

KOMUNIA DUCHOWA

Formuły komunii duchowej:

1. Pragnę Cię przyjąć Panie z tą samą czystością, pokorą i pobożnością, z jaką przyjęła Cię Twoja Najświętsza Matka, z duchem i żarliwością świętych. O mój Jezu, wierzę że jesteś prawdziwie obecny w Najświętszym Sakramencie. Kocham Cię nade wszystko i pragnę Cię posiadać w mej duszy. Skoro nie mogę Cię teraz przyjąć sakramentalnie, przyjdź duchowo do mego serca. Miłuję Cię już obecnego w moim sercu i łączę się całkowicie z Tobą; nigdy nie pozwól mi oddalić się od Ciebie.
2. Panie Jezu, ponieważ nie mogę w tej chwili przyjąć Ciebie w Świętym Sakramencie Eucharystii (tu można wymienić daczego), błagam Cię, abys przyszedł duchowo do mojego serca w duchu Twojej świętości, w prawdzie Twojej dobroci, w pełni Twojej władzy, w łączności z Twoimi tajemnicami i w doskonałości Twoich dróg. O Panie, wierzę, zawierzam, wychwalam Ciebie. Żałuję za wszystkie moje grzechy. O najświętszy sakramencie, o Boski sakramencie, zawsze niech będzie Twoja wszystka chwała i dziękczynienie.
3. Mój Jezu, wierzę w Ciebie w tym Najświętszym Sakramencie! Mam nadzieję w Łasce i Miłosierdziu Twoim! Miłuję Cię nade wszystko! Z miłości ku Tobie żałuję serdecznie za wszystkie moje grzechy! Wolę tysiąc razy umrzeć, niżeli Cię obrazić. Pragnę Cię przyjąć. Przyjdź, mój Jezu! Przyjdź do mej duszy!
4. O Najśłodszy Jezu, wierzę mocno i żywo, żeś tu jest w Najświętszym Sakramencie Miłości. Pragnę najgoręcej połączyć się z Tobą, boś Ty jest moją jedyną radością, szczęściem i żywotem. W tej chwili jednak nie mogę Cię przyjąć sakramentalnie, przybądź przeto duchowo do serca mego i napełnij je Twymi łaskami. Oddaję Ci o Panie całkowicie serce, ciało i duszę i wszystko, co posiadam, nie daj mi się nigdy rozłączyć z Tobą. Amen. Jezu, w Tobie żyję, w Tobie umieram, Jezu, Twoim jestem w życiu i śmierci. Amen.
5. Przyjdź o Jezu mój najśłodszy, przyjdź do serca mego, o Żywocie, o Światło, o Miłości, o Skarbie mój jedyny! Jeżeli świat odpycha Ciebie, jeśli Cię ukochać ani przyjąć nie chce, ja Cię kocham, ja pożądam, ja wołam i pragnę Ciebie, i przysięgam Ci wierność aż do śmierci, aż na wieczność całą. Niechże Tobie w nędznym sercu sługi Twego, Niebo całe wynagradza zniewagi, jakich doznajesz na ziemi, o mój najmilszy Panie! Jednocząc się z Sercem Twej Matki Najświętszej, z sercami wszystkich Świętych i Aniołów Twoich, po milion razy wołam: "Niech będzie pochwalony Przenajświętszy Sakrament, teraz i zawsze i na wieki wieków". Amen.

A na koniec jedna z tych modlitw:

Jezu pragnę Cię przyjąć z taką wiarą, nadzieją i miłością, jak Maryja w chwili Zwiastowania.
Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem.

lub:

Kładę się u Twych stóp, o mój Jezu
i ofiarowuję Ci moje skruszone serce,
uniżone w swojej nicości i Twojej świętej obecności.
Adoruję Cię w sakramencie Twej miłości, niewysłowionej Eucharystii.
Pragnę przyjąć Ciebie w tym ubogim przybytku, jaki ofiaruje Ci mój umysł.
Czekając na radość z sakramentalnej komunii, pragnę przyjąć Cię w duchu.

