

Tajemnica 1. Bolesna: Modlitwa Pana Jezusa w Ogrójcu

Z Ewangelii Św Łukasza: *Potem wyszedł i udał się, według zwyczaju, na Górę Oliwną. Towarzyszyli Mu także uczniowie. Gdy przyszedł na miejsce, rzekł do nich: «Módlcie się, abyście nie ulegli pokusie». A sam oddalił się od nich na odległość jakby rzutu kamieniem, upadł na kolana i modlił się tymi słowami: «Ojcze, jeśli chcesz, zabierz ode Mnie ten kielich! Jednak nie moja wola, lecz Twoja niech się stanie!». Wtedy ukazał Mu się anioł z nieba i umacniał Go. Pogrążony w udręce jeszcze usilniej się modlił, a Jego pot był jak gęste krople krwi, sączące się na ziemię..*

Maryjo, w tej pierwszej tajemnicy różańca św. módl się za nami, abyśmy nie ulegli pokusie i wytrwali dziś na gorliwej modlitwie. Pomódl się Matko o moc Ducha Św, niech on teraz zstąpi na nas i zamieszka w naszym sercu, tak jak mieszkał w Twoim. Naucz nas przyjmować Jego światło, rozpoznawać natchnienia od Niego i postępować tak, jak On chce nas prowadzić.

- Duchu Św, wołamy Ciebie, przyjdź i napełnij nasze serca – przyjdź DŚ
- Przyjdź i zabieraj wszelkie rozproszenia – przyjdź DŚ
- Przyjdź i napełnij nas swoją mocą i siłą, działaj w nas na przekór naszym zniechęceniom, zmęczeniom i niedomaganiom, które utrudniają nam skupienie na modlitwie, bo Duch ochoczy ale ciało słabe – przyjdź DŚ
- Zabieraj zmartwienia, troski, myśli o sprawach, które czekają na nas w domu – przyjdź DŚ
- Przyjdź i otwieraj nas na działanie Łaski, którą Bóg chce nas dziś obdarować – przyjdź DŚ
- Przyjdź i oświecaj nas swoim światłem, abyśmy poznali Bożą wolę względem nas – przyjdź DŚ
- Przyjdź i uzdolnij nas do wypełnienia tej woli, uzdolnij nas do posłuszeństwa Ojcu – przyjdź DŚ
- Przyjdź i zabieraj pokusę ucieczki i buntu w obliczu trudności, niewygody i cierpienia – przyjdź DŚ
- Przyjdź z obdarz nas wiarą w Boże działanie, w to, że choć my sami z siebie jesteśmy słabi i ułomni, to z Bożą pomocą wszystko jest możliwe, bo dla Boga nie ma nic niemożliwego – przyjdź DŚ
- Przyjdź Duchu Św i módl się w nas, oddajemy Tobie nasz umysł, intelekt, pamięć, wyobraźnię, oddajemy Ci wszystkie nasze moce rozumowe, abyś to Ty kierował tą modlitwą, abyś to Ty koił, poruszał, wzruszał nasze serca, aby za Twoją przyczyną płynęła z naszych serc i ust modlitwa skruchy, dziękczynienia, uwielbienia i prośby.

<Pomódl się Miriam>

Pomódl się Miriam aby Twój Syn żył we mnie C F

Pomódl się, by Jezus we mnie żył	C F
Gdzie ty jesteś, zstępuje Duch Święty	d G
Gdzie Ty jesteś, niebo staje się	d G

Tajemnica 2. Bolesna: Okrutne biczowanie

Z Ewangelii Św Marka: *Wtedy Pilat, chcąc zadowolić tłum, uwolnił Barabasa, Jezusa zaś kazał ubiczować i wydał na ukrzyżowanie.*

Maryjo, patrzyłaś na to potworne cierpienie Twojego ukochanego syna, które zadawali mu żołnierze podczas biczowania. I nie mogłaś nic zrobić, tylko trwać we współcierpieniu. Ani On, ani Ty nie byłaś niczemu winna. Ani On ani Ty nie zasłużyłaś sobie niczym na taką niesprawiedliwość. To niezawinione cierpienie zostało ofiarowane za wszystkie grzechy świata. Również nasze. Te cięgi należały się nam, nie Tobie, Jezus. Panie, zmiłuj się nad nami i przyjmij nasze skruszone serca.

