Święty, módl się we mnie i bądź sprawcą tej modlitwy. Nawet, gdy nie wychodzi mi tak, jakbym chciał, Ty módl się we mnie. Prowadź i uzdalniaj mnie do adorowania Jezusa.

Gdy znowu ucieknę myślami od Ciebie, Ty przytulaj moje pogubione serce do przebitego boku Chrystusa.

[Możesz teraz przez prosty obraz, wejrzenie, myśl, słowo lub przypomnienie sobie słów Pisma Świętego skupić swoją duszę na Bogu. Możesz zadać Jezusowi pytanie, które nosisz w sobie. Gdy znów uciekniesz myślami od treści modlitwy, wróć poprzez podobne, wyżej wymienione środki. Wytrzymaj to, że jest Ci ciężko i nie widzisz sensowności tego typu modlitwy. Nie uciekaj w jakąś nadmierną aktywność, po prostu opalaj się tym Słońcem, tymi promieniami. Nie mów za dużo, nie zagaduj Ukochanego, przede wszystkim przyjmuj i słuchaj. Możesz trwać i po prostu "tracić czas" siedząc przed Bogiem. Możesz spalać się dla Boga jak świeca przy monstrancji, która płonie i coraz bardziej niknie. Powinieneś całkowicie zniknąć, by w Tobie Chrystus zwyciężył. Przynieś Jezusowi swoje porażki, rozczarowania, one są potrzebne do tego, byś stał się podobny do tego kawałka chleba, tak ubogiego i poniżonego, jak widzisz]

Jezu Chryste - spójrz na mnie! Jeszcze raz Cię proszę, pozwól mi trwać przed Tobą, choćby ostatkiem sił, choćby modlitwa, po ludzku patrząc, polegała tylko i wyłącznie na walce z sennością i rozproszeniami.

Daj mi wiarę, że Słońce samo zadziała i opali mnie, tylko trzeba się na nie wystawić i wyjść z cienia. Wyciągnij mnie z niego!

Uzdołnij mnie do adorowania Ciebie!

[trwaj w ciszy]

Modlitwa na zakończenie:

Ten, który będąc równy Bogu Ojcu i Duchowi Świętemu stał się człowiekiem, a Jego Ciało przybrało postać chleba, niech sprawi za wstawiennictwem Maryi, by owoce tej modlitwy utrwaliły się we mnie na wieczność, Amen.