

# Czym jest różaniec? Jak się modlić?

Październik jest tradycyjnie poświęcony Maryi Dziewicy, którą przyzywamy pod imieniem Matki Bożej Różańcowej. Ale dlaczego zaleca się odmawianie różańca i jak się nim modlić? Odpowiadamy na najczęściej zadawane pytania.

01-10-2023

## Streszczenie

1. Co to jest różaniec?

2. Jak i kiedy narodziło się to nabożeństwo?

3. Jak odmawiać różaniec?

4. Dlaczego warto odmawiać różaniec?

Drodzy młodzi, ucztę się modlić prostą i skuteczną modlitwą różańcową. Drodzy chorzy, niech Najświętsza Dziewica będzie waszą podporą w próbach i cierpieniach. Papież Franciszek, Audiencja generalna, 3 maja 2017 r.

"Różaniec jest modlitwą, która zawsze towarzyszy w życiu, jest także modlitwą ludzi prostych i świętych... To modlitwa mojego serca". Papież Franciszek, wstęp do książki *Różaniec. Modlitwa Serca*.

## **1. Co to jest różaniec?**

Różaniec jest tradycyjną modlitwą katolicką, która ma na celu

uhonorowanie Matki Bożej.  
Początkowo składał się z piętnastu "tajemnic", które przywoływały chwile (radosne, bolesne i chwalebne) z życia Jezusa i Maryi. W 2002 r. święty Jan Paweł II dodał do nich tajemnicę światła, które pozwalają nam rozważać publiczne życie Jezusa.

Nazywany również "rózańcem" jest przedmiot wykonany z paciorków, który służy do odmawiania tej modlitwy.

*"Błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia"* – głosi Matka Boża w *Magnificat*. Istotnie, od czasów starożytnych Najświętsza Maryja Panna była czczona jako «Matka Boża», pod której opieką wierni proszący znajdują schronienie we wszystkich niebezpieczeństwach i potrzebach. Kult maryjny znajduje swój wyraz w świętach liturgicznych poświęconych Matce Bożej i w

modlitwie maryjnej, takiej jak Różaniec Święty, który według słów Pawła VI jest "syntezą całej Ewangelii". Innymi słowy, różaniec jest modlitwą, która konkretyzuje ten szczególny kult, jaki Matka Boża otrzymuje w Kościele.

Por. Katechizm Kościoła Katolickiego, 971

## **Medytacja ze świętym Josemarią**

Zwróćcie uwagę na jedno z nabożeństw najbardziej rozpowszechnionych wśród wiernych — odmawianie Różańca świętego. Kościół zachęca nas do rozważania tajemnic różańcowych, aby w naszym umyśle i pamięci wyrył się wraz z radością, boleścią i chwałą Najświętszej Maryi Panny, wspaniały przykład życia Pana Jezusa: trzydzieści lat przeżytych w ukryciu, trzy lata nauczania, Jego uniżenie w Męce i Jego chwalebne

Różańca nie odmawia się jedynie wargami, mamrocząc zdrowaśki jedną po drugiej. Tak czynią dewotki i dewoci. — Modlitwa ustna powinna być zakorzeniona w sercu chrześcijanina tak, aby podczas odmawiania Różańca umysł mógł zagłębić się w kontemplacji każdej z tajemnic. Bruzda, 477

Najświętsza Maryja Panna jest — tak wzywa Ją Kościół — Królową Pokoju. Dlatego kiedy w twojej duszy, w środowisku rodzinnym lub zawodowym, w życiu społecznym lub międzynarodowym narasta niepokój, nie przestawaj Jej przyzywać tym tytułem: *Regina pacis, ora pro nobis!* — Królowo Pokoju, módl się za nami! Czy próbowałaś tego przynajmniej wtedy, gdy tracisz spokój? — Zdziwi cię

natychmiastowa skuteczność tej modlitwy. Bruzda, 874

Różaniec Święty. — Radosne, bolesne i chwalebne tajemnice życia Najświętszej Maryi Panny splatają się w wieniec chwały, którą nieprzerwanie głoszą Aniołowie i święci w niebie... i ci, którzy kochają naszą Matkę tu, na ziemi. — Odmawiaj codziennie tę świętą modlitwę i szerz ją wokół siebie. Kuźnia, 621

## **2. Jak i kiedy narodziło się to nabożeństwo?**

Początki różańca sięgają narodzin Zdrowaś Maryjo w IX wieku, jako modlitwy ku czci Maryi, Matki Bożej. Wydaje się, że różaniec wywodzi się z zakonu świętego Benedykta a rozpowszechnił się dzięki działalności Dominikanów.