- Przepraszamy Cię Panie za każdy najmniejszy grzech, gdyż to przez naszą grzeszność musiałeś Panie tak cierpieć – przepraszamy Cię Panie
- Przepraszamy za to, że tak często nasze zachowanie jest przyczyną cierpienia innych – przepraszamy Cię Panie
- Przepraszamy za to, że nie umiemy Panie, tak jak Ty od razu przebaczać krzywd, które zadają nam inni, tylko pielęgnujemy ból i zadrę w naszym sercu oraz oczekujemy zadośćuczynienia – przepraszamy Cię Panie
- Przepraszamy za każdą niesprawiedliwość, której dopuściliśmy się względem drugiego człowieka – przepraszamy Cię Panie
- Przepraszamy za to, że nie umiemy przyznać się do błędu, tylko usprawiedliwiamy się, racjonalizujemy, uciekamy od odpowiedzialności – przepraszamy Cię Panie
- Przepraszamy za to, że nie umiemy mężnie znosić trudności ,tylko lamentujemy, narzekamy, obwiniamy innych o nasz los, szukamy kogoś, na kogo można by zrzucić część ciężaru – przepraszamy Cię Panie
- Przepraszamy za naszą nieczułość i obojętność względem biednych, cierpiących, uciskanych – przepraszamy Cię Panie

<Maryjo, weź mnie za rękę>

Maryjo, weź mnie za rękę	a e
Poprowadź do swego syna	d E
Przyciśnij mnie do drewna	a e
Niech spłynie krew i mnie oczyści	C E

Tajemnica 3. Bolesna: Cierniem ukoronowanie

Z Ewangelii Św. Jana: A żołnierze, upłótlszy koronę z cierni, włożyli Mu ją na głowę i okryli Go płaszczem purpurowym. Potem podchodzili do Niego i mówili: Witaj, Królu żydowski! I policzkowali Go. A Piłat ponownie wyszedł na zewnątrz i przemówił do nich: Oto wyprowadzam go wam na zewnątrz, abyście poznali, że ja nie znajduję w nim żadnej winy. Jezus więc wyszedł na zewnątrz w koronie cierniowej i płaszczu purpurowym. Piłat rzekł do nich: Oto Człowiek.

Oto człowiek powiedział Piłat, chcąc wzbudzić w tłumie chociażby cień litości, ale wobec braku pozytywnego odzewu nie odważył się walczyć o Jego życie – bo po co? Przecież to tylko człowiek, jeden z wielu. Oto Syn mój ukochany, moje dziecko, mój skarb, moje serce - Twoje słowa Maryjo utonęły w gwałtownym i donośnym „Ukrzyżuj!” A my, patrzymy dzisiaj na Jezusa wzgardzonego, wyszydzonego, obdartego z godności i przez łyzy skruchy wyznajemy: Oto Pan nasz i Bóg nasz godzien najwyższej czci i chwały. Chcemy Ciebie uwielbić w naszych myślach, w naszych sercach, w naszych modlitwach:

- Bądź uwielbiony Panie Jezu, Królu nasz w koronie cierniowej, któryś zamiast oczekiwać względów, przywilejów, czcigodnego traktowania, sam stałeś się naszym sługą i uniżyłeś się do tego stopnia, że pozwoliłeś się znieważać, wyśmiać, wzgardzić, potępić aby nas samych wybawić od znieważenia i potępienia na wieki – bądź uwielbiony Panie
- Bądź uwielbiony w Twoich świętych ranach, w Twoim umęczonym ciele – bądź uwielbiony Panie
- Panie, Ty jesteś godzien chwały zawsze i wszędzie, pomimo obelg i krytyki, pomimo pogardy i wyśmiania, pomimo znieważań, które wciąż Cię spotykają – bądź uwielbiony Panie
- Wielbimy Cię Panie w Twoim nieskończonym miłosierdziu, które masz względem każdego grzesznika – bądź uwielbiony Panie
- W Twojej pokorze, w tym uniżeniu, w tym, że nigdy nie zmuszasz nas do odwzajemnienia Twojej ogromnej miłości, nie zrażasz się naszą pychą, naszą dumą, naszym wysokim mniemaniem o sobie i swoich własnych możliwościach, tylko cierpliwie czekasz, delikatnie zapraszasz i mimo wszystko kochasz bezgranicznie, bezinteresownie, bezwarunkowo – bądź uwielbiony Panie

Panie, chcemy oddać Tobie chwałę, gdyż tylko Ty jesteś jej godzien, ale żadne nasze słowa nie są w stanie wyrazić tego, co Tobie się należy. Żaden gest nie będzie wystarczający. Chcemy się wpatrywać z uwielbieniem w Twoje pełne chwały oblicze.

