

Jak prawidłowo odmawiać Różaniec? Instrukcja krok po kroku

Jakie są części oraz tajemnice Różańca? Jak w prawidłowy sposób odmawiać tę modlitwę? Wszystkie potrzebne informacje na ten temat znajdziesz w poniższej instrukcji.

Okazuje się, że już w pierwszych wiekach ludzie odmawiali po kilkadziesiąt (a nawet kilkaset!) razy tę samą modlitwę. Święty Paweł nawet zachęcał do takiego działania. Pustelnik Paweł z Teb zapoczątkował istnienie Różańca – by nie pogubić się w ilości wypowiedzianych przekazów modlitewnych, po każdej frazie zrzucał z kolana jeden z puli wcześniej przygotowanych kamyków. Sznur z pętelkami, który przypomina dzisiejszy Różaniec, został stworzony najprawdopodobniej przez świętego Benedykta z Nursji.

Różaniec – jedyna taka modlitwa

Różaniec to wyjątkowa modlitwa, która zbliża wiernego do Jezusa oraz Maryi. Bardzo szybko została umiłowana w Kościele. Dowodzą temu historie życia świętych, którym towarzyszył Różaniec. Zresztą nie tylko im, ale także zwyczajnym ludziom, którzy wierzą w siłę tej niezwykłej modlitwy. Do odmawiania Różańca namawiała już sama Maryja. W swojej obietnicy jasno przekazywała, że kto będzie modlił się w ten sposób, ocali siebie i świat od nieszczęśliwych zdarzeń wywołanych przez grzech. Podstawą Różańca jest modlitwa „Zdrowaś Maryjo”, która (wypowiadana z pasją i wiarą) zdaniem Świętego Jana Marii Vianney’a, „potrzęsa całym piekłem”. W Kościele wierzy się, że bitwa morska pod Lepanto w 1571 okazała się zwycięska właśnie dzięki modlitwie różańcowej, której intencją była obrona chrześcijaństwa, w tym Kościoła. Nie chodziło o wymierzenie

przeciwko człowiekowi, a przeciwko temu co mu zagraża – wrogości, której przyczyną jest grzech.

