

czwartek, 04.12.2025

## 8 grudnia GODZINA ŁASKI

Historia i pochodzenie Godziny Łaski Godzina Łaski związana jest z objawieniami Matki Bożej Róży Duchownej w Montichiari we Włoszech. To właśnie tam, w 1947 roku, Maryja ukazała się pielęgniarce Pierinie Gilli. Podczas jednego z objawień, 8 grudnia 1947 roku, w święto Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny, Matka Boża przekazała szczególne przesłanie. Maryja miała powiedzieć: „Życzę sobie, aby każdego roku w dniu 8 grudnia, w południe, obchodzono Godzinę Łaski dla całego świata. Dzięki modlitwie w tej godzinie ześle wiele łask dla duszy i ciała. Będą wielkie i liczne nawrócenia. Pan, mój Boski Syn Jezus, okaże wielkie miłosierdzie, jeżeli dobrzy ludzie będą modlić się za swoich grzesznych braci.” Warto zauważyć, że objawienia w Montichiari nie zostały oficjalnie uznane przez Kościół katolicki. Mimo to, praktyka Godziny Łaski rozprzestrzeniła się wśród wiernych na całym świecie, stając się dla wielu ważnym elementem duchowości maryjnej. Pięknym aspektem tej tradycji jest to, że przypadła ona właśnie na dzień Niepokalanego Poczęcia – święto, w którym Kościół celebrował wyjątkowy przywilej Maryi, która od pierwszej chwili swego istnienia została zachowana od grzechu pierwotnego.

Modlitwa główna na Godzinę Łaski W Godzinie Łaski nie ma jednej, oficjalnie ustalonej modlitwy. Zgodnie z przekazem z objawień, Matka Boża zachęcała do modlitwy w dowolnej formie, jednak szczególnie polecana jest poniższa modlitwa, która bezpośrednio odnosi się do łask związanych z tym czasem:

Niepokalana Matko moja, Rózo Duchowna, przychodzę do Ciebie w tej Godzinie Łaski, by prosić o Twoje wstawiennictwo u Twojego Boskiego Syna Jezusa. Ty, która jesteś moją Matką i Opiekunką, wysłuchaj mojego błagania.

W tym szczególnym czasie, gdy niebo otwiera się na prośby wiernych, przedstawiam Ci moje potrzeby, troski i cierpienia (wymień swoje intencje...).

Proszę Cię o łaskę nawrócenia dla mnie i moich bliskich. Wyproś mi u Twego Syna zdrowie duszy i ciała, siłę w przeciwnościach i pokój serca.

Matko Boża, Ty obiecałaś, że w tej Godzinie Łaski spłynie na ziemię wiele błogosławieństw. Proszę Cię, okaż mi Twoje miłosierdzie i matczyną opiekę.

Rózo Duchowna, Niepokalanie Poczęta, módl się za nami, którzy się do Ciebie uciekamy. Amen.

Ta modlitwa jest jedną z wielu, które możesz odmówić w Godzinie Łaski. Najważniejsze jest to, by modlić się z wiarą i otwartym sercem, gotowym na przyjęcie łask, które Maryja pragnie nam wyprosić u swojego Syna.

### Jak przeżyć Godzinę Łaski – praktyczny poradnik

Godzina Łaski to wyjątkowy czas, który warto dobrze zaplanować i przeżyć świadomie. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci głębiej doświadczyć tego szczególnego momentu: Przygotowanie duchowe Dobrze jest przygotować się do Godziny Łaski już kilka dni wcześniej. Rozważ przystąpienie do spowiedzi, aby z czystym sercem przyjąć łaski, które Maryja pragnie ci wyprosić. Możesz również odmawiać Nowennę do Niepokalanego Poczęcia NMP, która rozpoczyna się 29 listopada. Miejsce modlitwy Najlepszym miejscem do spędzenia Godziny Łaski jest kościół lub kaplica, gdzie możesz modlić się przed Najświętszym Sakramentem. Jeśli nie masz takiej możliwości, przygotuj w domu specjalne miejsce – zapal świecę, ustaw obraz lub figurkę Maryi, odłóż na bok telefon i inne rozpraszające urządzenia. Czas modlitwy Godzina Łaski trwa dokładnie od 12:00 do 13:00 w południe 8 grudnia. Postaraj się

zaplanować ten czas tak, aby nic ci nie przeszkadzało. Jeśli nie możesz poświęcić całej godziny, spróbuj wygospodarować choć 15-20 minut. Forma modlitwy Matka Boża nie określiła dokładnej formy modlitwy. Możesz więc:

