



Sercańskie
Centrum
Duchowości

www.duchowoscserca.pl
dyrektor@duchowoscserca.pl
tel. 507 644 930

ZESZYT DUSZPASTERSKI – I PIĄTEK MIESIĄCA

Rok 5. Zeszyt 2 (48) (2 stycznia 2026 r.)

Schemat materiałów na każdy I piątek

- **Godzina Święta**
- **Msza św. z udziałem dorosłych** (wstęp do Mszy św., Ewangelia, kazanie, modlitwa wiernych, wstęp do adoracji wynagradzającej)

GODZINA ŚWIĘTA

na czwartek przed I piątkiem

Śpiew: Ja wiem, w Kogo ja wierzę...

Modlitwa na rozpoczęcie:

Oto to Serce, które tak bardzo ludzi ukochało. Zaprawdę, o Panie, miłość Twoja powołała nas do łaski i życia, a po upadku zgotowała nam obiecane odkupienie. Miłość Twoja, zaczynając ofiarę wynagrodzenia, wybrała upokorzenia wcielenia i narodzenia. Dziecięce Twoje Serce, przez słodycz swoją, pokorę i pierwsze całopalenia, pożądało miłości naszej wzajemnej. W mazołach i czuwaniach gorzało Serce Twoje miłością. Gorzało nią również, kiedy Ty, miłością powodowany, a przewinień naszych ciężarów przygnieciony, podczas konania ogrojcowego krwawy potroniłeś. Chciało Serce Twoje, dokonawszy na krzyżu swej ofiary, w końcu było włócznią otworzone.

Serce Twoje ustanowiło sakrament miłości, by nam się stale oddając, do miłości swojej wszechmiernie nas zniewolić. Wreszcie Serce Twoje przygotowuje nam tron w niebie.

Lektor/kapłan:

Jezu Drogi, oto jesteś dziś tu z Tobą. Chcemy czuwać razem z Tobą, a naszą cichą obecnością chcemy Ci dziękować, wielbić Cię i okazywać wdzięczność za Twoje cierpienie ofiarowane za nas i krzyż, który przyjąłeś na ramiona dla nas. Jesteś Manną z nieba, abyśmy nie ustali w naszym ziemskim pielgrzymowaniu ku wieczności.

Cisza....

Lektor/kapłan:

Panie, smucisz się i przeżywasz trwogę na modlitwie w Getsemani. Prosisz Ojca o oddalenie kielicha, ale ... mimo cierpienia poddajesz się woli Ojca. A my? Dlaczego nasze serca smucą się tak szybko i upadają w chwilach trudnych? Przecież nasze cierpienia ziemskie są nieporów-

nywalne z Twoimi! Przecież mamy Ciebie! Jezu, bądź zawsze nadzieją naszego serca, kiedy nasze kroki chwieją się i nie pozwól nam nigdy zapomnieć, że zawsze jesteś Bogiem nami!

Cisza...

Lektor/kapłan:

Jezu Chryste, Ty z miłości do nas wydałeś samego siebie na śmierć krzyżową. Pragniemy dzisiaj, czuwając z Tobą, przesiąknąć pragnieniem naśladowania Ciebie na drodze miłości. Chcemy kochać Cię i służyć CI w naszych siostrach i braciach, dziękując za ich dobroć i życzliwość, przebacząc ich słabości i modląc się o ich zbawienie.

Dłuższa chwila ciszy...

Lektor/kapłan:

Wszystko, cokolwiek działacie słowem lub czynem, wszystko czyńcie w imię Pana Jezusa, dziękując Bogu Ojcu przez Niego (Kol 3,17). Ofiarujmy Bogu nasze życie, łącząc je z ofiarą Chrystusa złożoną ku chwale Ojca oraz zbawienia naszego i całego świata.

Będziemy wspólnie powtarzać: „przyjmij, Panie, naszą ofiarę”.

K: Ofiarujemy Ci, Panie, pracę, radości i cierpienia dnia dzisiejszego.

