

- *za to, że ludzie prosią się dla Ciebie ważni i to im właśnie objawiasz Tajemnice Nieba,*

Śpiew: Uwielbiam Twoje Imię, uwielbiam Twoje Serce.

Zapytam własnego serca:

- *gdzie, w czym szukam odpoczynku i ukojenia w trudnościach?*
- *jak bardzo ufam Jezusowi, który przecież nigdy nie zawodzi?*
- *czy umiem dostrzec małe dary, którymi Bóg obdarowuje nas każdego dnia?*
- *czy cieszę się, że Bóg pragnie być blisko mnie?*

Tak, tylko Ty możesz dać człowiekowi ostateczne ukojenie i odpoczynek. O Panie nasz, z Tobą chcemy podejmować trud życia, brać na siebie Twoje jarzmo, czyli Boże Prawo, a przede wszystkim „nowe przykazanie miłości”, które nam dałeś do realizacji. I niech Twój Duch uczy nas być wdzięcznymi za wszystko, co nam dajesz Panie. Wpatrujemy się w Ciebie i słuchamy Twego głosu, chcemy stawać się podobnymi do Ciebie. Serce Jezusa, mego Pana i Zbawiciela, przychodzi do Ciebie, bo bardzo pragnę, byś moje życie uczynił podobnym do Twego.

Ty jesteś moim Nauczycielem, Tobie powierzam mą drogę i od Ciebie chcę uczyć się postaw: cichości i pokory. Ty, sam, cichy i pokorny, uczyni serce moje według Serca Twego.

Śpiew: Jezu dobry i cichy serca pokornego, uczyni serce moje podobne do Twego.

„O łaskach Twoich będę śpiewał na wieki, Twą wierność będę głosił moimi ustami, przez wszystkie pokolenia”¹.

Panie mój, Jezu Chryste, Ty wiesz, że mam różne słabości..., ale Ty Panie, który wszystko wiesz, Ty wiesz, że Cię kocham. Amen.

Śpiew na zakończenie adoracji

ZESZYT DUSZPASTERSKI – I PIĄTEK MIESIĄCA

Rok 5. Zeszyt 7 (53) (3 lipca 2026 r.)

Schemat materiałów

- **Msza św. z udziałem dorosłych** (wstęp do Mszy św., Ewangelia, kazanie, modlitwa wiernych), **wstęp do adoracji wynagradzającej**
- **Adoracja na I niedzielę**

I PIĄTEK LIPCA 2026

(3 lipca 2026 r.)

I. Msza święta z udziałem dorosłych

1. Wstęp do Mszy św.

W dzisiejsze święto Bóg mówi nam, abyśmy nie bali się szukać Boga. Szukajmy jak Tomasz, ale nie zatrzymujmy się na samym szukaniu. Tomasz nie zamknął się w swoim niedowiarstwie. Niech i nasze wątpliwości i poszukiwania nas nie zniechęcają, lecz prowadzą do otwartego na krzyżu Serca Jezusa Chrystusa.

2. Ewangelia (J 20, 24-29)

„Tomasz, jeden z Dwunastu, zwany Didymos, nie był razem z nimi, kiedy przyszedł Jezus. Inni więc uczniowie mówili do niego: «Widzieliśmy Pana!». Ale on rzekł do nich: «Jeżeli na rękach Jego nie zobaczę śladu gwoździ i nie włożę palca mego w miejsce gwoździ, i ręki mojej nie włożę w bok Jego, nie uwierzę». A po ośmiu dniach, kiedy uczniowie Jego byli znowu wewnątrz domu i Tomasz z nimi, Jezus przyszedł, choć drzwi były zamknięte, stanął pośrodku i rzekł: «Pokój wam!». Następnie rzekł do Tomasza: «Podnieś tutaj swój palec i zobacz moje ręce. Podnieś rękę i włoż w mój bok, i nie bądź niedowiarkiem, lecz wierzącym». Tomasz w odpowiedzi rzekł do Niego: «Pan mój i Bóg mój!». Powiedział mu Jezus: «Uwierzyłeś dlatego, że Mnie ujrzałeś? Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli.»”

Dlatego wołamy: *będę Cię wielbił Boże mój i Królu!*

- za czułość i wdzięczność, które dostrzegam w Twojej relacji z Ojcem,
- za dar Ducha, którego nam dałeś, aby był w nas, a my w Nim,
- za Twoje zaproszenie: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy”,
- za Chleb z Nieba, którym wzmacniasz nasze słabe siły,
- za Twoje światło, które wyprowadza nas z ciemności

Bywają w życiu sytuacje, gdy czujemy się smutni, zgaszeni i pustka wewnętrzna nam dokucza, czasem świadomość grzechów ciągnie ku dołowi, czasem samotność dręczy, czujemy się opuszczeni, albo fizyczne cierpienie nas przygniata. Czasem rzeczywiście jesteśmy tacy „utrudzeni i obciążeni”.

