

opusdei.org

Nowenna do świętego Josemaríi, aby nauczyć się przebaczać

Autor nowenny: ks. Francisco
Faus. Z aprobatą kościelną (São
Paulo, Brazylia)

28-03-2024

Prezentacja

Celem tej nowenny jest prośba do Boga, za wstawiennictwem świętego Josemaríi, o dar przebaczenia, jak naucza Chrystus: „Nie sądźcie, a nie

będziecie sądzeni; nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni. odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone” (Łk 6, 37).

Każdy dzień nowenny składa się z dwóch części

1. Pierwsza to wybór tekstów świętego Josemaríi do refleksji, rozważania i modlitwy.

2. Druga część składa się z serii intencji lub próśb skierowanych do Boga, aby to, nad czym medytowaliśmy, przełożyło się na konkretne postanowienia, szczere wysiłki, postawy i czyny przebaczenia i miłosierdzia.

Jak odmawiać nowennę

Ta nowenna jest skierowana do wszystkich, którzy ze względu na swoją osobistą sytuację pragną oczyścić swoje serce i odnaleźć pokój w Chrystusie.

Może być odprawiana w parach, samotnie lub razem z innymi przez dziewięć kolejnych dni, lub w jednym dniu w tygodniu przez dziewięć tygodni; lub w dłuższych okresach i w mniej regularnym rytmie, zgodnie z możliwościami tych, którzy będą ją praktykować.

Odczytanie wszystkich lub niektórych tekstów może być wykonane na głos przez prowadzącego nowennę. Po przeczytaniu każdej refleksji i każdej intencji zaleca się cichą przerwę na modlitwę.

Dzień 1: Aby mieć pokój w sercu

Dzień 2: Aby być wyrozumiałym i usprawiedliwiać

Dzień 3: Aby przezwyciężyć urażoną dumę

Dzień 4: Aby opanować gniew

Dzień 5: Aby nie trzymać zadry w sercu

Dzień 6: Przewycięzanie niezgody w rodzinie

Dzień 7: Zrobić pierwszy krok

Dzień 8: Odplacać dobrem za zło

Dzień 9: Prosić o pomoc Naszego Pana

Modlitwa do świętego Josemaríi

O Boże, który za przyczyną
Najświętszej Maryi Panny udzieliłeś
niezliczonych łask świętemu księdzu
Josemaríi, obierając go za swoje
najwierniejsze narzędzie do
założenia Opus Dei, drogi do
świętości przez pracę zawodową i
wypełnianie codziennych
obowiązków chrześcijanina, spraw
łaskawie, żebym ja także potrafił
każdą chwilę i sytuację w mym życiu
wykorzystać jako sposobność do

miłowania Ciebie i służenia
Kościołowi, Papieżowi i wszystkim
duszom z radością i prostotą serca,
oświetlając drogi ziemskie światłem
wiary i miłości. Przez
wstawiennictwo świętego Josemaríi
udziel mi łaski, o którą Cię proszę...
(wymień swoją prośbę). Amen.

Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała
Ojcu.

Dzień 1: Aby mieć pokój w sercu

Refleksja: Słowa świętego Josemaríi

To, co odbiera pokój duszy, nie
pochodzi od Boga. (Droga, 258).

Oczywistą cechą Bożego męża, Bożej
niewiasty jest pokój w duszy: ma
pokój i niesie pokój osobom, z
którymi się spotyka. (Kuźnia, 649).

Pojednania, zrozumienia,
przebaczenia — oto czego potrzeba.

Nie stawiaj nigdy krzyża po to tylko, by przypomnieć, że człowiek zabił człowieka. Taki krzyż byłby sztandarem szatana.

Krzyż Chrystusa jest milczeniem, przebaczeniem i modlitwą za wszystkich, aby wszyscy znaleźli pokój. (Droga Krzyżowa, Stacja VIII, 3).

Tak jak Chrystus *przeszedł dobrze czyniąc* [...], wy na [...], również musicie dokonywać wielkiego zasiewu pokoju. (To Chrystus przechodzi, 166).

Intencja

Panie, Ty wiesz, jak bardzo pragnę mieć w sobie Twój pokój. Ale wiem dobrze, że nie mogę go mieć tak długo, jak długo trzymam w sercu gorycz i urazę, jak rany, które nigdy się nie zagoją.