W: *Przyjmij, Panie, naszą ofiarę.*

K: Ofiarujemy Ci, Panie, naszą gotowość pomagania wszystkim, którzy oczekują od nas czynienia świadectwa braterskiej miłości.

W: *Przyjmij, Panie, naszą ofiarę.*

K: Ofiarujemy Ci, Panie, wszelki wysiłek nasz i naszą pokorną gotowość do współpracy, byśmy stawali się prawdziwymi apostołami Twojej Ewangelii, miłości, sprawiedliwości oraz narzędziami pokoju w sercach każdego z napotkanych bliźnich i całego społeczeństwa.

W: *Przyjmij, Panie, naszą ofiarę.*

K: Ofiarujemy Ci, Panie, naszą gotowość w realizowaniu Twojej woli, objawionej przez głos Kościoła, znaki czasu i okoliczności życia.

W: *Przyjmij, Panie, naszą ofiarę.*

K: Jezu, Ty nas powołałeś do świadczenia życiem i słowem o Twojej miłości. Daj nam, Panie, łaskę, byśmy w chwili ciszy potrafili przyjąć Twoją łaskę wrażliwości słuchania Ciebie i pełnienia woli Bożej. Czy będziemy potrafili czynić to dla zbawienia nas samych i świata całego?

Dłuższa chwila ciszy...

Śpiew: Oczyszc serce me...,

(kompasje.pl/piosenki-religijne/piosenki-oazowe/oczyszc-serce-me/)



Kapłan/lektor:

Jezu Drogi, na naszej drodze ziemskiego pielgrzymowania potrzebujemy umocnienia. Twoje serce jest naszym schronieniem w chwilach zwątpienia, Twoje Słowo stają się lampą na naszej ścieżce, a Twoje cierpienie i krzyż stają się naszą nadzieją. Jezu Drogi, dziękujemy, że zawsze jesteś przy nas gdy upadamy i że umacniasz podnosząc. Obdarzaj nas zawsze światłem, kiedy tracimy Cię z oczu

Dłuższa chwila ciszy...

Śpiew: Twemu Sercu cześć składamy...

Módlmy się: Dobry Jezu, pozwól nam przezwyciężyć zwątpienia, podnosić się z upadków i obdarza radością serca. Uświęć nasze dusze, Jezu. Który żyjesz i królujesz przez wszystkie wieki wieków. Amen.

I PIĄTEK STYCZNIA 2026

(2 stycznia 2026 r.)

I. Msza święta z udziałem dorosłych**1. Wstęp do Mszy św.**

W ten pierwszy piątek stycznia, kiedy patrzymy na Boże Serce i kontemplujemy Bożą miłość, przypominamy sobie, że takie właśnie jest Serce Jezusa: ciche i pokorne. Pokora pozwala zrozumieć, że to Bóg czyni nas pokornymi.

2. Ewangelia**(J 1, 19-28)**

„Takie jest świadectwo Jana. Gdy Żydzi wysłali do niego z Jerozolimy kapłanów i lewitów z zapytaniem: «Kto ty jesteś?», on wyznał, a nie zaprzeczył, oświadczając: «Ja nie jestem Mesjaszem». Zapytali go: «Cóż zatem? Czy jesteś Eliaszem?». Odrzekł: «Nie jestem». «Czy ty jesteś prorokiem?». Odparł: «Nie». Powiedzieli mu więc: «Kim jesteś, abyśmy mogli dać odpowiedź tym, którzy nas wysłali? Co mówisz sam o sobie?». Powiedział: «Jam głos wołającego na pustyni: Prostujcie drogę Pańską, jak rzekł prorok Izajasz». A wysłannicy byli spośród faryzeuszów. I zaczęli go pytać, mówiąc do niego: «Czemu zatem chrzczisz, skoro nie jesteś ani Mesjaszem, ani Eliaszem, ani prorokiem?». Jan im tak odpowiedział: «Ja chrzczę wodą. Pośród was stoi Ten, którego wy nie znacie, który po mnie idzie, a któremu ja nie jestem godzien odwiązać rzemyka u Jego sandała». Działo się to w Betanii, po drugiej stronie Jordanu, gdzie Jan udzielał chrztu.”

