



Sercańskie
Centrum
Duchowości

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

ZESZYT DUSZPASTERSKI – I PIĄTEK MIESIĄCA

Rok 5. Zeszyt 3 (49) (6 lutego 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 na rozpoczęcie: Panie, dobry jak chleb, bądź uwielbiony od swego Kościoła...

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 mozołach i czuwaniach gorzało Serce Twoje miłością. Gorzało nią również, kiedy Ty, miłością powodowany, a przewinień naszych ciężarów przygnieciony, podczas konania ogrojcowego krwawy pot roniłeś. Chciało Serce Twoje, dokonawszy na krzyżu swej ofiary, w końcu było włócznie 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.

Kapłan/lektor:

Panie Jezu, Twoje Serce jest obecne pośród nas i dla nas w Sakramencie Twojej miłości. Chcemy trwać przed Tobą teraz. Jezu, obdarz nas łaską ciągłej pamięci o Twojej Miłości. „Wspomnienie Twojej męki niech zawsze trwa w moim sercu. Zbawicielu ukrzyżowany, Ty umarłeś za mnie, abym mógł kochać Cię coraz bardziej i sprawiać, abyś przed wszystkich był kochany. Jezu, opuszczony przez uczniów, samotnie trwałeś w Ogrodzie Oliwnym na modlitwie. Zmiłuj się nad nami, którzy nadal zostawiamy Ciebie samego i opuszczonego w tabernakulach

naszych kościołów. Przebacz, Panie, moją słaną wiarę i moją niewystarczającą miłość¹.

Cisza...

Kapłan/lektor:

W Ewangelii św. Jana czytamy: „Ciało moje jest prawdziwym pokarmem, a Krew moja jest prawdziwym napojem” (J 6,55). Francuska mistyczka i stygmatyczka Marta Robin zapisała wiele cennych myśli, a teraz przypomnijmy sobie tą o Eucharystii, którą żyła: „Jezus ustanowił sakrament Eucharystii nie tylko po to, byśmy Go adorowali, ale również i po to, aby być pokarmem dla naszego ciała. Potwierdziło się to w jej życiu”. Marta Robin przez 53 lata nie piła, nie spała, nic nie jadła i karmiła się tylko Eucharystią. Po przyjęciu Komunii św. wpadała zawsze w ekstazę. Jezu, obdarz nas łaską zrozumienia, jak cenne jest częste przyjmowanie Jezusa obecnego w Najświętszym Sakramencie. Czy staram się często przyjmować Jezusa? Czy jest to dla mnie chwila radosna i wyjątkowa?

Chwila ciszy na osobistą refleksję...

Kapłan/lektor:

Spotkanie z Jezusem Eucharystycznym to radość, ale i szansa na pozwolenie Jezusowi na przemianę naszego życia i nas samych. Pięknie o oczekiwaniu na przyjęcie Komunii św. pisała św. Siostra Faustyna: „Dziś przygotowuję się na przyjście Twoje, jako oblubienica na przyjście Oblubieńca swego (...) Serce moje wyjdź z tej głębokiej zadumy (...), gdyż nadchodzi i już jest u twych drzwi. Wychodzę na Jego spotkanie i zapraszam Go do mieszkania swojego, uniżając się głęboko przed Jego majestatem. Lecz Pan podnosi z prochu mnie i jako oblubienicę zaprasza, abym usiadła obok Niego, abym Mu powiedziała wszystko, co mam w sercu. (...) Lecz chwila szybko upływa. Jezu, muszę wyjść na zewnątrz do obowiązków, które czekają na mnie. Jezus mi mówi, że jest jeszcze chwila, aby się pożegnać. Wzajemne, głębokie spojrzenie i na

¹ *Przyjdźcie do mnie wszyscy*, oprac. ks. Elia Piazza, Częstochowa 2004, s. 91.

chwilę pozornie się rozłączamy, ale nigdy rzeczywiście. Serca nasze są ustawicznie zjednoczone; choć na zewnątrz jestem rozerwana różnymi obowiązkami. Lecz obecność Jezusa pogrąża mnie ustawicznie w skupieniu (Dz 1805-1806)”.

Cisza....

