

# PODSTAWOWE MODLITWY I KATECHIZM

## Modlitwa Pańska:

Ojciec nasz, któryś jest w niebie, święć się imię Twoje; przyjdź Królestwo Twoje; bądź wola Twoja jako w niebie, tak i na ziemi. Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj; i odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom; i nie wódz nas na pokuszenie, ale nas zbaw ode Złego. Amen

## Pozdrowienie Anielskie:

Zdrowaś Maryjo; łaski pełna; Pan z Tobą; błogosławiona Ty między niewiastami, i błogosławiony owoc żywota Twojego, Jezus. Święta Maryjo, Matko Boża, módl się za nami grzesznymi, teraz i w godzinę śmierci naszej. Amen

## Chwała Ojcu i Synowi

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

## Modlitwa do Anioła Stróża:

Aniele Boży, stróżu mój, Ty zawsze przy mnie stój. Rano, wieczór, we dnie, w nocy Bądź mi zawsze ku pomocy, Strzeż duszy, ciała mego, zaprowadź mnie do żywota wiecznego. Amen

## Skład Apostolski:

Wierzę w Boga, Ojca wszechmogącego, Stworzyciela nieba i ziemi, i w Jezusa Chrystusa, Syna Jego jedynego, Pana naszego, który się począł z Ducha Świętego, narodził się z Maryi Panny, umęczon pod Ponckim Piłatem, ukrzyżowan, umarł i pogrzebion. Zstąpił do piekieł, trzeciego dnia zmartwychwstał. Wstąpił na niebiosa, siedzi po prawicy Boga Ojca wszechmogącego. Stamtąd przyjdzie sądzić żywych i umarłych.

Wierzę w Ducha Świętego, święty Kościół powszechny, świętych obcowanie, grzechów odpuszczenie, ciała zmartwychwstanie, żywot wieczny. Amen.

## Dziesięć przykazań Bożych :

*Ja jestem Pan, twój Bóg, który cię wywiódł z ziemi egipskiej, z domu niewoli.*

1. Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną.
2. Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremno.
3. Pamiętaj, abyś dzień święty święcił.
4. Czcij ojca swego i matkę swoją.

5. Nie zabijaj.
6. Nie cudzołóż.
7. Nie kradnij.
8. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.
9. Nie pożądaj żony bliźniego swego.
10. Ani żadnej rzeczy, która jego jest.

### **Przykazanie miłości:**

Będiesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą, całą swoją mocą i całym swoim umysłem.

Będiesz miłował swego bliźniego jak siebie samego.

### **Pięć przykazań kościelnych (nowe):**

1. W niedzielę i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych.
2. Przynajmniej raz w roku przystąpić do sakramentu pokuty.
3. Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię Świętą.
4. Zachowywać nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w czasie Wielkiego Postu powstrzymać się od udziału w zabawach.
5. Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.

**Przykazania kościelne to nauka Kościoła, która określa szczegółowe, minimalne zobowiązania każdego katolika. Mają one na celu przybliżanie człowieka do Boga i rozwój wspólnoty Kościoła. Przykazań kościelnych nie należy jednak rozumieć jako niezależnych i nowych zobowiązań. Są one ściśle związane z przykazaniami Bożymi, ale też dostosowane do aktualnych potrzeb katolików.**

### WYKŁADNIA DO CZWARTEGO PRZYKAZANIA

Wszyscy wierni obowiązani są czynić pokutę. Dla wyrażenia tej pokutnej formy pobożności chrześcijańskiej Kościół ustanowił dni i okresy pokuty. W tym czasie chrześcijanin powinien szczególnie praktykować czyny pokutne służące nawróceniu serca, co jest istotą pokuty w Kościele. Powstrzymywanie się od zabaw pomaga w opanowaniu instynktów i sprzyja wolności serca.

**Czynami pokutnymi są:** modlitwa, jałmużna, uczynki pobożności i miłości, umartwianie przez wierniejsze pełnienie obowiązków, wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post.

**Czasem pokuty w Kościele są** poszczególne piątki całego roku i czas

wielkiego postu.

**Wstrzemięźliwość obowiązuje** wszystkich, którzy ukończyli 14 rok życia we wszystkie piątki i Środę Popielcową.

**Post obowiązuje** w Środę Popielcową i w Wielki Piątek wszystkich między 18 a 60 rokiem życia.

Uzasadniona niemożliwość zachowania wstrzemięźliwości w piątek domaga się od chrześcijanina podjęcia innych form pokuty.

Powstrzymywanie się od zabaw obowiązuje we wszystkie piątki i w czasie wielkiego postu.