Począwszy od "tak" wypowiedzianego przez wiarę w

chwili Zwiastowania i podtrzymywanego bez wahania u stóp Krzyża, macierzyństwo Maryi rozszerzyło się odtąd na braci i siostry Jej Syna. Opierając się na wyjątkowej współpracy Maryi z działaniem Ducha Świętego, rozwinięto modlitwę do świętej Bożej Rodzicielki, koncentrując ją na osobie Chrystusa objawionej w Jego tajemnicach. W niezliczonych hymnach i antyfonach, które wyrażają tę modlitwę, zwykle występują naprzemiennie dwie części: jedna chwali Pana za cuda, które uczynił w swojej pokornej służebnicy, a przez Nią we wszystkich ludziach; druga powierza Matce Jezusa błagania i uwielbienia dzieci Bożych, jako że Ona teraz zna człowieczeństwo, które w Niej zostało przyjęte przez Syna Bożego.

Ta dwutorowość modlitwy do Maryi znalazła uprzywilejowany wyraz w modlitwie Zdrowaś Maryjo:

"Zdrowaś Maryjo (Raduj się, Maryjo)". Pozdrowienie archanioła Gabriela rozpoczyna modlitwę Zdrowaś Maryjo. To sam Bóg, za pośrednictwem swojego anioła, pozdrawia Maryję. Nasza modlitwa ośmiela się przejąć pozdrowienie Maryi spojrzeniem, które Bóg skierował na swoją pokorną służebnicę, i radować się radością, którą Bóg w Niej znajduje.

«Łaski pełna, Pan z tobą» — te dwa słowa pozdrowienia anioła wyjaśniają się wzajemnie. Maryja jest pełna łaski, ponieważ Pan jest z Nią. Łaska, którą jest wypełniona, jest obecnością Tego, który jest źródłem wszelkiej łaski.

"Błogosławiona jesteś między niewiastami i błogosławiony owoc żywota twojego, Jezus". Po pozdrowieniu anioła, pozdrowienie Elżbiety czynimy naszym własnym. Elżbieta jest pierwszą z długiego

szeregu pokoleń, które nazywają  
Maryję błogosławioną:

"Błogosławiona, któraś wierzy..."

Maryja jest "błogosławiona (...)  
między wszystkimi niewiastami",  
ponieważ wierzyła w wypełnienie się  
słowa Pana.

"Święta Maryjo, Matko Boża, módl się  
za nami...". Wraz z Elżbietą dziwimy  
się i mówimy: "Jak to możliwe, że  
Matka mojego Pana przychodzi do  
mnie? Ponieważ dała nam Jezusa,  
swojego Syna, Maryja jest Matką  
Boga i naszą Matką; możemy  
powierzyć Jej wszystkie nasze troski i  
nasze prośby. Powierzając się Jej  
modlitwie, oddajemy się wraz z Nią  
woli Bożej: "Bądź wola Twoja".

"Módl się za nami grzesznymi, teraz i  
w godzinę śmierci naszej". Prosząc  
Maryję o modlitwę za nas, uznajemy  
siebie za grzeszników i zwracamy się  
do "Matki Miłosierdzia", Całej  
Świętej. Oddajemy się w Jej ręce

"teraz", w dniu dzisiejszym naszego życia. I nasza ufność rozszerza się, aby oddać się Jej teraz, w "godzinie naszej śmierci". Niech będzie obecna w tej godzinie, tak jak była obecna przy śmierci swego Syna na Krzyżu, a w godzinie naszego odejścia niech przyjmie nas jako nasza Matka, aby zaprowadzić nas do swego Syna Jezusa, do Raju.