Chciałbym być w stanie robić to, co mówi święty Paweł: „znosząc jedni drugich i wybacząc sobie nawzajem, jeśliby miał ktoś zarzut przeciw drugiemu. [...] A sercami waszymi niech rządzi pokój Chrystusowy” (Kol 3, 13,15). Bez Twojej pomocy, Panie, moimi własnymi wysiłkami nigdy nie osiągnę tego pokoju.

Dlatego pokornie proszę Cię, za wstawiennictwem świętego Josemaríi, o umiejętność przebaczenia. Oczyść moje serce ze skażenia nienawiścią, gniewem, niechęcią i innymi gorzkimi uczuciami, które dzielą, nawet jeśli uważam, że moja reakcja jest adekwatna do win i wyrządzanych mi krzywd przez innych.

Modlitwa do świętego Josemaríi

Dzień 2: Aby być wyrozumiałym i usprawiedliwiać

Nie dopuszczaj o nikim złej myśli,
choćby jego słowa i czyny
stanowiły do tego rozsądną podstawę
(Droga, 442).

Miłość polega nie tyle na „dawaniu”,
ile na „wyzumiałości”. – Dlatego
też, jeśli powierzono ci obowiązek
sądzenia, staraj się znaleźć
usprawiedliwienie dla swojego
bliźniego. Zawsze jakieś istnieje.
(Droga, 463).

Postaw się zawsze w sytuacji
bliźniego: wówczas spokojnie
spojrzysz na te kwestie czy problemy,
nie zdenerwujesz się, będziesz umiał
być wyrozumiały, usprawiedliwisz i
upomnisz, kiedy zaistnieje taka
potrzeba i we właściwy sposób. I
napełnisz świat miłością. (Kuźnia,
958).

Intencja

Jezu, Ty widzisz, jak trudno jest mi
być wyrozumiałym wobec innych,

patrzeć na nich przychylnym okiem i wybaczać im ich błędy, małe i duże, gdy mi przeszkadzają lub ranią mnie.

Chcę Cię prosić o łaskę wypełnienia tego, co nam nakazałeś: „Nie sądźcie, a nie będziecie sądzeni; nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni. Opuuszczajcie, a będzie wam odpuszczone” (Łk 6, 37).

Wiesz, Panie, że często skupiam się przede wszystkim na negatywnej stronie ludzi, na tym, co sprawia, że czuję się niekomfortowo, co uważam za absurdalne i nie do zniesienia, co czyni mnie zgorzkniałym. I tak wpadam w pułapkę złego myślenia i mówienia źle o innych.

Panie, zmiłuj się nade mną, bo jestem tak niemilościwny. Chociaż na to nie zasługuję, błagam Cię, abyś za wstawiennictwem świętego Josemaríi obdarzył mnie sercem

zdołnym do wyrozumiałości,
przebaczenia i darowania winy.

Modlitwa do świętego Josemaríi

Dzień 3: Aby przewyciężyć urazoną dumę

Refleksja: Słowa świętego Josemaríi

Jeżeli sam jesteś tak słaby, dlaczego się dziwisz, że inni również mają słabości (Droga, 446).

Zgoda, ta osoba zachowała się wobec ciebie niewłaściwie. - Ale czy ty nie zachowałeś się gorzej wobec Boga? (Droga, 686).

Staraj się w razie potrzeby zawsze, od pierwszej chwili, przebaczać tym, którzy cię obrażą, bo choćby nie wiem jak wielka była krzywda i obraza od nich doznana, Bóg przebaczył ci znacznie więcej (Droga, 452).

Porzućcie więc pychę, bądźcie
wrozumiali i miłosierni;
wspomagajcie się wzajemnie
modlitwą i szczerą przyjaźnią
(Kuźnia, 454).

Intencja

Panie, to prawda, że modłę się i w
modlitwie proszę Cię o
przebaczenie..., ale nadal nie
przebaczam tym, którzy mnie
obrażają. Wybacz mi, że
zlekceważyłem słowa Twojego Syna
Jezusa, które tak często powtarzam
podczas modlitwy Ojcze nasz:
„Odpuść nam nasze winy, jako i my
odpuszczamy naszym
winowajcom” (Por. Mt 6, 12).