## **Zapamiętaj!!!**

**1. W niedzielę i święta nakazane uczestniczyć we Mszy Świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych.**

Pierwsze przykazanie kościelne przypomina, że w każdą niedzielę i święta nakazane katolicy powinni uczestniczyć we Mszy Świętej. Ponadto to przykazanie zobowiązuje do unikania w dni świąteczne pracy, którą można wykonać w inne dni. Chodzi tutaj szczególnie o takie zajęcia, których wykonywanie utrudnia oddawanie czci Bogu oraz korzystanie z wypoczynku duchowego i fizycznego.

**2. Przynajmniej raz w roku przystąpić do sakramentu pokuty.**

Drugie przykazanie kościelne mówi o tym, że każdy katolik jest zobowiązany do skorzystania z sakramentalnej spowiedzi przynajmniej jeden raz w roku. Jest to jednak wymaganie minimalne. Każdy, kto poważnie traktuje wiarę i sakramenty, przystępuje do spowiedzi dużo częściej, np. co miesiąc. Człowiek, który kocha, chce często mówić osobie kochanej „przepraszam”. Kiedy kochamy Boga, chcemy być coraz bliżej Niego.

**3. Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię Świętą.**

Także to przykazanie określa minimalny wymóg, który powinien wypełnić każdy katolik. Obowiązek ten określono na Soborze Laterańskim IV w 1215 roku. Wówczas bardzo rzadko przystępowano do Komunii Świętej. Dzisiaj Kościół zachęca do częstego przystępowania do Stołu Pańskiego, nawet dwa razy dziennie, jeśli za drugim razem uczestniczymy we Mszy Świętej.

Okres wielkanocny trwa od Wigilii Paschalnej do Niedzieli Zesłania Ducha Świętego, czyli w sumie 50 dni.

**4. Zachowywać nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w czasie Wielkiego Postu powstrzymywać się od udziału w zabawach.**

Każdy katolik powinien rozwijać w sobie ducha umartwienia i pokuty przez post. Okresem pokuty jest cały Wielki Post, a także każdy piątek roku. W te

dni w sposób szczególny rozważamy mękę i śmierć naszego Zbawiciela. Post jest dzielony najczęściej na jakościowy i ilościowy. Ten pierwszy jest rozumiany jako wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i obowiązuje w każdy piątek roku (z wyjątkiem tych, w które przypadają ważne uroczystości kościelne) wszystkich, którzy ukończyli 14 rok życia. Post ilościowy polega na spożyciu maksymalnie trzech posiłków dziennie, w tym jeden do syta, i obowiązuje w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Do jego przestrzegania są zobowiązani katolicy między 18 a 60 rokiem życia.

To przykazanie odnosi się także do tzw. postu eucharystycznego, czyli do obowiązku powstrzymania się od jedzenia i picia (oprócz wody) na godzinę przed przyjęciem Komunii Świętej.

Czwarte przykazanie zwraca także uwagę na to, że w czasie Wielkiego Postu katolicy nie biorą udziału w zabawach i dyskotekach.

### **5. Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.**

Przykazanie to nakazuje dbanie o duchowe i materialne potrzeby Kościoła. Katolicy powinni zatem ofiarować swoją modlitwę, czas, pracę, a także dobra materialne Kościołowi, żeby mógł wypełniać powierzoną mu misję prowadzenia ludzi do zbawienia.

### **Siedem sakramentów Kościoła:**

1. Chrzest.
2. Bierzmowanie.
3. Eucharystia.
4. Pokuta i pojednanie.
5. Namaszczenie chorych.
6. Kapłaństwo.
7. Małżeństwo.

### **5 Warunków sakramentu pokuty i pojednania:**

1. Rachunek sumienia
2. Żal za grzechy
3. Mocne postanowienie poprawy
4. Szczera spowiedź
5. Zadośćuczynienie Panu Bogu i bliźniemu

### **SPOSÓB PRZYSTĘPOWANIA DO SPOWIEDZI ŚW.**

**Penitent:** *(osoba spowiadająca się)* mówi: Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.

**Ks.** Na wieki wieków Amen.

## **Penitent: W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego Amen.**

*Kapłan powinien wiedzieć z kim ma do czynienia (pozwala mu to ocenić grzechy i dobrać właściwą naukę) dlatego mówimy np.: **Jestem uczniem kl ... (kawalerem, panną, żoną, mężem, itp) , mam ( ...x) lat. Ostatni raz u spowiedzi byłem/am/** (mówimy kiedy, Nie musisz podawać dokładnej daty. Wystarczy, że powiesz: dwa tygodnie temu, miesiąc temu). **Pokutę zadaną odmówilem/am/ ( lub nie i dlaczego ? )**.*

**Obraziłem/am/ Pana Boga następującymi grzechami:** (wymieniam swoje grzechy) Powinieneś wymienić grzechy lekkie oraz ciężkie, przy czym przy ciężkich podajesz liczbę (jeśli nie możesz podać dokładnej liczby, spróbuj określić, jak często się to działo) i w jakich okolicznościach. Oczywiście, nie chodzi o wchodzenie w szczegóły; po prostu powiedz to, co wydaje Ci się ważne.