Por. Katechizm Kościoła Katolickiego, nn. 2674-2677

## **Medytacja ze świętym Josemarią**

Miej żywe nabożeństwo do Matki Bożej. Ona umie z delikatnością odwdzińczyć się za podarunki, jakimi Ją obdarzamy. Poza tym, jeżeli odmawiasz codziennie z duchem wiary i miłości Różaniec Święty, Maryja postara się poprowadzić cię bardzo daleko drogą swojego Syna.  
Bruzda, 691

Smutny to sposób, żeby nie odmawiać Różańca: odłożyć go na ostatnią godzinę dnia. Tuż przed udaniem się na spoczynek Różaniec odmawia się co najmniej źle i bez rozważania tajemnic. Wtedy trudno jest uniknąć rutyny, która tłumi prawdziwą pobożność, jedyną pobożność. Bruzda, 476

Spójrzcie: dla naszej Najświętszej Matki Maryi nigdy nie przestajemy być mali, ponieważ Ona otwiera nam drogę do Królestwa Niebieskiego, które będzie dane tym, którzy staną się dziećmi. Nigdy nie wolno nam odwracać się od Matki Bożej. Jak ją uhonorujemy? Leczymy ją, rozmawiamy z nią, okazujemy jej nasze uczucia, rozważamy w naszych sercach sceny z jej życia na ziemi, opowiadamy jej o naszych zmaganiach, naszych sukcesach i porażkach.

W ten sposób odkrywamy — jakbyśmy odmawiali je po raz pierwszy — sens modlitw maryjnych, które w Kościele zawsze były odmawiane. Czymże są Zdrowaś Maryjo i Anioł Pański, jeśli nie żarliwym uwielbieniem Bożego Macierzyństwa? A w Różańcu Świętym – w tym cudownym nabożeństwie, które niestrudzenie będę doradzał wszystkim chrześcijanom – tajemnice godnego podziwu postępowania Maryi, które są podstawowymi tajemnicami wiary, przechodzą przez nasze umysły i serca. Przyjaciele Boga, 290

### **3. Jak odmawiać różaniec?**

Różaniec rozpoczyna się znakiem krzyża. Następnie ogłaszana jest każda z pięciu tajemnic rozważanych w tym dniu.

W poniedziałki i soboty kontempluje się tajemnice radosne; we wtorki i piątki, te bolesne; w czwartki te

świątła; a w środy i niedziele te chwalebne.

Każda tajemnica składa się z modlitwy "Ojcze nasz", dziesięciu "Zdrowaś Maryjo" i "Chwała Ojcu". Po odmówieniu pięciu tajemnic odmawia się Litanie Loretańską, modlitwy uwielbienia dla naszej Matki.

Zgodnie z tradycją różnych miejsc, do tej podstawowej struktury modlitwy różańcowej dołączają się akty strzeliste i modlitwy, które wyrażają bogactwo pobożności ludowej. **Oto przewodnik po tym, jak się nim modlić.**

## **Medytacja ze świętym Josemarią**

“Maryjo Niepokalana, wiem dobrze, że jestem biednym nędznikiem, że z dnia na dzień pomnażam tylko swoje grzechy...”. Powiedziałaś mi, że w ten sposób rozmawiałeś kiedyś z Naszą Matką. I poradziłem ci z całym

przekonaniem, żebyś odmawiał  
Różaniec święty: błogosławiona  
monotonia zdrowasiek, która  
oczyszcza monotonię twoich  
grzechów! Bruzda, 475

Ciągle odkładasz Różaniec na potem,  
a wreszcie go nie odmawiasz z  
powodu senności. — Jeżeli nie  
dysponujesz innym czasem,  
odmawiaj go niepostrzeżenie na  
ulicy. Poza tym, to pomoże ci trwać w  
obecności Bożej. Bruzda, 478

Jakże rozwiną się w nas cnoty  
nadprzyrodzone, jeżeli potrafimy  
prawdziwie zwracać się do Maryi,  
która jest naszą Matką! Starajmy się  
w ciągu dnia kierować ku Niej — w  
sercu, bez konieczności używania  
słów — krótkie modlitwy, akty  
strzeliste. Chrześcijańska pobożność  
nagromadziła wiele takich  
płomiennych wezwań w Litanii  
Loretańskiej, którą odmawia się przy  
Różańcu świętym. Ale każdy może je

pomnażać, kierując do Niej nowe pochwały, mówiąc do Niej to, czego — z powodu pewnego skrępowania, które Ona rozumie i uznaje za słuszne — nie odważylibyśmy się wypowiedzieć na głos. Przyjaciele Boga, 293