- Odmówić Różaniec (wszystkie lub wybrane tajemnice)
- Rozważać tajemnice życia Maryi
- Odmawiać Litanię Loretańską
- Modlić się własnymi słowami, przedstawiając Maryi swoje intencje
- Trwać w cichej adoracji

Po Godzinie Łaski Warto zapisać swoje duchowe przeżycia z tego czasu. Możesz również postanowić kontynuować jakąś formę modlitwy maryjnej w kolejnych dniach, aby owoce Godziny Łaski mogły się w tobie rozwijać.

Różne modlitwy na Godzinę Łaski W czasie Godziny Łaski możesz wykorzystać różnorodne modlitwy, które szczególnie dobrze współgrają z duchem tego wyjątkowego czasu:

Modlitwa krótka do szybkiego odmówienia Ta prosta modlitwa może być powtarzana wielokrotnie, szczególnie gdy masz ograniczony czas: Maryjo, Niepokalanie Poczęta, w tej Godzinie Łaski wysłuchaj mojej prośby (wymień intencję) i przedstaw ją Twojemu Synowi. Amen.

Modlitwa do Róży Duchownej Nawiązuje bezpośrednio do objawień w Montichiari, gdzie Maryja przedstawiła się jako Róża Duchowna: O Maryjo, Różo Duchowna, Niepokalanie Poczęta, Matko łaski Bożej! Ty jesteś najpiękniejszym kwiatem stworzonym przez Boga. W tej Godzinie Łaski, którą sama ustanowiłaś, przychodzę prosić o Twoje wstawiennictwo. Przez zasługi Twojego Niepokalanego Poczęcia uprosz mi u Twego Syna potrzebne łaski dla duszy i ciała. Różo Duchowna, módl się za nami. Amen.

Modlitwa o uzdrowienie duchowe i fizyczne W swoich objawieniach Maryja wspominała o łaskach dla duszy i ciała, dlatego ta modlitwa może być szczególnie pomocna: Niepokalana Matko, w tej świętej Godzinie Łaski, proszę o uzdrowienie mojego ciała i duszy. Dotknij tych miejsc we mnie, które potrzebują Twojej matczynej opieki. Uzdrów moje rany wewnętrzne, uwolnij od lęków i niepokojów. Wyprostuj to, co jest skrzywione w moim życiu, i przywróć mi pełnię zdrowia, abym mógł/mogła służyć Tobie i Twojemu Synowi z całego serca. Amen.

Modlitwa o nawrócenie bliskich Jedną z obietnic związanych z Godziną Łaski jest dar nawrócenia dla wielu dusz, dlatego warto modlić się w tej intencji: Najświętsza Maryjo Panno, Ty, która zostałaś dana nam jako Matka wszystkich wierzących, przedstawiam Ci w tej Godzinie Łaski moje troski o zbawienie moich bliskich (wymień imiona). Proszę Cię, Matko nawróć, wyproś im łaskę poznania miłości Twojego Syna i powrotu na drogę wiary. Niech Twoje Niepokalane Serce przyciągnie ich do źródła Bożego miłosierdzia. Amen.

Modlitwa dziękczynna Godzina Łaski to również dobry moment na dziękczynienie za wszystkie otrzymane łaski: Maryjo, Matko mojego Pana, dziękuję Ci za Twoją nieustanną opiekę nade mną. W tej Godzinie Łaski pragnę Ci podziękować za wszystkie otrzymane dobrodziejstwa (możesz wymienić konkretne łaski). Pomóż mi zawsze rozpoznawać dary, które otrzymuję dzięki Twojemu wstawiennictwu, i żyć w postawie wdzięczności. Tobie zawierzam moje życie i wszystkie moje drogi. Amen.