3. Kazanie

A. Widzieć

Ewangelia pierwszego piątku nowego roku kalendarzowego zaprasza nas do refleksji nad pojęciem świadectwa i byciem świadkiem. Pierwsze zdanie brzmi: „Takie jest świadectwo Jana”. Jan Chrzciel jest świadkiem Chrystusa i swoim życiem wskazuje na Niego: „Pośród was stoi Ten, którego wy nie znacie, który po mnie idzie”. Chrystus przychodząc na świat przyniósł nam łaskę zbawienia. Wiara, którą wyznajemy jest odpowiedzią na tę łaskę. Nasza odpowiedź nie może jednak ograniczać się tylko do słów i deklaracji. Spójrzmy na Jana Chrzciela. On nie tylko głosi słowem, ale całym sobą. Tym, co uderza u św. Jana, jest niewątpliwie jego pokora. Ludzie uważali go nie tylko za wielkiego proroka, lecz wręcz za Mesjasza. Ludzie mylnie uznawali jego wielkość, a on się uniżał i wszystkiemu temu zaprzeczał. Jak pisał św. Augustyn: „Nie chciał wzrastać dzięki słowom ludzi, bo zrozumiał Słowo Boże”. Jan uznał się za lampę zapaloną od Boga i dlatego upadł Chrystusowi do stóp, by jego płomień nie został zdmuchnięty wiatrem pychy targanym błędnym mniemaniem o własnej wielkości. Jan był świadkiem największym, ponieważ uczynił siebie najmniejszym.

B. Oceniać

My również jesteśmy wezwani do bycia świadkami. Głoszenie Ewangelii to nic innego jak dawanie świadectwa, które nie może być sprzeczne z naszym życiem. Św. Paweł VI w Adhortacji apostołskiej *Evangelii Iuniorum* poświęconej zagadnieniu ewangelizacji w świecie współczesnym napisał: „Człowiek naszych czasów chętniej słucha świadków, aniżeli nauczycieli; a jeśli słucha nauczycieli, to dlatego, że są świadkami”. Tym, co przemawia w sposób szczególny i co ma ogromną siłę przebicia jest pokora, dlatego świadek Chrystusa to przede wszystkim

człowiek pokorny. Pycha odpycha. Pokora przeciwnie - ujmuje za serce. W ten pierwszy piątek stycznia, kiedy patrzymy na Boże Serce i kontemplujemy Bożą miłość, przypominamy sobie, że takie właśnie jest Serce Jezusa: ciche i pokorne. Pokora pozwala zrozumieć, że to Bóg czyni nas pokornymi. Człowiek pokorny, tak jak św. Jan, zna swoje miejsce w szeregu i wie, że bez Boga nic nie może uczynić. W innym miejscu Jan powie: „Człowiek nie może otrzymać niczego, co by mu nie było dane z nieba. Potrzeba, by On wzrastał, a ja się umniejszał” (J 3, 27. 30).

C. Działać

Widzimy zatem wyraźnie, że wielkość Jana tkwi m.in. w jego pokorze i to ona czyni go skutecznym świadkiem Chrystusa. Zauważmy, że Jan nie czynił żadnych spektakularnych cudów. Po prostu żył w bliskości z Bogiem i będąc Jego świadkiem, wzywał do nawrócenia i przemiany życia. Tłumy szły za nim, ponieważ był autentyczny. Tak samo jak niegdyś Jezus powołał Jana Chrzciela na swojego świadka, a następnie Apostołów i męczenników, tak samo i dzisiaj powołuje On do tego nas wszystkich. Zapytamy: dlaczego? Czy Bóg nie może sam przyciągnąć ludzi do siebie? Może, ale Pan Bóg pragnie włączyć nas w swoje dzieło zbawienia i uczynić nas swoimi współpracownikami. Powierza nam szczególną misję – świadczyć o Bogu w świecie, który bardzo często o Bogu zapomina. Jednak aby być świadkiem musimy najpierw zrozumieć, jak wielka to łaska i zaszczyt. Tym właśnie jest pokora i takiej pokory możemy uczyć się od św. Jana. Niech zatem początek Nowego Roku, który tak często obfituje w liczne nowe postanowienia, będzie dla nas czasem stawania się autentycznymi świadkami Chrystusa, którzy poprzez miłość i pokorę wskazują na Boga i do Niego prowadzą.