Kapłan/lektor:

Ścisnęło się bólem Serce Ojca na widok cierpienia, jakie przenika ludzkie Serce Syna, kiedy dochodzi do godziny ostatecznego wypełnienia. Jezus wie, że oddalenie kielicha cierpienia nie jest możliwe i Ojciec to wie. „Panie, świat, w którym żyję, stał się jak niebezpieczna pustynia. Żyję rozdarty między kłamliwymi podszeptami diabła i ułudą tego świata. Jezu, Chlebie mocnych, potrzebuję Twojej łaski. Bez Twego wsparcia nie wytrwam w wierności Tobie. Miłosierny Boże, dodaj mi siły, abym nie przestał Ci wierzyć i ufać”².

Dłuższa chwila ciszy na osobistą refleksję...

Kapłan/lektor:

Panie, nie zawsze potrafię napotkane przeciwności przyjąć w duchu cierpliwości i nadziei. Obdarz nas proszę taką łaską, a my zwracamy się teraz do Ciebie słowami litanii Eucharystycznej:

Boże utajony w Najświętszym Sakramencie, *zmiłuj się nad nami*
Przedwieczne Słowo Ojca, które Ciałem się stało i zamieszkało
między nami,
Jezu, obecny w Najświętszym Sakramencie, jako Bóg i człowiek,
Nieustająca Ofiara Nowego Przymierza,
Chlebie Żywy z nieba zstępujący,
Chlebie wszechobecnością Słowa w Ciału przemieniony,
Pokarmie wybranych,
Uczto anielska,
Pamiętko męki Jezusa Chrystusa,

² *Przyjdźcie do mnie wszyscy*, oprac. ks. Elia Piazza, Częstochowa 2004, s. 70.

Dowodzie Boskiej ku nam miłości,
Tajemnico wiary,
Cudzie niepojęty,
Przymierze miłości i pokoju,
Źródło łask wszelkich,
Zadatku chwalebnego zmartwychwstania,
Umocnienie na drogę wieczności,
Ucieczko grzeszników,
Wspomożenie słabych i upadłych,
Lekarzu chorych,
Pociecho smutnych,
Boski Więżniu na naszych ołtarzach,
Bądź nam miłościw, *przepuść nam, Panie.*
Bądź nam miłościw, *wysłuchaj nas, Panie.*
Od niegodnego pożywania Ciała i Krwi Twojej, *zachowaj nas, Panie*
Od wszelkiej pychy,
Od wszelkich niebezpieczeństw duszy,
Od braku miłości ku drugiemu człowiekowi,
Od grzechu każdego,
Przez Najświętsze Wcielenie Twoje, *wybaw nas, Panie*
Przez gorzką mękę i śmierć Twoją,
Przez pragnienie pożywania Ostatniej Wieczerzy z uczniami swoimi,
Przez nieskończoną miłość, którą nam okazałeś ustanawiając
Najświętszy Sakrament Ołtarza,
Przez Najdroższą Krew Twoją, jaką nam w Sakramencie Ołtarza
zostawiłeś,
Przez najgłębszą pokorę, okazaną na Ostatniej Wieczerzy przy
umywaniu nóg Apostołom,
Przez pięć ran Najświętszego Ciała Twojego,
My grzeszni, Ciebie prosimy, wysłuchaj nas, Panie

Abyś głęboką cześć i nabożeństwo ku temu Najświętszemu
Sakramentowi zawsze w nas utrzymywać i pomnażać raczył,
Abyś przez ten Chleb Anielski wszelkie zło w nas wyniszczyć raczył,
Abyś nas w łasce Twojej świętej zachować raczył,
Abyś nas od wszelkich zasadzek nieprzyjaciół uwolnić raczył,
Abyś nas przez tę Tajemnicę Miłości coraz doskonalej między sobą
zjednoczyć raczył,
Abyś nas tym Pokarmem Niebieskim w godzinę śmierci zasilić
raczył,
Synu Boży, Źródło łaskowości i miłosierdzia,

Cisza....

Kapłan/lektor:

„Jeżeli jesteśmy dziećmi, to i dziedzicami: dziedzicami Boga, a współdziedzicami Chrystusa, skoro wspólnie z Nim cierpimy po to, by też wspólnie mieć udział w chwale” (Rz 8,17). Panie, wszyscy boimy się cierpienia, ale wiemy, że od niego nie można uciec. Panie, obdarz mnie łaską zrozumienia, że cierpienie przyjęte w jedności z Tobą, może stać się dla nas drogą wewnętrznego rozwoju.