Co robić w takiej sytuacji? Gdzie się udać? Wtedy jesteś Ty. Niezawodny, dobry, czuły, serdeczny. To Ty wyciągasz ku nam swoje ramiona i zachęcasz: „przyjdźcie do Mnie wszyscy”. Słyszę w sobie to Twoje serdeczne zaproszenie: Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię”. Ty jesteś przy nas w dni pogodne i w mroczny czas. I choć zwykle nie zabierasz naszych ciężarów, to wzmacniasz nasze słabe siły tak, że jesteśmy w stanie te nasze ciężary udźwignąć. I za to bardzo Ci dziękujemy.

Dlatego wołamy z serc pełnych wdzięczności: *Twemu sercu cześć składamy...*

- za to, że przychodzisz z pomocą nam, utrudzonym codziennością,
- Twoje słowa mądrości podpowiadają nam życiowe rozwiązania najlepsze z możliwych,
- w Tobie jest światło, które pomaga nam wyjść z ciemności niewiary i grzechu,
- w Twoim Sercu jest ciepło, które ogrzewa chłód naszych serc i potrafi zamienić je w płonącą pochodnię,
- za to, że tak bardzo pragniesz być blisko każdego z nas,

Mimo, że inni tą wiarą żyją, mimo, że inni przekonują nas, że Ty jesteś i miłujesz nas, my nosimy w sercu wątpliwości.

Przepraszamy, że nie stać nas na wiarę prostą, dziecięcą i pełną zaufania.

Dziękujemy Ci Panie Jezu, że mimo naszej słabości, Ty nie ustajesz w wysiłkach by do Siebie nas zbliżyć. Czekasz, przechodzisz i do nas ponownie, a nawet nieskończoną ilość razy, byle tylko łaska wiary zrodziła się w naszych opornych sercach. Św. Tomasz dotknął ran Twej Męki, mógł włożyć rękę w ranę Twego Serca. Pozwoliłeś na to, aby uwierzył, aby się przekonał, aby wyznał „Pan mój i Bóg mój”.

Adorujemy Ciebie, Zmartwychwstałego naszego Boga i Pana i dziękujemy dziś, że możemy każdym drgnieniem naszego serca wyznawać codziennie, że wierzymy, że TY jesteś o Jezu Panem naszego serca i Bogiem naszego życia. Prosimy mimo naszego niedowiarstwa, mimo naszej słabości ducha, aby to przekonanie, ta pewność była w nas na zawsze!

Litania do Serca Pana Jezusa

Akt poświęcenia rodzaju ludzkiego

III. Adoracja na I niedzielę lipca (5 lipca 2026 r.)

Panie Jezu, klękamy przed Tobą i wpatrujemy się w Twą świętą twarz. Wyznajemy wiarę w Twoją obecność w tej Hostii białej. To miłość każała Ci pozostać z nami w Najświętszym Sakramencie, aby nieustannie być pokarmem dla tych, którzy Cię pragną.

Dziękuję i uwielbiam Cię za to. Dziękuję i uwielbiam Cię za Twoje słowa zawarte w dzisiejszej Ewangelii, które dają nam nadzieję i pokój oraz radością wypełniają nasze dusze. Dzisiaj jesteśmy świadkami Twojej modlitwy uwielbienia, skierowanej do Ojca. Jest w niej serdeczność i synowska czułość, z którą zwracasz się do Niego. Ta Twoja relacja z Ojcem staje się i dla nas zachętą do życia uwielbieniem za dary duże i małe, które otrzymujemy każdego dnia.

3. Kazanie

A. Widzieć

Św. Tomasz Apostoł, którego dziś wspominamy był uczniem, z którym wielu współczesnych wierzących może się utożsamiać. Nie był człowiekiem złym. Miał po prostu wiele wątpliwości. Jego sceptycyzm i niedowiarstwo charakteryzują postawę wielu współczesnych katolików: „Nie uwierzę dopóki nie zobaczę, dopóki nie dotknę”. Wielu ludzi myśli dziś dokładnie tak samo: „Jeżeli Bóg rzeczywiście istnieje, to pokaż mi dowód, a wtedy uwierzę”. Rzeczy, którymi się otaczamy możemy zobaczyć, dotknąć, zważyć, zmierzyć... Widzimy dany przedmiot i nie mamy wątpliwości co do jego istnienia. Tymczasem to, co jest w życiu najważniejsze, bardzo trudno zmierzyć czy zważyć. Nie możemy zmierzyć miłości, przyjaźni, tęsknoty czy zaufania. Te rzeczywistości istnieją, choć nie położymy ich na laboratoryjnym stole. Podobnie jest z Bogiem. Większość z nas nie widzi Boga i nie dostrzega Go zmysłami. Jednak Bóg zostawia nam ślady swojej obecności. Dzięki temu jesteśmy zaproszeni do wiary, lecz co ważne – nie przymuszani. Bóg nam się nie narzuca. Chce, abyśmy uwierzyli w Niego, ale bez naruszenia naszej wolności: „Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli”.