Pamiętaj, że najważniejsza jest szczerść serca i otwarcie się na działanie Boga przez wstawiennictwo Maryi. Możesz używać gotowych tekstów, ale równie cenna jest modlitwa własnymi słowami.

Znaczenie 8 grudnia w Kościele Data 8 grudnia ma szczególne znaczenie w kalendarzu liturgicznym Kościoła katolickiego. Jest to uroczystość Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny – jedno z najważniejszych świąt maryjnych w roku.

Dogmat o Niepokalanym Poczęciu Dogmat o Niepokalanym Poczęciu został ogłoszony przez papieża Piusa IX w 1854 roku, choć wiara w tę prawdę istniała w Kościele od wieków. Zgodnie z tym dogmatem, Maryja od pierwszej chwili swego istnienia została zachowana od zmytu grzechu pierworodnego. Jest to wyjątkowy przywilej udzielony Tej, która miała stać się Matką Syna Bożego. Warto zauważyć, że Niepokalane Poczęcie nie odnosi się do poczęcia Jezusa w łonie Maryi, ale do poczęcia samej Maryi w łonie jej matki, św. Anny. Maryja została poczęta w sposób naturalny, ale Bóg uchronił ją od grzechu pierworodnego ze względu na przyszłe zasługi Chrystusa.

Liturgia 8 grudnia W uroczystość Niepokalanego Poczęcia NMP kościoły przyozdabiane są na biało – jest to kolor symbolizujący czystość i świętość. W liturgii tego dnia czytany jest fragment Ewangelii o Zwiastowaniu (Łk 1, 26-38), który ukazuje Maryję jako „pełną łaski”. W wielu parafiach odprawiane są również specjalne nabożeństwa maryjne, a wierni przynoszą do kościołów białe lilie – symbol czystości Maryi.

Powiązanie z Godziną Łaski Nie jest przypadkiem, że Maryja wybrała właśnie dzień swojego Niepokalanego Poczęcia na Godzinę Łaski. Ten dzień przypomina nam o wyjątkowej roli Maryi w historii zbawienia i Jej szczególnej bliskości z Bogiem. Jako Niepokalane Poczęta, Maryja jest doskonałym pośrednikiem naszych modlitw – nie ma w Niej nic, co mogłoby stanowić przeszkodę dla działania łaski Bożej.

Tradycje związane z 8 grudnia W wielu krajach katolickich 8 grudnia jest dniem wolnym od pracy. We Włoszech, szczególnie w Rzymie, istnieje tradycja składania kwiatów pod kolumną Niepokalanej na Placu Hiszpańskim. W Polsce dzień ten często wiąże się z przyjmowaniem nowych członków do Sodalicji Mariańskich i innych stowarzyszeń maryjnych. W niektórych regionach Polski zachował się również zwyczaj świecenia specjalnych świec zwanych „gromnicami niepokalanek”, które następnie przechowywane są w domach jako znak opieki Maryi.

Świadectwa osób doświadczających łask 8 grudnia Na przestrzeni lat wielu wiernych dzieliło się świadectwami otrzymanych łask podczas Godziny Łaski. Oto kilka autentycznych historii, które pokazują, jak szczególny może być ten czas modlitwy:

Uzdrowienie relacji rodzinnych „Przez kilka lat nie rozmawiałam z moją siostrą z powodu bolesnego nieporozumienia. Żadna z nas nie chciała zrobić pierwszego kroku. Podczas Godziny Łaski w 2019 roku modliłam się gorąco o uzdrowienie tej relacji. Dwa dni później, ku mojemu zaskoczeniu, odebrałam telefon od siostry. Rozpląkałyśmy się obie i zaczęłyśmy proces pojednania. Dziś jesteśmy bliżej siebie niż kiedykolwiek.” – Maria z Krakowa