Dłuższa chwila ciszy....

Kapłan/lektor:

Panie, jeśli chcę kiedyś z Tobą zmartwychwstać, to wcześniej muszę obumrzeć jak ziarno. To Twoja lekcja zawarta w słowach: „kto kocha swoje życie, traci je”, a przykładem jesteś Ty sam. Jeżeli moim dziedzictwem i moim przeznaczeniem ma być ta „najwyższa góra”, gdzie Ty zasiadasz na wysokościach, to wiem i akceptuję, że wcześniej musi być w naszym życiu i Góra Oliwna i Golgota. Tylko proszę – nie odmawiaj mi swej obecności, gdy będę przez te szczyty przechodzić. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen

Śpiew na zakończenie: Wielbić Pana chcę...

I PIĄTEK LUTEGO 2026

(6 lutego 2026 r.)

I. Msza święta z udziałem dorosłych

1. *Wstęp do Mszy św.*

Pan Bóg może przebaczyć nam w spowiedzi wszystko, lecz wiemy, że spowiedź nie zmienia naszej woli. Jeśli człowiek nie chce się zmieniać, to nawet po najlepszej spowiedzi będzie wracał do tego samego. Dlatego trzeba prosić Boga także o wolę, która powie: „Panie, ja naprawdę chcę zerwać z grzechem”.

2. *Ewangelia*

Mk 6, 14-29

„Król Herod posłyszał o Jezusie, gdyż Jego imię nabrało rozgłosu, i mówił: «Jan Chrzciciel powstał z martwych i dlatego moce cudotwórcze działają w nim». Inni zaś mówili: «To jest Eliasz»; jeszcze inni utrzymywali, że to prorok, jak jeden z dawnych proroków. Herod, słysząc to, mawiał: «To Jan, którego ściąć kazałem, zmartwychwstał». Ten bowiem Herod kazał pochwycić Jana i związanego trzymał w więzieniu z powodu Herodiady, żony brata swego, Filipa, którą wziął za żonę. Jan bowiem napominał Heroda: «Nie wolno ci mieć żony twego brata». A Herodiada zawzięła się na niego i chciała go zgładzić, lecz nie mogła. Herod bowiem czuł lęk przed Janem, widząc, że jest mężem prawym i świętym, i brał go w obronę. Ilekroć go posłyszał, odczuwał duży niepokój, a jednak chętnie go słuchał. Otóż chwila sposobna nadeszła, kiedy Herod w dzień

swoich urodzin wyprawił ucztę swym dostojnikom, dowódcom wojskowym i osobistościom w Galilei. Gdy córka tej Herodiady weszła i tańczyła, spodobała się Herodowi i współbiesiadnikom. Król rzekł do dziewczyny: «Proś mnie, o co chcesz, a dam ci». Nawet jej przysiągł: «Dam ci, o co tylko poprosisz, nawet połowę mojego królestwa». Ona wyszła i zapytała swą matkę: «O co mam prosić?» Ta odpowiedziała: «O głowę Jana Chrzciciela». Natychmiast podeszła z pośpiechem do króla i poprosiła: «Chcę, żebyś mi zaraz dał na misie głowę Jana Chrzciciela». A król bardzo się zasmucił, ale przez wzgląd na przysięgę i na biesiadników nie chciał jej odmówić. Zaraz też król posłał kata i polecił przynieść głowę Jana. Ten poszedł, ściął go w więzieniu i przyniósł głowę jego na misie; dał ją dziewczynie, a dziewczyna dała swej matce. Uczniowie Jana, dowiedziawszy się o tym, przyszli, zabrali jego ciało i złożyli je w grobie.”