B. Oceniać

Kiedy patrzymy na świat, jego niezwykle porządek i harmonię, możemy pytać: czy to wszystko jest dziełem ślepego przypadku? Czu racjonalność przyrody, która daje się opisać przy pomocy narzędzi matematycznych i która decyduje o tym, że wszechświat nie jest chaosem, ale uporządkowaną, harmonijną całością nie sugeruje na istnienie zamysłu Boga? Czy nie są to znaki pozostawione przez Boga, który odpowiada na nasze wątpliwości? Jezus nie zakłada, że nie będziemy wątpić. Kiedy Tomasz wątpił, Jezus pokazał mu swoje rany. Wątpliwość może stać się

wymówką, aby nie szukać Boga lub też może stać się drogą do głębszej wiary. Wszystko zależy od tego, czy nasze serce jest otwarte. Takie było serce Tomasza, dlatego jego wątpliwości ostatecznie doprowadziły go do złożenia pięknego świadectwa wiary: „Pan mój i Bóg mój!”. Wielu z nas ma wątpliwości. Ale jednocześnie jakże niewielu owe wątpliwości doprowadziły do tak pięknego wyznania wiary. Tomasz chciał zobaczyć Boga, chciał Go doświadczyć, ale też raz doświadczywszy już nie wątpił. W ten pierwszy piątek miesiąca wynagradzamy Najświętszemu Sercu Jezusa za grzech niedowiarstwa – za brak zaufania Bogu, za obojętność wobec znaków Jego obecności. Tak często doświadczamy Bożej pomocy i nie dostrzegamy w tym Jego Boskiej Opatrzności. To także jest rana zadawana Sercu Jezusa.

C. Działać

W dzisiejsze święto Bóg mówi nam, abyśmy nie bali się szukać Boga. Szukajmy jak Tomasz, ale nie zatrzymujmy się na samym szukaniu. Tomasz nie zamknął się w swoim niedowiarstwie. Pozostał pośród wspólnoty uczniów, trwał z nimi na modlitwie i czekał. I właśnie tam przyszedł do niego Jezus. To ważna wskazówka również dla nas: kiedy pojawiają się pytania, nie odchodzić od modlitwy, od Eucharystii, od Kościoła. To właśnie tam Chrystus przychodzi, aby powiedzieć nam: „Nie bądź niedowiarkiem, lecz wierzącym”. W ten pierwszy piątek miesiąca przychodzimy do Najświętszego Serca Jezusa, aby wynagradzać za grzechy niedowiarstwa, ale także prosić o łaskę mocniejszej wiary. Może warto dziś podczas Podniesienia lub w czasie osobistej modlitwy po przyjęciu Pana Jezusa w Komunii Świętej bardzo świadomie powtórzyć słowa św. Tomasza: „Pan mój i Bóg mój”. Uczynimy to nie tylko ustami, ale przede wszystkim sercem. Naszym głównym problemem bardzo często jest stan naszego serca, które nie chce dostrzec Boga i znaków Jego obecności, które nam daje. Kto szuka Boga uczciwie jak Tomasz, ten wcześniej czy później odkryje nie tylko to, że Bóg

jest i żyje, ale odkryje również, że w rzeczywistości to człowiek jest poszukiwany przez Boga, ponieważ to On nas pierwszy umiłował, a my na tę niepojętą miłość możemy jedynie odpowiedzieć.

4. Modlitwa wiernych

Do Boga, pełnego dobroci, módlmy się.

- Za wszystkich ochrzczonych, by z odwagą dawali świadectwo wiary. *Ciebie prosimy...*
- Za narody i sprawujących władzę, by dążyli do osiągnięcia trwałego pokoju. *Ciebie prosimy...*
- Za młodych, o łaskę wsłuchiwanie się w Boże zaproszenie do kapłaństwa i życia zakonnego. *Ciebie prosimy...*
- Za wspólnoty i ludzi poświęconych Sercu Pana Jezusa, by doświadczały na co dzień miłującej obecności Boga. *Ciebie prosimy...*
- Za zmarłych, aby radowali się na wieki oglądaniem Bożego Oblicza. *Ciebie prosimy...*
- Za nas uczestniczących w tej Eucharystii, byśmy zapatrzeni w Eucharystyczne Serce Jezusa, doświadczali Bożej miłości. *Ciebie prosimy...*

Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen

II. Adoracja na I piątek

Kłękamy dziś adorując Ciebie Żywego i Zmartwychwstałego, jak czynili to Apostołowie w Wieczerniku wraz z dzisiejszym Patronem św. Tomaszem. Wpatrzni w Ciebie, obecnego w Najświętszym Sakramencie przepraszamy za nasz brak wiary, który i nam często towarzyszy.