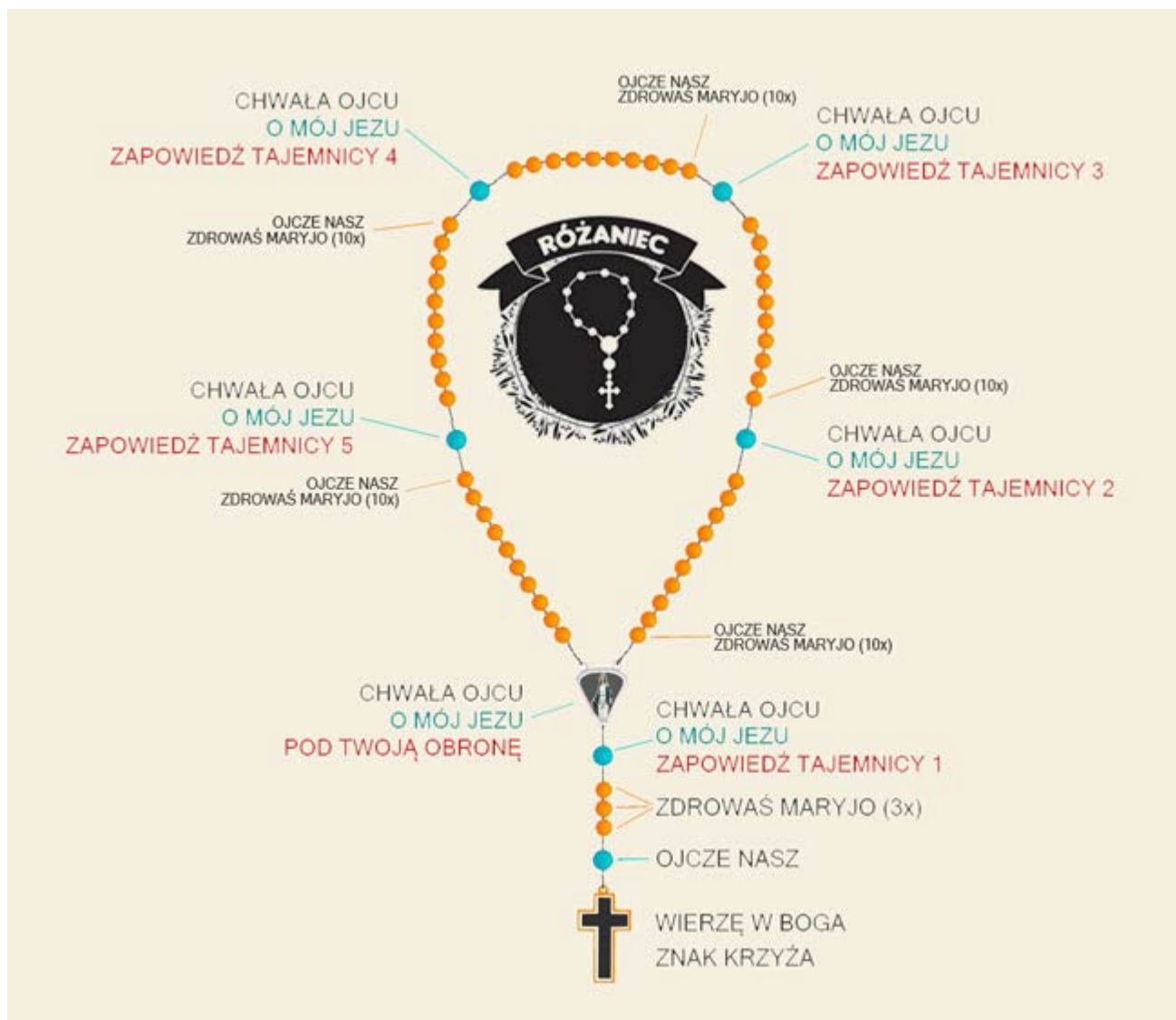
Podstawowym działaniem w trakcie odmawiania modlitwy różańcowej jest przesuwanie palców po paciorkach. Nie chodzi jednak o to, by robić to machinalnie i z automatu. Różaniec to coś więcej. To oddanie się w obronę Najświętszej Maryi Panny.

Modlitwa różańcowa składa się z czterech części:

- Część Radosna
- Część Świetlista (Światła)
- Część Bolesna
- Część Chwalebna

W każdej części wymienia się 5 tajemnic, które składają się na jedną modlitwę różańcową. Na początek należy uczynić znak Krzyża, a następnie odmówić Skład Apostolski („Wierzę w Boga Ojca”), następnie jedno „Ojcze nasz”, trzy „Zdrowaś Maryjo” oraz „Chwała Ojcu”. Kolejno przechodzi się do części głównej. Wymawia się pierwszą tajemnicą, następnie „Ojcze nasz” i wreszcie dziesięć „Zdrowaś Maryjo” oraz jedno „Chwała Ojcu”. Następnie druga tajemnica i powtórka, aż do piątej tajemnicy.

Modlitwa różańcowa krok po kroku



Przejdźmy teraz do instrukcji odmawiania modlitwy różańcowej krok po kroku. Wsparciem w zrozumieniu okażą się również proste grafiki. Pod każdą z nich znajduje się również tekst modlitwy, którą należy w danym momencie wypowiadać.

1. Trzymając za krzyżyk należy wykonać znak krzyża

W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen

2. Nadal trzymając za krzyżyk należy odmówić modlitwę „Wierzę w Boga”.

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

Marii 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.

3. Następnie należy przejść do pierwszego ziarenka. Trzymając je następuje odmawianie znanej modlitwy „Ojcze nasz”.

Ojcze 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 wódź nas na pokuszenie, ale nas zbaw ode złego. Amen.

4. Kolejny etap to odmawianie trzy razy „Zdrowaś Maryjo” w intencji o mnożenia wiary, nadziei i miłości. Wypowiadając słowa modlitwy należy przesuwac palcami po trzech kolejnych ziarenkach.

