Panie, do Ciebie
się uciekam

MODLITEWNIK SENIORA



MODLITEWNIK SENIORA

MODLITEWNIK SENIORA

Panie, do Ciebie się uciekam

RAFAEL

Imprimatur
Kuria Metropolitalna w Krakowie
nr 3000/2009, 15 października 2009
bp Jan Szkodoń, wikariusz generalny
ks. Kazimierz Moskała, wicekanclerz
ks. dr Stanisław Szczepaniec, cenzor

Opracowanie
Bożena Hanusiak

Korekta
Agata Chadzińska
Anna Kendziak

Projekt okładki i skład
Andrzej Witek

ISBN 978-83-7569-146-7

© 2009 Dom Wydawniczy „Rafael”
ul. Dąbrowskiego 16, 30-532 Kraków
tel./fax 012 411 14 52
e-mail: rafael@rafael.pl
www.rafael.pl

Wy zatem tak się módlcie:
Ojcze nasz, który jesteś w niebie,
niech się święci Twoje imię!
Niech przyjdzie Twoje królestwo; niech Twoja
wola się spełnia na ziemi, tak jak w niebie.
Naszego chleba powszedniego daj nam dzisiaj;
i przebacz nam nasze winy, tak jak i my
przebaczamy tym, którzy przeciw nam zawinili;
i nie dopuść, abyśmy ulegli pokusie,
ale nas zachowaj od złego.
Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski.
Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom, Ojciec wasz nie przebaczy wam także waszych przewinień.

(Mt 6,8-15)



Wstęp

Modlitewnik skierowany jest specjalnie do osób starszych. Warto we wstępie nawiązać do dwóch fragmentów *Listu Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*. Pisze on pięknie o starości, odwołując się do Słowa Bożego: „W świetle nauczania i terminologii biblijnej starość jawi się (...) jako «czas pomyślny», w którym dopełnia się miara ludzkiego życia; zgodnie z Bożym zamysłem wobec każdego człowieka jest to okres, w którym wszystko współdziała ku temu, aby mógł on jak najlepiej pojąć sens życia i «mądrość serca». «Starość jest czcigodna – czytamy w Księdze Mądrości – nie przez długowieczność i liczbą lat się jej nie mierzy: sędziwością u ludzi jest mądrość, a miarą starości – życie nieskalane» (4,8-9). Starość to ostatni etap ludzkiego

dojrzewania i znak Bożego błogosławieństwa"[1]. Naucza stojących już u schyłku swego ziemskiego pielgrzymowania, zachęcając do najlepszego wykorzystania ostatnich lat życia: „Wiara rozjaśnia (...) tajemnicę śmierci i opromienia swym światłem starość, która nie jest już postrzegana jako bierne oczekiwanie na moment unicestwienia, ale jako zapowiedź rychłego już osiągnięcia pełnej dojrzałości. Lata te należy przeżywać w postawie ufnego zawierzenia Bogu, szczodremu i miłosiernemu Ojcu; ten czas trzeba twórczo spożytkować, dążąc do pogłębienia życia duchowego przez usilniejszą modlitwę i gorliwą służbę braciom w miłości"[2].

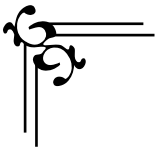
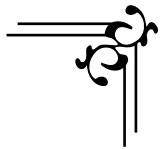
Modlitwy zawarte w tym modlitewniku mogą się stać pomocą do pogłębienia zażyłej relacji z Panem, ufnej i pełnej wiary, oraz do

---

1 *List Ojca Świętego Jana Pawła II do ludzi w podeszłym wieku,* Wydawnictwo Diecezjalne Sandomierz, 2005, s. 17.

2 Tamże, s. 28.

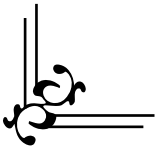
służby w Kościele poprzez modlitwę, której tak bardzo wszyscy potrzebują. Ukryte apostolstwo w domu, w opuszczeniu, samotności, połączone z ofiarowaniem własnych cierpień Bogu, przyczyni się do tego, aby świat uwierzył w dobrą nowinę o zbawieniu. Nie ilość odmawianych przez nas modlitw jest jednak ważna, lecz wiara i miłość, z jaką stajemy przed naszym Stwórcą. Żadna też, najpiękniejsza nawet modlitwa nie zastąpi najważniejszego – przyjmowania żywego Chrystusa w Eucharystii, korzystania z uzdrawiającej łaski Bożego miłosierdzia w sakramencie pokuty i pojednania, sakramentu namaszczenia chorych ani uczestnictwa w Najświętszej Ofierze – Mszy Świętej.