3. Kazanie

A. Widzieć

Dzisiejsza Ewangelia ukazuje nam walkę duchową, która toczy się we wnętrzu Heroda. Jest to walka między dobrem a złem. Historia króla pokazuje niestety, że tę walkę można bardzo łatwo przegrać. Król Herod z jednej strony żył w grzechu, dlatego Jan ostrzegał go, że nie wolno mu było żyć z żoną swego brata. Z drugiej strony dowiadujemy się, że Herod odczuwał lęk przed Janem, widząc, że jest on człowiekiem prawym i świętym. Słuchając Jana, król odczuwał niepokój, a jednak chętnie go słuchał. Widzimy zatem, że Herod nie był człowiekiem całkowicie zamkniętym. Wydaje się jakby jego sumienie mówiło mu: „Jan mówi prawdę, idź za nią, nie odrzucaj jej...”. Nadszedł kluczowy mo-

ment – uczta urodzinowa, w czasie której Herod poniesie wewnętrzną porażkę i nie pozwoli, aby dobro zwyciężyło nad złem. Zauważmy, że okoliczności nie były dla Heroda sprzyjające: wielu znamienitych gości, uroczysta atmosfera, złożona przysięga i wstyd przed jej złamaniem. I tak oto król okazał się niewolnikiem opinii innych na jego temat. Wybiera zło nie dlatego, że nie potrafi odróżnić dobra od zła, ale dlatego, że sam zdecydował co będzie dla niego dobre. To jest właśnie dramat tej historii: człowiek, który słyszy słowo Boże, odrzuca je.

B. Oceniać

Herod jest dla nas ostrzeżeniem. Można być człowiekiem, który chętnie słucha Słowa Bożego i jednocześnie nie zmienia swojego życia. Można odczuwać wewnętrzne poruszenia, niepokój sumienia, nawet wylewać łzy w czasie kazań i nabożeństw, a jednocześnie oddalać się od Boga. Słowo Boże w sercu Heroda padało jak na skałę: wypuszczało korzenie, ale zaraz usychało. Zostawał tylko „jałowy niepokój”. To jest jedna z największych duchowych klęsk: kiedy dobro, które Bóg w nas sieje – nie może wyrosnąć, ponieważ na to nie pozwalamy. Herod „lękał się Jana”. Ale nie był to lęk, który prowadzi do nawrócenia. Herod mógł inaczej zakończyć tę historię. Mógł posłuchać prawdy i odsunąć Herodiadę, mógł uwolnić Jana i się nawrócić. Ale zabrakło jednego: decyzji woli. Dzisiejsza Ewangelia uczy nas, że nie wystarczy „chętnie słuchać”. Trzeba usłyszeć, podjąć decyzję i zacząć działać. W pierwszy piątek miesiąca tak wielu przystępuje do sakramentu pokuty i pojednania. Pan Bóg może przebaczyć nam w spowiedzi wszystko, lecz wiemy, że spowiedź nie zmienia naszej woli. Jeśli człowiek nie chce się zmieniać, to nawet po najlepszej spowiedzi będzie wracał do tego samego. Dlatego trzeba prosić Boga także o wolę, która powie: „Panie, ja na prawdę chcę zerwać z grzechem”.

C. Działać

Historia Heroda jest dla nas przestrogą, abyśmy nie zagłuszali sumienia. Każdy z nas ma sumienie. Herod również je miał. Sumienie podpowiadało mu, że Jan mówił prawdę. Mimo to król zamknął Jana w więzieniu. To symboliczny obraz tego, że człowiek potrafi zamknąć prawdę w „więzieniu” i żyć dalej. W ten pierwszy piątek miesiąca warto zapytać siebie: Co ja zamknąłem w więzieniu? Jaką prawdę o sobie tłumię? Jakie natchnienie Boże we mnie umiera? Wiemy również, że Herod przegrał swoją wewnętrzną walkę z grzechem, ponieważ bał się biesiadników. Zapytajmy również samych siebie: komu chcę się bardziej przypodobać? Bogu czy ludziom? Jest jeszcze jedna wada, która zgubiła Heroda – połowiczność. Za każdym razem robił tylko pół kroku. Bronił Jana, ale go uwięził; chętnie go słuchał, ale nie wprowadzał tego słowa w życie. To sprawiło, że został z niepokojem i pustką. Święci czynili inaczej. Dziś wspominamy św. Pawła Mikę i Towarzyszy – męczenników z Japonii, którzy oddali życie, ponieważ nie chcieli wyrzec się Chrystusa. W ich przypadku też była presja, strach, groźby, publiczne upokorzenie. A jednak wybrali Jezusa. To jest wielka różnica między nimi a Herodem: męczennicy słuchali Boga i poszli za Jego głosem. Stracili życie doczesne, ale weszli do życia wiecznego.

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

Litania do Serca Pana Jezusa

Akt poświęcenia rodzaju ludzkiego