4. *Modlitwa wiernych*

Pełni ufności, zanośmy do miłosiernego Boga nasze prośby:

- Za Kościół Święty, aby jego członkowie prowadzeni przez Papieża, biskupów i kapłanów, świadczyli o Chrystusie w swojej codzienności. *Ciebie prosimy...*
- Za rządzących państwami, aby wspierali działania na rzecz pokoju i nie ulegali pokusie wyższości. *Ciebie prosimy...*
- Za cierpiących, aby w modlitwie i sakramentach znajdowali źródło pociechy duchowej. *Ciebie prosimy...*
- Za polecanych w tej Mszy św. o Boże błogosławieństwo i wszelkie potrzebne łaski. *Ciebie prosimy...*
- Za zmarłych – aby oczyszczeni z wszelkich win, weszli do chwały Nieba. *Ciebie prosimy...*
- Za nas, uczestniczących w tej Eucharystii, abyśmy kontemplując przebite Serca Jezusa uczyli się prawdziwej pokory i stawali się autentycznymi świadkami Bożej Miłości. *Ciebie prosimy...*

Wszchemogący Boże, którego Serce jest źródłem życia i świętości, wysłuchaj naszych modlitw i umacniaj nas w walce ze słabościami. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen

II. **Adoracja**

Uczynsz nas dziś poprzez słowa Ewangelii Panie Jezu Chryste, że całe nasze życie ma być świadectwem.

Takie było życie bohatera dzisiejszej Ewangelii – św. Jana Chrzciciela. On odważnie i w duchu prawdy powiedział kim nie jest, choć mógł zapragnąć być Mesjaszem.

Świadek prawdziwy, to ten który żyje w prawdzie. Wie kim nie jest i wie kim powinien być z racji swego powołania.

Dziś na adoracji chcemy uczyć się i prosić o tę łaskę życia w prawdzie i w pokorze serca wyznawać Ciebie. Jesteśmy wyznawcami Jezusa, jesteśmy czcicielami Serca Jezusowego, jesteśmy świadkami Jego Miłości. Oto nasze zadanie: zawsze i wszędzie dawać temu świadectwo. Dziś, gdy tak bardzo brakuje miłości, bliskości serca, przebaczenia i łagodności – dawajmy świadectwo i pokazujmy na Serce Jezusa, które miłuje i kocha.

Panie Jezus w tej pierwszo piątkowej adoracji prosimy serdecznie uczynić nas takimi świadkami jak św. Jan Chrzciciel. Świadcami, którzy wyznają całym swoim życiem, nawet za cenę prześladowania, że Jezus jest Królem naszych serc, że On jest na Pierwszym miejscu w naszym życiu religijnym, że dla Niego chcemy poświęcić całe nasze życie i uczynić je świadectwem.

Litania do Serca Pana Jezusa

Akt poświęcenia rodzaju ludzkiego

I NIEDZIELA STYCZNIA 2026

(4 stycznia 2026 r.)

III. Adoracja na I niedzielę miesiąca

Jezu Chryste, wystawiony dla nas na ołtarzu, klękamy przed Tobą w postawie uwielbienia. Jesteś wspaniałym, mocnym Bogiem. Dokołałeś wielkich dzieł. Przez Ciebie wszystko się stało. W Tobie jest życie, jesteś światłem, Twoje zwycięstwo nad złem, nad grzechem tego świata za cenę życia, wyprowadziło nas z mroków ku wiecznemu życiu. Dziękujemy Ci za to.