*(Po wyznaniu wszystkich grzechów mówię): **Wiecej grzechów nie pamiętam, za wszystkie serdecznie żałuję, postanawiam poprawę, proszę o naukę, pokutę i rozgrzeszenie.***

*(Słucham nauki kapłana i przyjmuję wyznaczoną przez niego pokutę. W czasie gdy kapłan udziela rozgrzeszenia żałuję za grzechy bijąc się w piersi i mówiąc słowa.): **Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu (3x)** i po ostatnich słowach rozgrzeszenia „**I ja odpuszczam tobie grzechy w Imię Ojca i Syna i Ducha Świętego**”. czynie znak Krzyża św i odpowiadam): **Amen***

**Ks.** Wysławiajmy Pana, bo jest dobry.

*(odpowiadam): **Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki.***

**Ks.** Pan odpuścił tobie grzechy, idź w pokoju.

*(odpowiadam): **Bóg zapłać.***

*(Ksiądz zapuka w konfesjonał wtedy odchodzę. Po odejściu od konfesjonału odmawiam pokutę zadaną przez kapłana na spowiedzi i naprawiam zło)*

## **7. Darów Ducha Świętego:**

1. Dar mądrości
2. Dar rozumu
3. Dar rady
4. Dar męstwa
5. Dar umiejętności
6. Dar pobożności
7. Dar bojaźni Bożej

## **Główne prawdy wiary:**

1. Jest jeden Bóg.
2. Bóg jest Sędzią sprawiedliwym, który za dobro wynagradza, a za zło

karze.

3. Są trzy Osoby Boskie: Bóg Ojciec, Syn Boży i Duch Święty.
4. Syn Boży stał się człowiekiem, umarł za krzyżu i zmartwychwstał dla naszego zbawienia.
5. Dusza ludzka jest nieśmiertelna.
6. Łaska Boża jest do zbawienia koniecznie potrzebna.

### **Ucynki miłosierne co do duszy:**

1. Grzesznych upominać.
2. Nieumiejętnych pouczać.
3. Wątpiącym dobrze radzić.
4. Strapionych pocieszać.
5. Krzywdy cierpliwie znosić.
6. Urazy chętnie darować.
7. Modlić się za żywych i umarłych.

### **Ucynki miłosierne co do ciała:**

1. Głodnych nakarmić.
2. Spragnionych napoić.
3. Nagich przyodziać.
4. Podróżnych w dom przyjąć.
5. Więźniów pocieszać.
6. Chorych nawiedzać.
7. Umarłych pogrzebać.

### **Siedem grzechów głównych:**

1. Pycha.
2. Chciwość.
3. Nieczystość.
4. Zazdrość.
5. Nieumiarkowanie w jedzeniu i picciu.
6. Gniew
7. Lenistwo.

**Grzechy cudze** - Są takie grzechy, które prawdopodobnie by nie zaistniały bez udziału innych osób, a w każdym razie ich popełnienie byłoby znacznie utrudnione.

1. Namawiać do grzechu. - np. do złodziejstwa
2. Nakazywać grzech. - np. dzieciom, domownikom, podwładnym
3. Zezwalać na grzech. - np. podwładnym lub domownikom
4. Pobudzać do grzechu. - np. przez nieskromny ubiór, rozgniewanie, złe mówienie, złe zachowanie itp.

5. Pochwalać grzech drugiego. - popełniony przez kogokolwiek
6. Milczeć gdy ktoś grzeszy. - np. żeby mieć spokój
7. Nie karać grzechu. - np. popełnionego przez dzieci, podwładnych
8. Pomagać w popełnieniu grzechu. - np. przy rabunku
9. Usprawiedliwiać czyjś grzech. - popełniony przez kogokolwiek

## Grzechy przeciwko Duchowi Świętemu

1. Grzeszyć zuchwale w nadziei miłosierdzia Bożego.
2. Rozpaczać albo wątpić o łasce Bożej.
3. Sprzeciwiać się uznanej prawdzie chrześcijańskiej.
4. Zazdrościć lub nie życzyć bliźniemu łaski Bożej.
5. Mieć zatwardziałe serce na zbawienne natchnienia.
6. Umyślnie zaniedbywać pokutę aż do śmierci.