Pomoc w trudnościach materialnych „Straciłem pracę w październiku i mimo wielu starań nie mogłem znaleźć nowego zatrudnienia. Byliśmy z żoną w coraz trudniejszej sytuacji finansowej. Podczas Godziny Łaski modliliśmy się wspólnie, przedstawiając Maryi naszą sytuację. W ciągu następnego tygodnia otrzymałem dwie oferty pracy, a jedna z nich okazała się lepsza niż wszystko, co miałem wcześniej.” – Tomasz z Gdańska

Nawrócenie bliskiej osoby „Mój mąż od lat był z dala od Kościoła. Modliłam się za niego codziennie, ale wydawało się, że nic się nie zmienia. W zeszłym roku poświęciłam Godzinę Łaski właśnie na modlitwę w jego intencji. Nie oczekiwałam natychmiastowej zmiany, ale kilka miesięcy później mąż sam zaproponował, że pójdzie ze mną na Mszę. Powoli zaczął wracać do praktyk religijnych. Teraz wspólnie się modlimy, a on sam mówi, że czuje, jakby coś w nim 'pękło' właśnie w okresie grudniowym.” – Ewa z Poznania

Wewnętrzny pokój w chorobie „Zdiagnozowano u mnie poważną chorobę i miałam przejść operację w połowie grudnia. Byłam przerażona. Podczas Godziny Łaski nie prosiłam o cudowne uzdrowienie, ale o siłę i pokój serca. To, co otrzymałam, trudno opisać słowami – poczułam niesamowitą ufność i spokój. Operacja przebiegła pomyślnie, a lekarze byli zdziwieni moją postawą. Do dziś, gdy nachodzą mnie lęki, wracam myślami do tamtej Godziny Łaski i odzyskuję wewnętrzną siłę.” – Halina z Lublina

Ważne jest, by pamiętać, że łaski otrzymywane podczas tej szczególnej godziny nie zawsze mają charakter spektakularnych cudów. Często są to subtelne zmiany wewnętrzne, nowe spojrzenie na trudne sprawy, impuls do podjęcia decyzji czy po prostu głęboki pokój serca. Bóg przez Maryję działa w sposób delikatny, ale skuteczny, szanując naszą wolność i rytm duchowego wzrostu.

Modlitwa o 12 godzinie – tradycje i praktyki Modlitwa w południe ma w Kościele katolickim długą tradycję, nie tylko w kontekście Godziny Łaski. Przez wieki czas południa był szczególnym momentem modlitewnej pamięci.

Anioł Pański Najbardziej znaną modlitwą południową jest „Anioł Pański”, odmawiany tradycyjnie o godzinie 12:00. Ta modlitwa przypomina moment Zwiastowania, gdy Maryja powiedziała swoje „fiat” (niech mi się stanie) wobec Bożego planu. W wielu parafiach o tej porze biją dzwony, wzywające wiernych do modlitwy. Anioł Pański ma szczególne znaczenie, gdy łączy się z Godziną Łaski 8 grudnia, ponieważ obie modlitwy skupiają się na tajemnicy Wcielenia i szczególnej roli Maryi.

Godzina konania Chrystusa W tradycji chrześcijańskiej godzina 12:00-15:00 jest również pamiątką konania i śmierci Chrystusa na krzyżu. W wielu wspólnotach piątkowe południe jest czasem szczególnej modlitwy pasyjnej i rozważania Męki Pańskiej.

Modlitwy w klasztorach W tradycji monastycznej południe to czas modlitwy zwanej Sexta (szósta godzina dnia licząc od wschodu słońca). Zakonnicy przerywają swoje zajęcia, aby wspólnie odmawiać psalmy i inne modlitwy przewidziane na tę porę dnia.

Duchowe znaczenie południa Południe ma symboliczne znaczenie w duchowości chrześcijańskiej. Jest to moment, gdy słońce znajduje się w najwyższym punkcie – symbolizuje pełnię światła, która kojarzona jest z Chrystusem – Światłością świata. Jest to również środek dnia, czas zatrzymania się i refleksji pośród codziennych zajęć.