Zdaję sobie sprawę, że gdybym był
szczerzy, u źródła tej zatwardziałości
odkryłbym moją pychę. Zdaję sobie
sprawę, że jestem drażliwy, że łatwo
wpadam w zgorzknienie, że błędnie
interpretuję to, co inni mówią lub
robią, i że najmniejsza insynuacja

wyprowadza mnie z równowagi... A Ty, Jezu, co robiłeś, kiedy źle Cię traktowano? Co robisz ze mną, kiedy ja Cię źle traktuję moimi grzechami? Wiem bardzo dobrze, że za każdym razem, gdy idę do spowiedzi, mówisz mi: „Rozgrzeszam cię”.

Panie, nie chcę być hipokrytą! Za wstawiennictwem świętego Josemaríi udziel mi daru pokory, która jest niezbędnym warunkiem przebaczenia.

Modlitwa do świętego Josemaríi

Dzień 4: Aby opanować gniew

Refleksja: Słowa świętego Josemaríi

Powiedz to samo innym tonem, bez gniewu. Twoje argumenty nabiorą wówczas mocy i - przede wszystkim - nie obrazisz Boga (Droga, 9).

Nie upominaj, kiedy czujesz oburzenie z powodu popełnionego

uchybień. – Zaczekaj do następnego dnia, albo i dłużej. – Wtedy dopiero, ze spokojem i czystą intencją, nie omieszkaj udzielić upomnienia. – Więcej zyskasz jednym serdecznym słowem niż trzygodzinną kłótnią. – Powściągaj swój temperament. (Droga, 10).

Milcz zawsze, gdy czujesz, że zaczyna w tobie narastać oburzenie. – Milcz nawet wtedy, gdy twój gniew jest jak najbardziej uzasadniony.

– Bo mimo swojej dyskrecji, w takich chwilach zawsze powiesz więcej, niż byś sobie życzył. (Droga, 656).

Intencja

Myślę, Jezu, o Tobie i o Twoich słowach: „Uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem” (Mt 11, 29). A potem myślę o sobie: o moich irytacjach, o moich gwałtownych reakcjach, o mojej szorstkości, o gniewie, który się we

mnie gotuje, i gdy zakładam, że logiczne jest traktowanie innych surowo, ponieważ „mam rację”. A przy tym i tak uważam się za chrześcijanina!

Chrześcijaninem też był święty Paweł, który prosił: "Niech zniknie spośród was wszelka gorycz, uniesienie, gniew, wrzaskliwość, znieważanie - wraz z wszelką" (Ef 4, 31). Święty Josemaría był też chrześcijaninem, który na oszczerstwa reagował stałą postawą „milczenia, pracy, przebaczenia, uśmiechu”.

Występował w obronie sprawiedliwości tylko wtedy, gdy zniewaga obrażała Boga lub niewinne osoby trzecie. Ciche i pokorne Serce Jezusa, za wstawiennictwem świętego Josemaríi, uczynь moje serce podobnym do Twojego.

Modlitwa do świętego Josemaríi

Dzień 5: Aby nie trzymać zadry w sercu

Refleksja: Słowa świętego Josemaríi

Jakże ciasną duszę mają ci, którzy gorliwie strzegą swojej “listy krzywd”...! Z tymi nieszczęśnikami trudno żyć (Bruzda, 738).

Przebaczać. Przebaczać z całej duszy i bez cienia urazy! To postawa zawsze wspaniała i owocna. — Taka była postawa Chrystusa przybijanego do krzyża: “Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią”, i stąd przyszło twoje i moje zbawienie (Bruzda, 805).

Bóg nie gorszy się ludźmi. Bóg nie nuży się naszymi niewiernościami (To Chrystus przechodzi, 64).

Nigdy nie traktowałem źle nikogo, kto odwracał się ode mnie, patrzył na mnie z góry, nawet wtedy, kiedy za moje pragnienie niesienia pomocy

odpłacano mi impertynencją
(Przyjaciele Boga, 59).

Intencja

Mój Boże, wiem, że uraza jest raną,
którą dumna miłość własna otwiera i
wznieca w sercu, że jest gangreną,
którą nienawiść kultywuje w duszy.
Boję się tego, mój Boże, ponieważ już
odkryłem to we mnie, trzymające się
jak rak.

Ktoś powiedział, że pretensje są
diabelskim paleniskiem. Miał rację.
Ja również czuję, że uraza jest
przeklętym ogniem, który spala
miłość, zrozumienie i pokój, które
zawsze powinny charakteryzować
relacje między dziećmi Bożymi.