## Grzechy wołające o pomstę do nieba

1. Umyślnie zabójstwo
2. Grzech sodomski (grzech nieczystości seksualnej przeciw naturze człowieka)
3. Uciskanie ubogich, wdów i sierot
4. Zatrzymywanie zapłaty sługom i robotnikom

## Akt wiary

Wierzę w Ciebie, Boże żywy, W Trójcy jedyny, prawdziwy.  
Wierzę, coś objawił, Boże. Twe słowo mylić nie może.

## Akt nadziei

Ufam Tobie, boś Ty wierny, Wszechmogący i miłosierny.  
Dasz mi grzechów odpuszczenie, Łaskę i wieczne zbawienie.

## Akt miłości

Boże, choć Cię nie pojmuję, jednak nad wszystko miłuję,  
nad wszystko, co jest stworzone, boś Ty dobro nieskończone.

## Akt żalu

Ach, żałuje za me złości jedynie dla Twej miłości.  
Bądź miłościw mnie, grzesznemu, dla Ciebie odpuszczam bliźniemu.

## Aniół Pański:

**P: Anioł Pański zwiastował Pannie Maryi.**

*W: I poczęła z Ducha Świętego.*

Zdrowaś Maryjo ....

**P: Oto ja Służebnica Pańska.**

*W: Niech mi się stanie według słowa Twego.*

Zdrowaś Maryjo ....

**P: A Słowo Ciałem się stało.**

*W: I zamieszkało między nami.*

Zdrowaś Maryjo ....

**P: Módl się za nami święta Boża Rodzicielko,**

*W: Abyśmy się stali godnymi obietnic Chrystusowych.*

**Módlmy się:**

Łaskę Twoją prosimy Cię, Panie, racz wlać w serca nasze, abyśmy którzy za zwiastowaniem anielskim Wcielenie Chrystusa, Syna Twego poznali, przez Mękę Jego i Krzyż do chwały zmartwychwstania byli doprowadzeni. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

## **Tajemnice Różańca**

### **I. Tajemnice Radosne**

1. Zwiastowanie Najświętszej Maryi Pannie
2. Nawiedzenie Świętej Elżbiety
3. Narodzenie Pana Jezusa
4. Ofiarowanie Pana Jezusa w Świątyni
5. Odnalezienie Pana Jezusa w Świątyni

### **II. Tajemnice Światła**

1. Chrzest Pana Jezusa w Jordanie
2. Objawienie Jezusa na weselu w Kanie Galilejskiej
3. Głoszenie Królestwa Bożego i wzywanie do nawrócenia
4. Przemienienie Jezusa na górze Tabor
5. Ustanowienie Eucharystii

### **III. Tajemnice Bolesne**

1. Modlitwa Pana Jezusa w Ogrójcu
2. Biczowanie Pana Jezusa
3. Cierniem ukoronowanie Pana Jezusa
4. Dźwiganie Krzyża na Kalwarię
5. Ukrzyżowanie i Śmierć Pana Jezusa na Krzyżu

### **IV. Tajemnice Chwalebne**

1. Zmartwychwstanie Pana Jezusa
2. Wniebowstąpienie Pana Jezusa
3. Zesłanie Ducha Świętego
4. Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny
5. Ukoronowanie Najświętszej Maryi Panny na Królową Nieba i Ziemi



## Sposób odmawiania Różańca

1. Wykonujemy znak krzyża na piersi i mówimy: **W Imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen**
2. Na krzyżyku odmawiamy **Wierzę w Boga.**
3. Odmawiamy **Ojcie nasz.**
4. Następnie są trzy paciorki na każdym z nich odmawiamy **Zdrowaś Maryjo - 3 x.** Pierwsza modlitwa to jest modlitwa za pogłębienie wiary, druga za pogłębienie nadziei, trzecia za pogłębienie miłości. Dobrze jest wypowiadać słowa: modlitwa za pogłębienie (wiary, nadziei, miłości).
5. Na przerwie odmawiamy **Chwała Ojcu,**
6. Później wypowiadamy tytuł jednej z czterech części Różańca, którą obraliśmy do rozważania oraz pierwszą jej tajemnicę. Tak zaczynamy odmawiać 5 tajemnic tej części.
7. Teraz odmawiamy **Ojcie nasz,**
8. po czym 10 paciorków na każdym z paciorków odmawiamy **Zdrowaś Maryjo – 10 x.**

Po odmówieniu dziesiątki przechodzimy do przerwy, na przerwie odmawiamy dwie modlitwy:

**9. Chwała Ojcu ...**

**10. O mój Jezu odpuść na nasze winy ....**

**11. następnie wypowiadamy tytuł kolejnej tajemnicy danej części Różańca.**

**I tak każda dziesiątka.**

Na koniec różańca można odmówić modlitwę: **Pod Twoją obronę ....**

## Pod Twoją obronę

Pod Twoją obronę uciekamy się, święta Boża Rodzicielko, naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach naszych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze wybawiać, Panno chwalebna i błogosławiona. O Pani nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Pocieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

## O mój Jezu (Akt strzelisty z Fatimy)

O mój Jezu, przebacz nam nasze grzechy, zachowaj nas od ognia piekielnego, zaprowadź wszystkie dusze do nieba i dopomóż szczególnie tym, którzy najbardziej potrzebują Twojego miłosierdzia.

## Modlitwa za rodziców:

Panie Boże, Ty nakazałeś nam czcić ojca i matkę. Miłuję całym sercem moich

drogich rodziców. Wiem, ile im zawdzięczam i dlatego Cię proszę, miej ich w Twojej opiece, obdarz zdrowiem i prowadź ich przez życie drogą Twoich przykazań. Daj im starość pogodną, a po sędziwych latach przyjmij ich do nieba. Amen.

### **Modlitwa przed religią:**

Duchu Święty, który oświecasz serca i umysły nasze, dodaj nam ochoty i zdolności, aby ta nauka była dla nas z pożytkiem doczesnym i wiecznym. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

### **Modlitwa po religii:**

Dzięki Ci, Boże, za światło Twojej nauki. Pragniemy, abyśmy nią oświeceni, mogli Cię zawsze wielbić i wolę Twoją wypełniać na wieki. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

### **Modlitwa przed posiłkiem:**

Pobłogosław Panie Boże nas i te dary, które z Twojej dobroci będziemy spożywali. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

### **Modlitwa po posiłku:**

Dziękujemy Ci, Boże, za te dary, które spożyliśmy z Twojej dobroci. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

### **Modlitwa za zmarłych:**

Wieczne odpoczywanie racz im dać Panie, a światłość wiekuista niechaj im świeci. Niech odpoczywają w pokoju. Amen.

**Owoce Ducha Świętego:** miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wspaniałość, łaskawość, wierność, skromność, wstrzeźliwość i czystość.

### **Droga Krzyżowa (co to jest i z ilu składa się stacji?):**

Składa się czternastu stacji.

Droga Krzyżowa - to nabożeństwo nawiązujące do przejścia Pana Jezusa od pretorium Piłata na wzgórze Golgoty. Męka rozważana jest w 14 symbolicznych stacjach. Pismo Święte nie zawiera dokładnej trasy Drogi Krzyżowej, a tylko 9 spośród 14 stacji ma swą podstawę w ewangelicznych opisach męki Pańskiej.

### **Stacje Drogi Krzyżowej**

- I. - Pan Jezus na śmierć skazany
- II. - Jezus bierze krzyż na swoje ramiona

- III. - Jezus upada po raz pierwszy pod krzyżem
- IV. - Jezus spotyka swoją Matkę
- V. - Szymon z Cyreny pomaga nieść krzyż Jezusowi
- VI. - Weronika ociera twarz Jezusa
- VII. - Jezus upada po raz drugi
- VIII. - Jezus spotyka płaczące niewiasty
- IX. - Jezus upada po raz trzeci
- X. - Jezus z szat obnażony
- XI. - Pan Jezus przybity do krzyża
- XII. - Jezus umiera na krzyżu
- XIII. - Pan Jezus zdjęty z krzyża
- XIV. - Pan Jezus złożony do grobu

## **Koronka do Miłosierdzia Bożego**

(do odmawiania na zwykłej częście różańca)

### **Na początku:**

- Ojciec nasz...
- Zdrowaś Mario...
- Wierzę w Boga...

### **Na dużych paciorkach:**

- Ojciec Przedwieczny, ofiaruję Ci Ciało i Krew, Duszę i Bóstwo Najmilszego Syna Twojego, a Pana naszego Jezusa Chrystusa, na przebłaganie za grzechy nasze i całego świata.

### **Na małych paciorkach:**

- Dla Jego bolesnej Męki miej miłosierdzie dla nas i całego świata.

### **Na zakończenie (3 razy):**

- Święty Boże, Święty Mocny, Święty Nieśmiertelny, zmiłuj się nad nami i nad całym światem.
- Krwi i Wodo, któraś wytrysnęła z Najświętszego Serca Jezusowego jako źródło miłosierdzia dla nas, ufam Tobie".
- Jezu ufam Tobie