Ale teraz, gdy przeżywamy tajemnicę Bożego Narodzenia, widzimy Ciebie małego, kruchego, bezbronnego, i właśnie takiego adorujemy i dziękujemy Ci, że narodziłeś się dla nas, aby ciemności nie ogarnęły naszej duszy, narodziłeś się dla nas, by nad do Ojca prowadzić, narodziłeś się dla nas, by być naszą mocą, siłą, źródłem męstwa w mojej walce z tym, co światowe.

Będziemy powtarzać: *Uwielbiamy Cię za to!*

- że wzięłeś z Maryi ludzkie ciało i zamieszkałeś między nami,
- że przyszedłeś i rozpocząłeś wspólną z nami drogę,
- że stałeś się człowiekiem, Synem Boga, aby ludzie stali się dziećmi Bożymi,
- że stałeś się człowiekiem, aby ludzkim językiem opowiedzieć, jaki jest Bóg, jakie jest Jego Serce,
- że przyszedłeś na świat, by niebo dać ludziom, więc „nie pogardziłeś nędznym stajni żłobem”

Panie, rozbiłeś namiot między nami. Przyszedłeś do swojej własności. Nasze serca są Twoją własnością. Zamieszkać w nas na zawsze, bo „biedna jest dusza, po której nie przechadza się Bóg”.

Nasze, często zrujnowane grzechem serca, czekają na Ciebie każdego dnia, byś je odbudował. Nasze oczy ducha, które straciły ostrość widze-

nia, oczekują, że sam poprowadzisz nas do celu drogami prawdy. Nasze myśli zarażone duchem tego świata, wierzą, że je uspokoisz, wyciszysz i nadasz im podniebny kierunek. Tak Panie Jezu, tylko w Tobie jest nasza nadzieja.

Śpiew: Bóg się rodzi, moc truchleje...

Jezu, który przyszedłeś na świat, gdy nadeszła pełnia czasu, dajemy Ci teraz nasze serca, nasze życie, abyś nieustannie rodził się w nas. Posyłaj nam dar Ducha Świętego, by w naszym życiu, przy naszej współpracy czynił miejsce dla Ciebie. Wypełnij sobą całe nasze życie, umysł i wolę. Dajemy Ci pierwsze miejsce w naszym życiu. Słowo Twoje jest prawdą, uświęć nas w prawdzie.

Evangelia mówi, że Jan głośno wołając dawał o Tobie świadectwo. My także, chcemy być Twoimi świadkami, chcemy głosić imię Pana. Przekazywać można na różne sposoby: jak Jan słowami, stylem życia, wiernością przykazaniom, pełnieniem woli Bożej, a gdyby zaszła potrzeba, gotowością na oddanie życia?

Zapytam własnego serca:

- *czy w moim życiu jest miejsce dla Jezusa?*
- *jaką wartość mają dla mnie słowa Jezusa?*
- *czy mam doświadczenie głębokiego spotkania z Bogiem przez wiarę?*
- *jak świadczę o swojej przynależności do Jezusa i Kościoła?*
- *czy jestem z przekonania uczniem Jezusa i Jego misjonarzem?*

Panie Jezu, niech Duch Święty uczyni nas Twoimi świadkami, uczniami – misjonarzami w naszych domach, rodzinach, w środowiskach życia i pracy, w miejscach rekreacji i odpoczynku..., wszędzie, gdzie Opatrzność nas postawi. Chcemy nieść Twe słowo, by wszyscy mogli poznać i uwielbić Ciebie nasz Boże i Panie.

Razem z głosami anielskich zastępów, radosnym śpiewem wysławiamy Boga.

Śpiew: Gdy się Chrystus rodzi...

Ty, który byłeś, jesteś i trwać będziesz zawsze, chcemy wpatrywać się w Ciebie, aby nasze życie stało się podobne do Twego obrazu. Im bliżej Jezusa, jesteśmy, tym piękniejsze jest nasze życie, tym więcej w nas dobra i stajemy się darem dla innych.

Prośmy Matkę Bożą, by wypraszała nam dar wierności Bogu i umiejętność dawania świadectwa.