Modlitwy biblijne

Żywe jest bowiem słowo Boże,
skuteczne i ostrzejsze
niż wszelki miecz obosieczny.

(Hbr 4,12)




Magnificat (Łk 1,46-55)

Wielbi dusza moja Pana
i raduje się duch mój w Bogu,
moim Zbawcy.
Bo wejrzał na uniżenie Służebnicy swojej.
Oto bowiem błogosławić mnie będą
odtąd wszystkie pokolenia,
gdyż wielkie rzeczy uczynił mi
Wszechmocny;
a święte jest Jego imię –
i miłosierdzie Jego z pokoleń na
pokolenia dla tych, co się Go boją.
On przejawia moc ramienia swego,
rozprasza pyszniących się zamysłami
serc swoich.
Strąca władców z tronu,
a wywyższa pokornych.
Głodnych syci dobrami,
a bogaczy odprawia z niczym.
Ujął się za sługą swoim, Izraelem,
pomny na miłosierdzie swoje,

jak przyobiecał naszym ojcom –
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Pieśń trzech młodzieńców

(Dn 3,52-57)

Błogosławiony jesteś, Panie,
Boże naszych ojców –
pełen chwały i wywyższony na wieki.
Błogosławione niech będzie Twoje imię
pełne chwały i świętości –
chwalebne i wywyższone na wieki.
Błogosławiony jesteś w przybytku
świętej Twojej chwały –
chwalony, sławiony przez wieki
nade wszystko.
Błogosławiony jesteś na tronie
Twego królestwa –
chwalony, sławiony przez wieki
ponad wszystko.

Błogosławiony jesteś Ty,
co spoglądasz w otchłanie,
co na Cherubach zasiadasz –
pełen chwały i wywyższony na wieki.
Błogosławiony jesteś na sklepieniu nieba –
pełen chwały i sławny na wieki.
Wszystkie Pańskie dzieła, błogosławcie Pana,
chwalcie i wywyższajcie Go na wieki!

Tęsknota za Bogiem i świątynią

(Ps 63,2-9)

Boże, Ty Boże mój, Ciebie szukam;
Ciebie pragnie moja dusza,
za Tobą tęskni moje ciało,
jak ziemia zeschła, spragniona, bez wody.
W świątyni tak się wpatruję w Ciebie,
bym ujrzał Twoją potęgę i chwałę.
Skoro łaska Twoja lepsza jest od życia,
moje wargi będą Cię sławić.
Tak błogosławić Cię będę w moim życiu:

wzniosę ręce w imię Twoje.
Dusza moja będzie się syciła
niby sadłem i tłustością,
Wargi moje radośnie wołać będą,
a moje usta Cię chwalić.
Gdy wspominam Cię na moim posłaniu,
myślę o Tobie podczas moich czuwań.
Bo stałeś się dla mnie pomocą
i w cieniu Twych skrzydeł wołam radośnie:
do Ciebie lgnie moja dusza,
prawica Twoja mnie wspiera.

Błogosław, duszo moja, Pana

(Ps 103,1-18)

Błogosław, duszo moja, Pana,
i całe moje wnętrze – święte imię Jego!
Błogosław, duszo moja, Pana,
i nie zapominaj o wszystkich Jego
dobrodziejstwach!
On odpuszcza wszystkie twoje winy,

On leczy wszystkie twe niemoce,
On życie twoje wybawia od zguby,
On wieńczy cię łaską i zmiłowaniem,
On twoje dni nasyca dobrami,
odnawia się młodość twoja jak orła.
Pan czyni dzieła sprawiedliwe,
bierze w opiekę wszystkich uciśnionych.
Drogi swoje objawił Mojżeszowi,
dzieła swoje synom Izraela.
Miłosierny Pan i łagodny,
nieskory do gniewu i bogaty w łaskę.
Nie wiedzie sporu bez końca
i nie płonie gniewem na wieki.
Nie postępuje z nami
według naszych grzechów
ani według win naszych nam nie odpłaca.
Bo jak wysoko niebo wznosi się nad ziemią,
tak trwała jest Jego łaska dla tych,
co się Go boją.
Jak jest odległy wschód od zachodu,
tak daleko odsuwa od nas nasze występki.
Jak się lituje ojciec nad synami,
tak Pan się lituje nad tymi, co się Go boją.