#### **4. Dlaczego warto odmawiać różaniec?**

Różaniec Najświętszej Maryi Panny jest modlitwą zalecaną przez Magisterium Kościoła Katolickiego; w prostocie swoich elementów ma w sobie głębię całego przesłania Ewangelii, o którym można powiedzieć, że jest jej streszczeniem. Co więcej, sama Dziewica Maryja, kiedy pojawiła się na ziemi, zachęcała do odmawiania tej modlitwy. 13 maja 1917 r., w swoim pierwszym objawieniu w Fatimie, Maryja powiedziała: "Odmawiajcie codziennie różaniec w intencji pokoju na świecie i zakończenia

wojny", a w swoim ostatnim objawieniu Matka Boża przedstawiła się jako "Pani Różańcowa".

Kościół wierzy, że Boża Rodzicielka nadal w Niebie pełni swoją macierzyńską opiekę wobec nas, dlatego jest rzeczą naturalną, że chrześcijanie zwracają się do Niej, aby prosić o swoje potrzeby i powierzać Jej swoje troski.

Wielu papieży przywiązywało wielką wagę do tej modlitwy: Leon XIII promulgował encyklikę *Supremi Apostolatus Officio*, dokument o wielkim znaczeniu, pierwszą z wielu swoich deklaracji dotyczących tej modlitwy, w której proponuje różaniec jako skuteczną broń duchową przeciwko złu, które gnębi społeczeństwo. Jan Paweł II napisał 16 października 2002 r. list zatytułowany *Rosarium Virginis Mariae*, w którym ogłosił Rok Różańca i w którym skomentował

piękno tej modlitwy, która pomaga nam "kontemplować Chrystusa z Maryją".

## **Medytacja ze świętym Josemarią**

Różaniec Święty to potężna broń. Używaj jej z ufnością, a rezultaty wprawiają cię w zdumienie. Droga, 558

Różaniec jest szczególnie skuteczny w przypadku tych, których bronią jest rozum i nauka. Ponieważ to pozornie monotonne wołanie dzieci do swojej Matki, gdy wzywamy Najświętszą Maryję Pannę, niszczy w zarodku wszelką próżność i pychę. Bruzda, 474

Radzę ci — na zakończenie — abyś osobiście, jeżeli tego jeszcze nie zrobiłeś, doświadczył macierzyńskiej miłości Maryi. Nie wystarczy wiedzieć, że Ona jest Matką, uważać Ją za Matkę i tak o Niej mówić. Ona jest twoją Matką, a ty jesteś Jej synem; Ona kocha cię tak, jak gdybyś

był Jej jedynym dzieckiem na tym świecie. Traktuj Ją zatem odpowiednio: Mów Jej o wszystkim, co przeżywasz, czcij Ją, kochaj Ją! Nikt nie może uczynić tego za ciebie, ani też lepiej od ciebie, jeżeli nie uczynisz tego sam.

Zapewniam cię, że jeśli wkroczysz na tę drogę, odkryjesz wkrótce całą miłość Jezusa Chrystusa. Zyskasz przekonanie, że jesteś włączony w niewypowiedziane życie Boga Ojca, Boga Syna i Boga Ducha Świętego. Otrzymasz siłę do całkowitego podporządkowania się Woli Bożej, wzrastać będzie w tobie pragnienie służby wszystkim ludziom. Będiesz takim chrześcijaninem, jakim czasem pragniesz być: pełnym uczynków miłości bliźniego i sprawiedliwości, radosnym i mocnym, wyrozumiałym wobec innych a wymagającym wobec siebie.

To, a nic innego, jest siłą naszej wiary. Zwróćmy się do Najświętszej Maryi Panny, a Ona będzie nam pomagać stale i pewnie posuwać się do przodu. Przyjaciele Boga, 293.

---

pdf | dokument generowany  
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/czym-jest-rozaniec-jak-sie-modlic/> (21-03-2026)