Wybaw mnie od tego, Jezu! Pomóż
mi wyrzucić to zło poprzez częstą
spowiedź. Udziel mi, za
wstawiennictwem świętego
Josemaríi, siły z nieba do

przebaczenia, do puszczenia w niepamięć. Obym nie żywił urazy.

Wręcz przeciwnie, pozwól mi schować moją gorycz w twoim sercu i tam nauczyć się mówić: „Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią” (Łk 23, 34).

Modlitwa do świętego Josemaríi

Dzień 6: Przewycięzanie niezgody w rodzinie

Refleksja: Słowa świętego Josemaríi

Współżycie jest możliwe, kiedy wszyscy starają się naprawić własne wady i starają się przejść do porządku dziennego nad brakami innych (Rozmowy z prałatem..., 108).

I właśnie cierpliwość skłania nas do wyrozumiałości wobec innych, wpływającej z przekonania, że dusze, podobnie jak dobre wino,

stają się lepsze z biegiem czasu
(Przyjaciele Boga, 78).

Miłość ma być miłością ofiarną,
codzienną, złożoną z tysiąca
drobnych gestów zrozumienia,
cichego poświęcenia, oddania,
którego nie widać (To Chrystus
przechodzi, 36).

Milczenia nigdy nie będziesz
żałował. Mówienia - często (Droga,
639).

Intencja

Mój Boże, Ty wiesz, jak trudno, w
stosunku do innych, jest mi
usprawiedliwić w życiu rodzinnym
brak troski o mnie: brak uwagi,
szacunku, cierpliwości i łagodności; i
wiesz, że jeszcze trudniej jest mi
przyznać, że ja również popadam w
te same błędy. Proszę Cię o pomoc,
abym dzięki Twojej łasce i
wstawiennictwu świętego Josemaríi
mógł przezwyciężyć fałszywą

samoocenę i żyć tak, jak prosi nas święty Paweł: „z całą pokorą i cichością, z cierpliwością, znosząc siebie nawzajem w miłości” (Ef 4, 2).

Wybaw mnie, Panie, od lekkomyślnej obsesji myślenia, że tylko ja mam rację; od nieuprzejmości, od niecierpliwości w obliczu drobnych błędów, od kłótni o nieistotne rzeczy... Proszę Cię o miłosierdzie, aby umieć milczeć, uśmiechać się, przybierać dobrą minę i przeproszać za moje przesadne upominanie. A jeśli to konieczne, proszę Cię o heroicznego ducha przebaczenia, z jakim przyjąłeś Judasza w ogrodzie, w godzinie zdrady.

Modlitwa do świętego Josemaríi

Dzień 7: Zrobić pierwszy krok

Refleksja: Słowa świętego Josemaríi

Nasz Ojciec Niebieski przebacza każdą obrazę, kiedy syn znowu do

Niego wraca, kiedy żałuje i prosi o przebaczenie. Nasz Pan jest tak bardzo Ojcem, że uprzedza nasze pragnienie otrzymania przebaczenia i sam wychodzi nam naprzeciw, wyciągając swoje ramiona pełne łaski (To Chrystus przechodzi, 64).

Pan podjął inicjatywę, wychodząc nam naprzeciw. Dał nam swój przykład (Przyjaciele Boga, 228).

To w sakramencie pokuty ty i ja przyoblekamy się w Jezusa Chrystusa i Jego zasługi (Droga, 310).

Intencja

Boże, Ojcze miłosierdzia, otwieram Ewangelię i widzę, że Jezus prosi mnie, abym zawsze robił pierwszy krok ku pojednaniu, abym jako pierwszy podejmował inicjatywę, by prosić o przebaczenie i je ofiarować; „zostaw tam dar swój przez ołtarzem, a najpierw idź i pojednaj się z bratem swoim!” (Mt 5, 24).

To słuszne, że prosisz mnie, abym zrobił to samo, co Ty. Święty Paweł mówi, że „Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami” (Rz 5, 8). Mój Boże, jak trudno jest mi zrobić ten krok, gdy jestem przekonany, że mam rację i że to ja jestem obrażony! Wydaje mi się to nadludzkie. Ale dam radę tylko dzięki Twojej sile, Panie!