Wie On, z czego jesteśmy utworzeni,
pamięta, że jesteśmy prochem.
Dni człowieka są jak trawa,
kwitnie jak kwiat na polu;
ledwie muśnie go wiatr, a już go nie ma,
i miejsce, gdzie był, już go nie poznaje.
A łaskawość Pana na wieki
wobec Jego czcicieli,
a Jego sprawiedliwość nad synami ich synów,
nad tymi, którzy strzegą Jego przymierza
i pamiętają, by wypełniać Jego
przykazania.

Z otchłani grzechu ku Bożemu miłosierdziu (Ps 130)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie,
o Panie, wysłuchaj głosu mego!
Nakłoń swoich uszu
ku głośnemu błaganiu mojemu!
Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie,

Panie, któż się ostoi?
Ale Ty udzielasz przebaczenia,
aby Ci służono z bojaźnią.
W Panu pokładam nadzieję,
nadzieję żywi moja dusza,
czeka na Twe słowo.
Dusza moja oczekuje Pana
bardziej niż strażnicy świtu,
bardziej niż strażnicy świtu.
Niech Izrael wygląda Pana.
U Pana bowiem jest łaska
i w obfitości u Niego odkupienie.
On odkupi Izraela
ze wszystkich jego grzechów.

Prośba o szczęśliwą starość

(Ps 71)

W Tobie, Panie, moja ucieczka,
niech nie doznam wstydu na wieki;

wyrwij mnie i wyzwól
w Twej sprawiedliwości,
nakłoń ku mnie swe ucho i ocal mnie!
Bądź mi skałą schronienia
i zamkiem warownym, aby mnie ocalić,
boś Ty opoką moją i twierdzą.
Boże mój, wyzwól mnie z rąk niegodziwca,
od pięści złoczyńcy i ciemiężyciela.
Ty bowiem, mój Boże, jesteś moją nadzieją,
Panie, ufności moja od moich lat młodych!
Ty byłeś moją podporą od narodzin;
od łona matki moim opiekunem.
Ciebie zawsze wysławiałem.
Jak gdyby cudem stałem się dla wielu,
Ty bowiem byłeś potężnym mym
wspomożycielem.
Usta moje były pełne Twojej chwały,
każdego dnia – Twojej sławy.
Nie odtrącaj mnie w czasie starości;
gdy siły ustaną, nie opuszczaj mnie!
Albowiem moi wrogowie o mnie rozprawiają,
czyhający na moje życie
zmawiają się na mnie.

„Bóg go opuścił – mówią –
gońcie go, chwytajcie,
bo nie ma on wybawcy".
O Boże, nie stój z daleka ode mnie,
mój Boże, pośpiesz mi na pomoc!
Niech się zawstydzą i niech upadną
nastający na moje życie;
niech się hańbą i wstydem okryją ci,
co szukają mego nieszczęścia!
Ja zaś będę zawsze ufał
i pomnażał wszelką Twą chwałę.
Moje usta będą głosić Twoją sprawiedliwość,
przez cały dzień Twoją pomoc,
bo nawet nie znam jej miary.
Wejdę, głosząc wspaniałe czyny Pana,
i będę przypominał Jego tylko
sprawiedliwość.
Boże, Ty mnie uczyłeś od mojej młodości,
i do tej chwili głoszę Twoje cuda.
Lecz i w starości, i w wieku sędziwym
nie opuszczaj mnie, Boże,
gdy [moc] Twego ramienia głosić będę,
całemu przyszłemu pokoleniu – Twą potęgę,

i sprawiedliwość Twą, Boże,
sięgającą niebios,
którą tak wielkich dzieł dokonałeś;
o Boże, któż jest równy Tobie?
Zesłałeś na mnie wiele srogich utrapień,
lecz znowu przywrócisz mi życie
i z głębin ziemi znów mnie wydobędziesz.
Podnieś moją wielkość
i pociesz mnie na nowo!
A ja będę Cię wielbić na harfie –
Twoją wierność, mój Boże!
Będę Ci grał na cytrze,
Święty Izraela!
Rozradują się moje wargi,
gdy będę Ci śpiewał,
i dusza moja, którą odkupiłeś.
Również mój język przez cały dzień
będzie głosił Twoją sprawiedliwość,
bo okryli się hańbą i wstydem
szukający mojego nieszczęścia.