



Od początku swego pontyfikatu św. Jan Paweł II zachęcał do odmawiania różańca. W dniu 29 października 1978 roku mówił do wiernych: *Różaniec – to modlitwa, którą bardzo ukochałem. Przedziwna modlitwa! Przedziwna w swej prostocie i głębi zarazem. [...] Oto bowiem na kanwie słów pozdrowienia anielskiego przesuwają się przed oczyma naszej duszy główne momenty z życia Jezusa Chrystusa.*

Równocześnie zaś w te same dziesiątki różańca serce nasze może wprowadzić wszystkie sprawy, które składają się na życie człowieka, rodziny, narodu, Kościoła, ludzkości. Sprawy osobiste, sprawy naszych bliźnich, zwłaszcza tych, którzy są nam najbliżsi, tych, o których najbardziej się troszczymy. W ten sposób ta prosta modlitwa różańcowa pulsuje niejako życiem ludzkim.

W dniu 16 października 2002 roku, ogłaszając Rok Różańca św. Jan Paweł II wystosował do wszystkich wiernych [List Apostolski Rosarium Virginis Mariae](#). Tym właśnie dokumentem papież wprowadził do różańca nowe tajemnice – światła, ale także szczegółowo wyjaśnił jak wielką wartość ma modlitwa różańcowa i krok po kroku objaśnił jak ją praktykować.

Jak zatem dobrze modlić się na różańcu?

Wskazówek udziela nam św. Jan Paweł II:

1. ROZPOCZĘCIE

„Istnieją różne sposoby rozpoczynania modlitwy różańcowej. Może to być wezwanie zaczerpnięte z Psalmu 70: „Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu; Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu”. Wezwanie to, powtarzane często już przez Ojców Pustyni w pierwszych wiekach chrześcijaństwa, ożywia u modlącego się świadomość własnej nędzy i jest prośbą o

pomoc i ratunek skierowaną do największego Obrońcy w chwilach walki i w pokusach. W niektórych regionach początkiem różańca jest znak krzyża świętego. Potem odmawia się modlitwę Ojcze nasz, trzy razy Zdrowaś Maryjo, których intencją jest uproszenie trzech cnót Boskich: wiary, nadziei i miłości, następnie Wyznanie wiary, Credo, stanowiące fundament podejmowanej kontemplacji.

2. ZAPOWIEDŹ TAJEMNICY

Jan Paweł II tę zapowiedź tajemnicy z równoczesnym, jeśli to możliwe, ukazaniem ikony, która ją przedstawia nazywa odsłonięciem sceny, na której należy skupić uwagę. Słowa kierują wyobraźnię i ducha ku określönemu wydarzeniu czy momentowi z życia Jezusa. Ikona, obraz pomaga nam w koncentracji ducha na misterium. Papież uważa, że ta metodologia odpowiada samej logice Wcielenia. Bóg przyjął w Jezusie ludzkie rysy. Przez fizyczną rzeczywistość Jezusa zostajemy doprowadzeni do kontaktu z Jego Boską tajemnicą.

3. SŁUCHANIE SŁOWA BOŻEGO

Aby zapewnić medytacji podstawy biblijne i większą głębię, proponuje nam Jan Paweł II po zapowiedzi tajemnicy odczytać dłuższy lub krótszy odnośny fragment z Pisma Świętego, ponieważ żadne inne słowa nie są tak skuteczne, jak Słowo natchnione. Zawsze należy go słuchać, mając pewność, że jest to Słowo Boga, wypowiedziane na dzisiaj i "dla mnie". W ten sposób słuchając, pozwalamy Bogu mówić do nas, co chroni nas przed znużeniem powtarzającymi się sekwencjami. Podczas pewnych uroczystych okazji wspólnotowych można to słowo objaśnić krótkim komentarzem.

4. MILCZENIE

Słuchanie i medytacja karmią się milczeniem. Po zapowiedzi tajemnicy i przeczytaniu Słowa dobrze jest przez pewien czas zatrzymać się i skupić na rozważanej tajemnicy. Papież zachęca nas do ponownego odkrycia wartości milczenia jako jednego z sekretów praktykowania kontemplacji i medytacji.

5. OJCZE NASZ

Jezus poprzez każdą ze swoich tajemnic prowadzi nas do Ojca, pragnie naszej zażyłości z Ojcem, tego, abyśmy mogli razem z Nim wołać: "Abba, Ojcze" (por. Rz 8,15; Ga 4,6). Jezus w relacji do Ojca czyni nas swoimi braćmi i braćmi pomiędzy sobą, dając nam Ducha, który jest Jego i Ojca. Dlatego po zapowiedzi tajemnicy i wysłuchaniu Słowa czymś naturalnym jest wzniesienie ducha do Boga Ojca w modlitwie Ojcze nasz.

6. DZIESIĘĆ ZDROWAŚ MARYJO

"Zdrowaśki" są tym elementem, który sprawia, że różaniec jest modlitwą maryjną w pełnym tego słowa znaczeniu. Zwróćmy uwagę, że dziesięciokrotne machinalne powtarzanie "*Zdrowaś Maryjo*"

przy każdej tajemnicy może sprawić, że różaniec będzie wydawał się praktyką jałową i nużącą. Do zupełnie innych wniosków dochodzimy w momencie, gdy uzna się to powtarzanie za wyraz nigdy nie znużonej miłości, która ciągle powraca do ukochanej osoby z gorącymi uczuciami, które, choć podobne w przejawach, są zawsze nowe ze względu na przenikającą je czułość. Litanijne powtarzanie Pozdrowienia anielskiego "Zdrowaś Maryjo"

przynosi również nieustanną chwałę Chrystusowi, do którego w najgłębszej istocie odnosi się zapowiedź anioła i pozdrowienie św. Elżbiety. Samo powtarzanie jest też jakby kanwą, na której rozwija się kontemplacja tajemnic.

