

Plan godzinnej adoracji Najświętszego Sakramentu¹

Do godzinnej adoracji Najświętszego Sakramentu wystarczy tabernakulum z wieczną lampką, Pismo Święte, ewentualnie także Katechizm Kościoła Katolickiego.

Zachowaj dwie podstawowe zasady. Po pierwsze: nie bądź gadatliwy. Nie odklepuj modlitw i nie skupiaj się na tym, co jest przyczyną codziennych zmartwień. Bądź spokojny zewnątrz i wewnątrz. A po drugie: bądź uważny. Adoracja to nie godzina czytań – fragmenty Pisma Świętego mają być jedynie wprowadzeniem do modlitwy.

Czytaj także: [Adoracja: wystawienie całego siebie na spojrzenie Boga, który kocha i leczy zranienia](#)



© Fotorech - CCO

00-05 min: Rozpoczęcie

Pierwsze 5 minut: Poproś o wsparcie Ducha Świętego, a następnie odmów akty wiary, nadziei i miłości. Powiedz Bogu, jak bardzo w Niego wierzysz, jak Mu ufasz i jak Go kochasz. Poproś, aby przymnożył ci wiary, nadziei i miłości.

05-15 min: Adoracja

Kolejne 10 minut: Adoruj Boga. On trzyma w swoim ręku wszechświat niczym nasionko. Bóg jest wszechmocny, dobry, piękniejszy niż jesteśmy to sobie w stanie wyobrazić i bardziej realny, aniżeli wszystkie przedmioty wokół nas

Wyobraź sobie, że obok ciebie siedzi Chrystus. Powiedz Mu: „Boże mój, uwielbiam Ciebie za Twoją wspaniałość z głębi mojej unizoności. Ty jesteś wielki, a ja taki mały” lub odmawiaj „Chwała Ojcu i Synowi...”

Powtarzaj te słowa tak długo, jak to będzie konieczne. Dobra rada: Odczytaj „Te Deum”. Fragmenty Pisma Świętego przydatne podczas adoracji: Wj 33, 18-23; Pnp 2, 8-17; Mt 2, 1-11; J 1, 1-18;

Kol 1, 15-20; Flp 2, 6-11. Bądź skoncentrowany. Siedź, stój lub klęcz z szacunkiem.

Dobra rada: Jeśli morzy cię sen, wstań!

¹ Źródło: [Aleteia](#)

15-25 min: Akt skruchy

Kolejne 10 minut: Zadośćuczynienie. Zbawia nie Twoja miłość do Boga, lecz Jego do ciebie. Zrób rachunek sumienia. Módl się o zadośćuczynienie za grzechy świata. Módl się: „O mój Jezu, przepraszam Cię. Wybacz mi” (wyobraź sobie Jezusa na krzyżu; ucałuj każdą Jego ranę).

Dobra rada: Fragmenty Pisma Świętego stosowne do wyrażenia skruchy wobec Pana Boga: 1 Kor 13, 4-7; Kol 3, 5-10; 1 Tm 1, 12-17; Jk 3, 2-12; 1 J 1, 5-2:6; Psalmi pokutne: 6, 32, 38, 51, 102, 130, 142.

25-40 min: Medytacja

Kolejne 15 minut: Kontempluj działanie Boga. Możesz w myślach odprawić drogę krzyżową lub odmówić różaniec. Lub też: *Medytacja za pomocą Pisma Świętego.* Przeczytaj krótki fragment z Ewangelii. Wyobraź sobie przeczytaną scenę. Jak zareagował wówczas Chrystus? Pomyśl o trzech sytuacjach z własnego życia, do których można by odnieść dany fragment. Medytuj na temat każdego wersu. *Medytacja za pomocą nauki Kościoła.* Przeczytaj krótki fragment z Pisma Świętego lub Katechizmu, który odnosi się do nauczania Kościoła. Pomyśl, jaki był Boży zamysł i zastanów się, w jaki sposób odnosi się do ciebie (to może wyglądać np. tak: niedziela – zmartwychwstanie; poniedziałek – wcielenie; wtorek – miłosierdzie, pokuta; środa – Duch Święty; czwartek – Eucharystia; piątek – Męka Pańska; sobota – Maryja). *Medytacja związana z życiem. Pogłębiając rachunek sumienia, przyjrzyj się własnemu życiu.* W jaki rodzaj pychy popadasz najczęściej? Czy jest to egoizm (cenisz wyłącznie siebie samego), próżność (najbardziej cenisz zdanie innych), czy zmysłowość (cenisz głównie własną wygodę)? Módl się o przeciwieństwa tych grzechów: miłosierdzie (służbę przede wszystkim innym), wierność (dbaj najbardziej o zdanie Chrystusa), dyscyplinę (akceptacja własnych krzyży).

40-50 min: Dziękczynienie

Kolejne 10 minut: Wyraź wdzięczność za wszystkie dary otrzymane od Boga. On nie tylko cię stworzył, ale w każdej chwili podtrzymuje twoje istnienie z miłości. Dziękuj Mu za dosłownie wszystko. Nazwij konkretne dary Boże: jedzenie, schronienie, ubranie, zdrowie, rodzina, przyjaciele, nauczyciele, współpracownicy, dom. Przede wszystkim jednak podziękuj za dary duchowe – za wiarę, nadzieję, miłość, ten czas modlitwy, za religię katolicką i za uczniów, którzy dotarli do Ciebie. Dziękuj Bogu za wysłuchanie Twoich modlitw. Dziękuj Mu za otrzymane krzyże. Dziękuj Mu za to, że cię stworzył i zależy Mu na tobie tak bardzo, że oddał za ciebie życie.

Dobra rada: fragmenty Pisma Świętego stosowne do dziękczynienia Panu Bogu: Rdz 1; Rdz 8, 15-22; Hi 1, 13-22; Dn 3, 46-; Mt 6, 25-34; Łk 17, 11-19; Ps: 8, 65, 66, 100, 111.

50-55 min: Prośby

Kolejne 5 minut: Poproś Boga o to, czego potrzebujesz ty sam i inni. On jest królem wszechświata i jest wszechmocny, nawet jeśli nie jest to oczywiste. Módl się: za Kościół, w intencjach Ojca Świętego, za cierpiących, kapłanów i biskupów, osoby konsekrowane, o powołania, za ojczyznę i swoją rodzinę oraz o to, czego najbardziej potrzebujesz w życiu duchowym. Módl się o pokój i ochronę rodziny. Módl się za tych, którzy prosili cię o modlitwę.

55-60 min: Zakończenie

Ostatnie 5 minut: Postanów sobie, że – prowadzony światłem Ducha Świętego – podejmiesz realistyczne i wymierne działania. Nazwij je. Poproś o wstawiennictwo Matkę Bożą. Możesz w tym celu odmówić modlitwę maryjną (np. Pod Twoją Obroną).