Święty Josemaría, wstaw się za mną, abym zdecydował się szukać Bożej pomocy poprzez szczerą spowiedź, ponieważ to w tym sakramencie mogę znaleźć łaskę, której potrzebuję.

Modlitwa do świętego Josemaríi

Dzień 8: Odpłacać dobrem za zło

Refleksja: Słowa świętego Josemaríi

Na naszą skłonność powracania do zła Jezus odpowiada nieustanną gotowością odkupienia, obfitością

przebaczenia (Droga Krzyżowa, Siódma Stacja).

Tak wielką wartość mają ludzie, ich życie i ich szczęście, że sam Syn Boży oddaje się, aby ich odkupić, aby ich oczyścić, aby ich wynieść (To Chrystus przechodzi, 165).

Zadanie chrześcijanina: zagłuszyć zło obfитоścią dobra (Bruzda, 864).

W odpowiedzi na kamienie rzucane przez biednych “nienawistników” naucz się zarzucać ich kamieniami “zdrowasiek” (Kuźnia, 650).

Intencja

Dobry Jezu, zdaję sobie sprawę, że kiedy czuję się obrażony, zaczyna we mnie kipieć pragnienie zemsty. Dokładnie to, czego Ty nie zrobiłeś! Jak trudno jest powstrzymać fantazjowanie o małej lub wielkiej zemście, które buduje moja

wyobrażnia! A wiem, że powinienem myśleć o przebaczeniu!

Panie, kiedy tak się czuję, niech przyjdą mi na myśl Twoje słowa: „Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują” (Mt 5, 44) oraz słowa świętego Pawła: „Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj” (Rz 12, 21).

Modłę się do Ciebie, Panie, aby dzisiejsza medytacja nad słowami świętego Josemaríi obudziła we mnie, za jego wstawiennictwem, postanowienie, by zawsze modlić się za tych, którzy wyrządzają mi krzywdę i życzyć im dobra, aby „utopić zło w obfитоści dobra”.

Modlitwa do świętego Josemaríi

Dzień 9: Prosić o pomoc Naszego Pana

Refleksja: Słowa świętego Josemaríi

Najsłodsze Serce Maryi, wrażliwe na najmniejsze szczegóły — nie mają już wina — kiedy było świadkiem owego zbiorowego okrucieństwa, owej zaciętości przy Męce i Śmierci Jezusa. Lecz Maryja nie mówi nic. Jak Jej Syn kocha, milczy i przebacza. To jest siła miłości (Przyjaciele Boga, 237).

Będąc prawdziwymi dziećmi Maryi, rozumiemy tę postawę Pana, tak iż nasze serce się powiększa i napełnia się miłosierdziem (To Chrystus przechodzi, 146).

Przyzwyczaj się składać swoje nędzne serce w Słodkim i Niepokalanym Sercu Maryi, aby Ona oczyściła je z tyłu naleciałości i doprowadziła cię do Najświętszego i Miłosiernego Serca Jezusa (Bruzda, 830).

Intencja

Matko miłosierdzia, Pocieszycielko strapionych, Ucieczko grzeszników,

Ty, która byłaś zjednoczona z ofiarą Jezusa, gdy przelał On swoją krew na Krzyżu, aby oczyścić nas z naszych grzechów, miej litość nad nami, biednymi grzesznikami, którzy nie potrafia przebaczać.

Spraw, abyśmy, kiedy czujemy, że pali nas uraza, gniew lub pragnienie zemsty, pamiętali o Tobie; spraw, abyśmy nie zapomnieli, że mamy Matkę, która nas kocha i która pragnie zmiękczyć twardość naszych serc ciepłem swego Niepokalanego Serca.

Weź nas, Matko, na swoje kolana jak małe dzieci; uspokój nasz gniew swoim uśmiechem; daj nam od swojego Syna dar przebaczenia, odpuszczania i nie wzniecania goryczy; a także dar kochania i dobrego traktowania tych, którzy nie traktują nas dobrze. Zabierz nas, Matko, jak prosi święty Josemaría, w

głęb Najświętszego i Miłosiernego
Serca Jezusa.

Modlitwa do świętego Josemaríi

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-
pl/article/nowenna-do-swietego-
josemarii-aby-nauczyc-sie-przebaczac/](https://opusdei.org/pl-pl/article/nowenna-do-swietego-josemarii-aby-nauczyc-sie-przebaczac/)
(11-03-2026)