Centrum "*Zdrowaś Maryjo*" stanowi imię Jezus. Bardzo często, gdy różaniec odmawiamy szybko, owo "centrum" uchodzi uwagi, a jest ono nawiązaniem do misterium Chrystusa, które kontemplujemy. Położenie akcentu na imieniu Jezus i Jego tajemnicy czyni odmawianie różańca bardziej owocnym i znaczącym. Jan Paweł II przypomina tutaj również metodę odmawiania różańca przez Pawła VI, jest to tzw. różaniec z dopowiedzeniami (aby podkreślić imię Jezus, dodaje się jak refren dopowiedzenie nawiązujące do rozważanej tajemnicy). W drugiej części modlitwy "*Zdrowaś Maryjo*" powierzamy wstawiennictwu Matki Bożej nasze życie i godzinę śmierci.

7. CHWAŁA OJCU

Chrystus jako droga prowadzi nas do Ojca w Duchu. Ta doksologia trynitarna jest celem chrześcijańskiej kontemplacji. Nieustannie stajemy wobec misterium trzech Osób Boskich, którym należy się chwała, uwielbienie i dziękczynienie. Dlatego bardzo ważne jest podkreślenie *Chwała Ojcu* w modlitwie różańcowej (papież zachęca, żeby przy publicznym odmawianiu np. je śpiewać).

8. KOŃCOWY AKT STRZELISTY

Przyjęła się powszechna praktyka, że w różańcu po doksologii trynitarnej odmawia się akt strzelisty (może to być np. modlitwa fatimska). Ojciec Święty podkreśla, że owocność kontemplacji tajemnic będzie lepiej wyrażona, jeśli zadba się o to, by każdą tajemnicę zakończyć modlitwą o osiągnięcie specyficznych owoców konkretnej tajemnicy. Różaniec będzie mógł tym bardziej wyrazić związek z życiem chrześcijańskim. Odmawianie różańca zamyka się modlitwą w intencjach papieża. Kieruje to nasze spojrzenie na potrzeby całego Kościoła.

9. KORONKA

Od samego początku powstania modlitwy różańcowej używa się do odmawiania koronki. W powierzchownej praktyce może ona być tylko przedmiotem ułatwiającego odliczanie *Zdrowaś Maryjo*, ale Jan Paweł II przypomina nam, że służy ona także do wyrażenia symboliki, która może nadać kontemplacji nową treść.

Koronka zwraca się ku wizerunkowi Ukrzyżowanego, który otwiera i zamyka samą drogę modlitwy. To właśnie na Chrystusie skupia się nasze życie i modlitwa. Jako pomoc w liczeniu koronka przypomina niekończącą się nigdy drogę kontemplacji i doskonałości chrześcijańskiej.

10. ROZŁOŻENIE W CZASIE

Modlitwę różańcową można odmawiać codziennie w całości, ale rytm dnia codziennego nie zawsze na to pozwala, dlatego wielu wiernych odmawia tylko część różańca. Po dodaniu

tajemnic światła św. Jan Paweł II zaproponował następujący porządek:

– tajemnice radosne: poniedziałek i sobota

– tajemnice światła: czwartek

– tajemnice bolesne: wtorek i piątek

– tajemnice chwalebne: środa i niedziela

Proponując taki porządek, św. Jan Paweł II nie chciał ograniczać słusznej wolności medytacji indywidualnej czy wspólnotowej. Zawsze należy uwzględniać potrzeby duchowe duszpasterskie, a także daty liturgiczne, które mogą sugerować bardziej odpowiednie dostosowanie. Najważniejsze jest, by różaniec był pojmowany jako droga kontemplacji, uzupełniająca to, co dokonuje się w liturgii. Tydzień chrześcijanina dzięki niej staje się drogą prowadzącą przez tajemnice życia Chrystusa, a On objawia się w życiu swych uczniów jako Pan czasu i historii.

11. ZAKOŃCZENIE

Kościół zawsze uznawał szczególną skuteczność różańca. Do dziś przez modlitwę różańcową poleca najtrudniejsze sprawy i intencje, zwłaszcza sprawę pokoju na świecie i dobro rodziny, wierząc, że wstawiennictwo Matki Bożej Różańcowej wyjedna ratunek. Papież Jan Paweł II kończy swój piękny List o modlitwie różańcowej słowami bł. Bartłomieja Longo:

O, błogosławiony różańcu Maryi, słodki łańcuchu, który łączysz nas z Bogiem; więzi miłości, która nas jednoczysz z aniołami; wieżo ocalenia od napaści piekła; bezpieczny porcie w morskiej katastrofie! nigdy cię już nie porzucimy. Będziesz nam pociechą w godzinie konania. Tobie ostatni pocałunek gasnącego życia. A ostatnim akcentem naszych warg będzie Twoje słodkie imię, o Królowo Różańca z Pompei, o Matko nasza droga, o Ucieczko grzeszników, o

Władczyni, Pocieszycielko strapionych. Bądź wszędzie błogosławiona, dziś i zawsze, na ziemi i w niebie". (RVM)

Nabożeństwo różańcowe w [Sanktuarium św. Jana Pawła II](#) - w październiku codziennie o godz. 17.30.