<Milczę i kocham>

Odebrałeś mi każde słowo i gest
Mogę tylko patrzeć i kochać Cię

D h fis G
D fis G D

Więc milczę i kocham	e D
Patrzę i kocham	e D
Widzę i kocham Cię	fis G D
Odebrałeś mi każde słowo i gest	D h fis G
Mogę tylko patrzeć i pragnąć Cię	D fis G D
Więc milczę i pragnę	e D
Patrzę i pragnę	e D
Widzę i pragnę Cię	fis G D
Odebrałeś mi każde słowo i gest	D h fis G
Mogę tylko patrzeć i wielbić Cię	D fis G D
Więc milczę i wielbię	e D
Patrzę i wielbię	e D
Widzę i wielbię Cię	fis G D

Tajemnica 4. Bolesna: Dźwiganie krzyża

Z Ewangelii Św. Łukasza: Gdy Go wyprowadzili, zatrzymali niejakiego Szymona z Cyreny, który wracał z pola, i włożyli na niego krzyż, aby go niósł za Jezusem. A szło za Nim mnóstwo ludu, także kobiet, które zawodziły i płakały nad Nim. Lecz Jezus zwrócił się do nich i rzekł: "Córki jerozolimskie, nie płaczcie nade Mną; płaczcie raczej nad sobą i nad waszymi dziećmi!"

Maryjo, Ty jako matka, towarzyszyłaś Jezusowi na każdym etapie Jego drogi życia, byłaś również blisko Niego na tym ostatnim, najtrudniejszym odcinku. Teraz na jego umęczone i zmalretowane ramiona został nałożony ciężki krzyż, który musiał zanieść na Golgotę. Krok za krokiem w cierpieniu musiał podjąć ten ponadludzki trud. Rozważając Maryjo z Tobą to wydarzenie chcemy spojrzeć na nasze własne trudy codzienności i również przez Twoje wstawiennictwo zanosić pokorne prośby:

- Prosimy Cię Panie abyśmy nigdy nie uciekali od krzyży naszej codzienności – prosimy Cię Panie
- Abyśmy nie zniechęcali się upadkami, niepowodzeniami, tylko za każdym razem powstawali i na nowo podejmowali trudności – prosimy Cię Panie
- Prosimy Cię Panie o wrażliwe i ochocze serca, abyśmy zawsze byli skłonni do pomocy innym, gdy ci już nie dają rady – prosimy Cię Panie
- Prosimy Cię Panie o naszą wyrozumiałość dla upadających, abyśmy ich nie osądzali, nie krytykowali – prosimy Cię Panie
- Abyśmy nie uciekali przed trwaniem we współcierpieniu, abyśmy umieli wspierać, pocieszać, podnosić na duchu – prosimy Cię Panie
- Abyśmy zamiast zawodzić i lamentować potrafili zaproponować konkretną pomoc, choćby najmniejszą – prosimy Cię Panie

- Uzdalniaj nas Panie do podejmowania wysiłków i realizacji zadań, których trudność z początku zdaje się przekraczać nasze ludzkie możliwości – prosimy Cię Panie
- Abyśmy nigdy nie tracili nadziei na to, że nasze starania mają sens, że Ty Panie nas prowadzisz po właściwych ścieżkach – prosimy Cię Panie
- Abyśmy umieli jednoczyć się z Jezusem w naszych cierpieniach i przez to coraz bardziej zbliżali się do Niego, kochając Go coraz bardziej i coraz mocniej – prosimy Cię Panie
- Abyśmy umieli przebaczać tym, którzy obarczają nas kolejnymi krzyżami, którzy wyśmiewają się z naszych krzyży i utrudniają nam wypełnianie naszego powołania. Panie uzdalniaj nas do miłości naszych nieprzyjaciół – prosimy Cię Panie