Zdrowaś Maryjo, łaski pełna, Pan z Tobą, błogosławionaś 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. – 3 razy

5. Kolejne ziarenko oznacza odmówienie modlitwy „Chwała Ojcu” i „O mój Jezu”. Następnie zapowiada się pierwszą tajemnicę w zależności od tego, jaka część Różańca jest w danej chwili odmawiana.

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

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.

Wypowiedzenie tajemnicy Różańca.

6. Kolejny etap to znowu modlitwa „Ojcze nasz” oraz 10 razy „Zdrowaś Maryjo”.

Ojcze 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 wódź nas na pokuszenie, ale nas zbaw ode złego. Amen.

7. Kolejne 10 ziarenek to 10 odmawianych słów modlitwy „Zdrowaś Maryjo”.

Zdrowaś Maryjo, łaski pełna, Pan z Tobą, błogosławionaś 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. – 10 razy

8. Na kolejnym, tym razem pojedynczym ziarenku, należy odmówić „Chwała Ojcu”, „O mój Jezu”. Następnie zapowiada się drugą tajemnicę. „Ojcze nasz”.

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

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.

Wypowiedzenie drugiej tajemnicy Różańca.

9. I znowu – jedno „Ojcze nasz” i 10 „Zdrowaś Maryjo”.

Ojcze 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 wódź nas na pokuszenie, ale nas zbaw ode złego. Amen.

Zdrowaś Maryjo, łaski pełna, Pan z Tobą, błogosławionaś 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. – 10 razy

10. Na pojedynczym ziarenku należy odmówić „Chwała Ojcu”, „O mój Jezu”. To także moment na zapowiedzenie trzeciej tajemnicy.

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

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.

Wypowiedzenie trzeciej tajemnicy Różańca.

11. Następnie znowu czas na „Ojcze nasz” oraz 10 „Zdrowaś Maryjo”.

Ojcze 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 wódź nas na pokuszenie, ale nas zbaw ode

złego. Amen.

Zdrowaś Maryjo, łaski pełna, Pan z Tobą, błogosławionaś 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. – 10 razy

12. I znowu pojedyncze ziarenko. Czas na modlitwę „Chwała Ojcu” i „O mój Jezu”. Następnie należy zapowiedzieć czwartą już tajemnicę.

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

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.

Wypowiedzenie czwartej tajemnicy Różańca.

13. Po wypowiedzeniu czwartej tajemnicy Różańca, nadal trzymając jeden paciorek, należy odmówić „Ojcze nasz”.

14. Po modlitwie „Ojcze nasz” znowu należy przekładać pojedyncze paciorki wymawiając modlitwę „Zdrowaś Maryjo”. I tak przez 10 paciorków.

Ojcze 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 wódź nas na pokuszenie, ale nas zbaw ode złego. Amen.

Zdrowaś Maryjo, łaski pełna, Pan z Tobą, błogosławionaś 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. – 10 razy

15. Czas na pojedynczy paciorek i odmówienie modlitwy „Chwała Ojcu”, „O mój Jezu”. Po tych słowach wypowiada się piątą, ostatnią już tajemnicę. Kolejna modlitwa na tym etapie to „Ojczy nasz”, a następnie 10 razy „Zdrowaś Maryja” (1 „Zdrowaś Maryja” to jeden paciorek).

Ojczy 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 wódź nas na pokuszenie, ale nas zbaw ode złego. Amen.

Zdrowaś Maryjo, łaski pełna, Pan z Tobą, błogosławionaś 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. – 10 razy

16. Teraz należy przytrzymać końcowy medalik i wypowiedzieć „Chwała Ojcu”, „O mój Jezu” oraz modlitwę w intencji Ojca Świętego „Pod Twoją obronę”.

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

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.

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. Amen.

Tajemnice modlitwy różańcowej

Jakie są tajemnice modlitwy różańcowej? Oto one:

Części Różańca

Tajemnice radosne

- Zwiastowanie Najświętszej Maryi Pannie.
- Nawiedzenie świętej Elżbiety.
- Narodzenie Pana Jezusa.
- Ofiarowanie Jezusa w Świątyni.
- Odnalezienie Jezusa w Świątyni.