Przyjdź do mnie, o mój Jezu, kiedy ja ze swojej strony, przychodzę do Ciebie!
Niech Twoja miłość ogarnie moje całe jestestwo w życiu i śmierci.
Wierzę w Ciebie, Tobie ufam, Ciebie miłuję.
/Papież Franciszek/

MODLITWY POKUTNE (do wyboru)

AKT ŻALU I SKRUCHY

Przebacz mi grzechy moje, o Panie, przebacz mi moje grzechy - grzechy mojej młodości, grzechy mojej dojrzałości, grzechy mojego ciała, grzechy mojej duszy, moje grzechy lenistwa, moje ciężkie grzechy dobrowolne, grzechy które pamiętam, grzechy których nie pamiętam, grzechy które tak długo tałem i które uszły mojej pamięci. Szczerze żałuję za każdy grzech, śmiertelny powszedni, za wszystkie grzechy od mego dzieciństwa aż do obecnej godziny. Wiem, że moje grzechy zraniły Twoje czułe Serce, o mój Zbawicielu Miłosierny! Racz mnie uwolnić od więzów złego przez Twą tak gorzką Mękę i przez Twoje pełne Ran Oblicze, którego Obraz pozostał na Całunie. O mój Jezu, daruj i nie pamiętaj jakim byłem, daruj i oczyść moją duszę z błędów i wad. Wzmocnij ducha mego nierozzerwalnymi węzłami Twej łaski i bądź Miłosierny mnie grzesznemu dziś i na wieki wieków. Amen.

O DUCHA POKUTY (św. Wincenty Pallotti)

Najświętsza Maryjo Panno, Matko Boża i Ucieczko wszystkich biednych grzeszników. Przez nieskończone miłosierdzie Boże, przez nieskończone zasługi Jezusa Chrystusa i przez zasługi całego dworu niebieskiego racz przejąć z Najświętszego Serca Jezusowego cierpienia, które znosił przez całe życie, a które przyprawiły Go o konanie i krwawy pot w Ogrodzie Oliwnym. Racz je wyryc w sercu naszym i w sercach wszystkich ludzi; dla tych bowiem cierpień chcemy płakać i wyrzec się wszystkich grzechów, i za nie pokutować. Ofiarujemy też Krew Jezusa Chrystusa na podziękowanie, jak gdyby nam już wyjednała łaskę, o którą Cię prosiliśmy. Amen.

O ODPUSZCZENIE GRZECHÓW

Wszchemogący, wieczny Boże Twoja hojność przewyższa zasługi i pragnienia modlących się do Ciebie; Okaż mi Twoje miłosierdzie, odpuść grzechy, które niepokoją moje sumienie, i udziel mi również to, o co nie ośmielam się prosić. Odpuść, proszę Cię, Panie, moje winy i w miłosierdziu Twoim uwolnij mnie z niewoli grzechu, w którą popadłem wskutek swoich ułomności. Wysłuchaj łaskawie, proszę Cię, Panie, moją modlitwę wyzwól mnie z więzów grzechu i zachowaj od wszelkiej przeciwności. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

AKT ŻALU

Ojczy miłosierdzia, czym odpłaciłem Tobie za Twoją miłość? Grzechami, zaniedbaniem, niewdzięcznością. Obym był nigdy nie zgrzeszył! Żałuję z całego serca za wszystkie grzechy, którymi obraziłem Ciebie, mojego Stworzyciela i Odkupiciela. Żałuję, że znieważyłem Ciebie, Dobro najwyższe i najgodniejsze miłości. Żałuję, że zmarnowałem zasługi męki mojego Zbawiciela i zdeptałem Jego Krew za mnie przelaną. Żałuję, że obraziłem sprawiedliwość Twoją, Panie, i zasłużyłem na słuszną karę. Ojczy, zgrzeszyłem przeciw niebu i przeciw Tobie. Nie jestem godzien zwać się dzieckiem Twoim. Brzydzą się wszystkimi grzechami moimi i odwracam się od nich. Mocno

postanawiam przy pomocy łaski Twojej unikać wszystkich grzechów i okazji do nich.
Najświętsza Panno, święty Aniele Stróżu mój i moi święci Patronowie, wyproście mi u Boga przebaczenie moich grzechów.

ŻAL ZA GRZECHY

Żałuję, Panie Jezu, że obraziłem Cię moimi grzechami. Chcę Ci powiedzieć, że Cię kocham. chcę być zawsze z Tobą. Ach, żałuję za me złości jedynie dla Twojej miłości. Boże, bądź litościw mnie grzesznemu do poprawy dążącemu. Panie Jezu, przyjmij mój szczery żal za te winy, które przypomniałem sobie w rachunku sumienia i za te, których już nie pamiętam. Chcę naprawdę odrzucić od siebie to wszystko, co nie pozwala mi całym sercem kochać Ciebie i ludzi, moich braci. Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej; odwróć oblicze swe od moich grzechów i wymaż wszystkie moje przewinienia; stwórz, Boże we mnie serce czyste i odnow we mnie moc ducha.