<Weź moje życie>

Matko życia. Maryjo	e a
Matko moich narodzin z niewoli grzechu	D G
Matko Powstania ze snu śmierci, która sprawiasz	C a
że budzącemu się człowiekowi jaśniej Chrystus	Fis H
Weź moje życie	e a
Weź moje życie w swe dłonie i proszę	D G
Powiedz Ojcu Niebieskiemu, że jeszcze jedno małe serce	C a
Pragnie żyć, jak Jego Syn	Fis H

<Panie przepasz mnie>

Panie przepasz mnie i poprowadź gdzie ja nie chcę pójść	e C d e
O Panie, Panie przepasz mnie	C D e

Tajemnica 5. Bolesna: Ukrzyżowanie i Śmierć Pana Jezusa

Z Ewangelii Św. Mateusza: *Od godziny szóstej mrok ogarnął całą ziemię, aż do godziny dziewiątej. Około godziny dziewiątej Jezus zawołał donośnym głosem: Eli, Eli, lema sabachthani?, to znaczy: Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścił? Słyszając to, niektórzy ze stojących tam mówili: On Eliasza woła. Zaraz też jeden z nich pobiegł i wziąwszy gąbkę, nasączył ją octem, umocował na trzcinie i dawał Mu pić. Lecz inni mówili: Zostaw! Popatrzmy, czy nadejdzie Eliasz, aby go wybawić. A Jezus raz jeszcze zawołał donośnym głosem i oddał ducha.*

Maryjo, trwamy z Tobą przy Jezusie konającym na krzyżu. Jesteśmy świadkami wielkich i symbolicznych znaków, których Jezus dokonał mimo agonii, którą przeżywał. Tym więcej wdzięczności pragniemy wyrazić w naszej modlitwie:

- Dziękujemy Ci Panie ,że dałeś Maryję za matkę, aby nas prowadziła do Ciebie, aby orędowną za nami, aby otaczała nas swoją matczyną opieką – dziękujemy Ci Panie
- Dziękujemy Ci Panie za to, że wprowadzając Łotra do Raju pokazałeś, że nigdy nikomu nie odmawiasz ostatniej szansy na pojednanie z Tobą i bardziej niż my sami zabiegasz o nasze zbawienie aż do samego końca – dziękujemy Ci Panie
- Dziękujemy Ci Panie za to, że w słowach „Ojcze przebacz im, bo nie wiedzą co czynią” pokazałeś bezmiar Twojego miłosierdzia, że nie zważając na swój ból i cierpienie zawsze stajesz po stronie krzywdzących Ciebie i szukasz w nich dobra – dziękujemy Ci Panie
- Dziękujemy Ci Panie za to, że jednoczysz się w osamotnieniu i doświadczeniu bycia odłączonym od miłości Boga z największym grzesznikiem i przemieniasz ich rozpacz w nadzieję – dziękujemy Ci Panie
- Dziękujemy Ci za to, że uczysz nas trwać w zaufaniu względem Boga na przekór wszelkim trudnościom i cierpieniom – dziękujemy Ci Panie
- Dziękujemy Ci za to, że w Twojej śmierci na krzyżu pokazałeś nam, że śmierć to nie koniec lecz moment przejścia – dziękujemy Ci Panie
- Dziękujemy Ci, że Twoje ostatnie tchnienie życia stało się pierwszym tchnieniem Twojego Kościoła, który prowadzisz mocą i mądrością swojego Ducha, który zstąpił na Apostołów w dniu Pięćdziesiątnicy i którego wszyscy otrzymaliśmy w sakramencie Chrztu św. – dziękujemy Ci Panie
- Dziękujemy Ci za bezmiar Twojej miłości i to Twoje „Pragnę”, pragnę by wszyscy ludzie dostąpili odkupienia poprzez ofiarę, jaką złożyłeś z siebie na ołtarzu krzyża – dziękujemy Ci Panie

<Powiedz, Maryjo Matko>

Powiedz, Maryjo Matko	G D	C G
Stojąc pod krzyżem Twego Syna	C D	F G
Powiedz o Jego miłości	e D	a G
Naucz nas wiernie przy Nim trwać	C D	F G