Tajemnice światła

- Chrzest Pana Jezusa w Jordanie.
- Objawienie się Pana Jezusa w Kanie Galilejskiej.
- Głoszenie królestwa Bożego i wzywanie do nawrócenia.
- Przemienienie Pańskie na górze Tabor.
- Ustanowienie Eucharystii.

Tajemnice bolesne

- Modlitwa Pana Jezusa w Ogrójcu.
- Biczowanie Pana Jezusa.
- Cierniem ukoronowanie Pana Jezusa.
- Droga krzyżowa Pana Jezusa.
- Ukrzyżowanie i śmierć Pana Jezusa.

Tajemnice chwalebne

- Zmartwychwstanie Pana Jezusa.
- Wniebowstąpienie Pana Jezusa.

- Zesłanie Ducha Świętego.
- Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny.
- Ukoronowanie Maryi na Królową Nieba i Ziemi.

Kiedy należy odmawiać Różaniec?

Porządek odmawiania tajemnic różańcowych został określony przez św. Jana Pawła II 16 października 2002 w Liście Apostolskim Rosarium Virginis Mariae.

- Poniedziałek – tajemnice radosne
- Wtorek – tajemnice bolesne
- Środa – tajemnice chwalebne
- Czwartek – tajemnice światła
- Piątek – tajemnice bolesne
- Sobota – tajemnice radosne
- Niedziela – tajemnice chwalebne

Warto jednak pamiętać, że powyższy porządek nie jest obowiązkowy. Jeżeli ktoś odmawia Różaniec w pojedynkę, a akurat znajduje się w bardzo trudnym okresie swojego życia, może odmawiać tajemnice bolesne. I na odwrót – w przypadku bardzo pogodnego, szczęśliwego czasu jak najbardziej adekwatne będzie odmawianie tajemnicy radosnej.

Ciekawostki na temat modlitwy różańcowej:

– pierwowzór Różańca to psalterz. W modlitwie tej odmawiano 150 psalmów. Trwało to jednak bardzo długo i nie wszyscy byli w stanie to wytrzymać. Dlatego psalmy zaczęto zastępować modlitwą „Ojcze nasz”, jak również „Zdrowaś Maryjo”,

– modlitwę różańcową upowszechnił święty Dominik. W 1214 roku miał otrzymać od Matki Bożej Różaniec, który miał mu posłużyć jako narzędzie w walce z heretykami,

- warto pamiętać, że koronka różańcowa oraz Różaniec to nie to samo. Często te pojęcia są mylone, tymczasem w koronce odmawia się tylko i wyłącznie jedną część Różańca. Różaniec zaś to wszystkie 5 części,
- 7 października to Święto Matki Bożej Różańcowej. Ustanowiono je w dniu zwycięstwa pod Lepanto, które przypisano modlitwie różańcowej odmawianej przez papieża Piusa V i wiernych,
- miłośnikiem modlitwy różańcowej był także papież Leon XIII. To właśnie on poświęcił różańcowi aż 11 encyklik. On również określił październik miesiącem Różańca,
- od 1478 roku do dziś ogłoszono ponad... 200 dokumentów o różańcu autorstwa papieży,
- do odmawiania Różańca miała zachęcać Matka Boża podczas objawień w Fatimie i Lourdes. Przekonywała wiernych, że modlitwa ta prowadzi do uświęcenia,
- Różaniec należał do jednej z ulubionych modlitw Jana Pawła II, ale także innych świętych, np. św. Franciszka Salezego, św. Ludwika Grignon de Montfort czy św. Maksymiliana Kolbe,
- nie każdy również wie, że jedna z pierwszych modlitw różańcowych wyglądała zupełnie inaczej – 50 tajemnic, 50 Zdrowaś, 5 Ojcze nasz, 5 Wierzę w Boga i dodatkowo 5 Zdrowaś. W końcu skrócono 50 tajemnic Złotego Różańca do 15 i połączono je z odmawianiem 150 Zdrowaś na podobieństwo 150 psalmów,
- katolicka wersja Różańca nie jest akceptowana przez protestantów.

Różaniec to wyjątkowa modlitwa uwielbiana przez katolickich wiernych. Odmawia się ją często nie tylko w październiku, ale także przez cały rok.