PSALM 51

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej
w ogrom swej litości zgładź nieprawość moją
Obmyj mnie zupełnie z mojej winy
i oczyść mnie z grzechu mojego.
Uznaję bowiem nieprawość moją,
a grzech mój jest zawsze przede mną.
Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą.
Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku
i prawy w swoim sądzie.
Oto urodziłem się obciążony winą
i jako grzesznika poczęła mnie matka.
A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie,
naucz mnie tajemnic mądrości.
Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty,
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.
Spraw, abym usłyszał radość i wesele,
niech się radują kości, które skruszyłeś
Odwróć swe oblicze od moich grzechów
i zmaż wszystkie moje przewinienia.
Stwórz, Boże, we mnie serce czyste
i odnow we mnie moc ducha.
Nie odrzucaj mnie od swego oblicza
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.
Przywróć mi radość Twojego zbawienia
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.
Będę nieprawych nauczał dróg Twoich
i wrócą do Ciebie grzesznicy.
Uwolnij mnie. Boże, od kary za krew przelaną,
Boże, mój Zbawco,
niech stawi mój język sprawiedliwość Twoją.
Panie, otwórz wargi moje,
a usta moje będą głosić Twoją chwałę.
Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz,

a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.
Boże, moją ofiarą jest duch skruszony,
pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.
Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci,
odbuduj mury Jeruzalem.
Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia,
wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.
Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

MODLITWA O ZAPRZESTANIE ROZPOWSZECHNIANIA SIĘ EPIDEMII KORONAWIRUSA

Ojczy nasz, pełni ufności prosimy Ciebie, aby koronawirus nie siał więcej zniszczeń i aby udało się jak najszybciej opanować epidemię. Prosimy, abyś przywrócił zdrowie zakażonym i pokój miejscom, do których koronawirus już dotarł. Przyjmij tych, którzy zmarli na skutek tej choroby, pociesz ich rodziny. Wspieraj i chroń personel medyczny zwalczający wirus, inspiruj i błogosław tym, którzy starają się opanować sytuację. Panie Jezu, lekarzu naszych dusz i ciał, czujemy się bezradni w tej sytuacji ogólnoswiatowego zagrożenia, ale ufamy Tobie, udziel nam pokoju i zdrowia.

Matko Boża, chroń nas i opiekuj się nami, prowadź nas w miłości do Twojego Syna, Jezusa.
Amen.

Święty Sebastianie,
Święta Franciszko Rzymianko,
Święty Rochu,
Święta Rozalio,
Święty Karolu Boromeuszu,
Św. Eugeniuszu,
Św. Janie Pawle II,
Św. Giuseppe Moscati,
Módlcie się za nami!

Śpiew Suplikacji:

Święty Boże! Święty mocny! Święty nieśmiertelny!
Zmiłuj się nad nami

Od powietrza, głodu, ognia i wojny, wybaw nas Panie.
Od nagłej i niespodziewanej śmierci, zachowaj nas Panie.

MODLITWA PORANNA OSTATNICH STARCÓW PUSTELNI OPTYŃSKIEJ

Panie, Daj mi w spokoju ducha
Przyjąć wszystko,
Co przyniesie nadchodzący dzień.
Spraw, abym całkowicie

Poddał się Twojej świętej woli.
W każdej chwili tego dnia
Kieruj mną i podtrzymuj We wszystkim.
Choćbym nie wiem jak złe wieści
Otrzymał w ciągu tego dnia,
Naucz mnie przyjmować je
W spokoju duszy
I w niezłomnym przekonaniu,
Ze wszystko dokonuje się
Za przyzwoleniem
Świętej woli Twojej.
Bądź Panem mych
Uczynków i słów,
We wszelkich niespodziewanych
Dla mnie chwilach
Nie pozwól mi nigdy zapomnieć,
Ze wszystko posłane jest mi
Od Ciebie!
Naucz mnie postępować
Szczerze i roztropnie
Z każdym członkiem mojej wspólnoty,
Nikogo nie krzywdząc i nie trwożąc!
Pnie, daj mi siły
Znosić trud dnia nadchodzącego
I pozwól znieść wszystko,
Cokolwiek przyniesie!
Kieruj ma wola
I naucz mnie modlić się.
Naucz Żywić nadzieje, wierzyć,
Kochać, cierpieć i przebaczać!

Amen.