Praktyczne wskazówki dla modlitwy południowej Nawet jeśli nie jest to 8 grudnia, modlitwa w południe może stać się cennym elementem twojego życia duchowego:

- Ustaw alarm w telefonie przypominający o modlitwie „Anioł Pański”
- Jeśli pracujesz, znajdź spokojne miejsce na krótką modlitwę
- Możesz połączyć modlitwę południową z krótkim rachunkiem sumienia
- W piątce możesz dodać modlitwę do Miłosierdzia Bożego

Codzienna praktyka modlitwy w południe może być dobrym przygotowaniem do głębszego przeżycia Godziny Łaski, gdy nadejdzie 8 grudnia.

Modlitwy w różnych intencjach podczas Godziny Łaski Godzina Łaski jest szczególnym czasem, aby przedstawić Maryi różnorodne intencje. Według przekazów z objawień, modlitwy w tym czasie mają szczególną moc wypraszania łask. Oto kilka specjalnych intencji i modlitw dostosowanych do konkretnych potrzeb:

O pokój na świecie Matko Pokoju, Niepokalana Maryjo, w tej Godzinie Łaski błagam Cię o wstawiennictwo za naszym niespokojnym światem. Ty, która jesteś Królową Pokoju, wyproś u swojego Syna dar pojednania między narodami, ustanie wojen i konfliktów. Spraw,

aby serca przywódców otworzyły się na dialog i wzajemny szacunek. Niech Twoje Niepokalane Serce zatriumfuje, przynosząc pokój, którego świat dać nie może. Amen.

O uzdrowienie chorych Maryjo, Uzdrowienie Chorych, w tej świętej Godzinie Łaski powierzam Twojemu matczynemu sercu wszystkich cierpiących na ciele i duszy. Szczególnie proszę za (wymień imiona bliskich chorych). Wyjednaj im ulgę w cierpieniu, cierpliwość w znoszeniu dolegliwości i, jeśli taka jest wola Boża, powrót do pełni zdrowia. Wspieraj również lekarzy i opiekunów, aby z miłością i oddaniem służyli chorym. Niepokalana Matko, która nigdy nie pozostawiasz swoich dzieci bez pomocy, usłysz moje błaganie. Amen.

O łaskę dobrej śmierci Maryjo, Bramo Niebieska, w tej Godzinie Łaski proszę Cię o opiekę w godzinie mojej śmierci. Bądź przy mnie, gdy będę przechodził/a z tego życia do wieczności. Broń mnie przed pokusami złego ducha i przeprowadź bezpiecznie do domu Ojca. Proszę Cię również za tych, którzy dziś odejść z tego świata – aby żaden z nich nie odszedł bez pojednania z Bogiem i Twoją matczyną opieką. Amen.

O ochronę rodziny Święta Maryjo, Królowo Rodzin, w tej błogosławionej Godzinie Łaski zawieram Ci moją rodzinę (możesz wymienić imiona). Otaczaj nas swoją opieką, strzeż przed złem, umacniaj naszą miłość i jedność. Pomóż nam przewyżczać trudności i nieporozumienia. Ucz nas przebaczać sobie nawzajem i wspierać się w drodze do świętości. Niepokalana Matko, Ty znasz wszystkie nasze potrzeby – przedstaw je swojemu Synowi i wyproś nam potrzebne łaski. Amen.

O rozeznanie życiowej drogi Maryjo, Stolica Mądrości, w tej Godzinie Łaski proszę Cię o światło w rozeznaniu mojej życiowej drogi. Ty, która zawsze pełniłaś wolę Bożą, pomóż mi odkryć plan, jaki Bóg ma wobec mnie. Daj mi odwagę, by odpowiedzieć „tak”, jak Ty to uczyniłaś podczas Zwiastowania. Rozjaśnij moje wątpliwości, umocnij moje pragnienie służenia Bogu i ludziom. Prowadź mnie drogą, która doprowadzi mnie do prawdziwego szczęścia i świętości. Amen.

O uwolnienie od nałogów Niepokalana Maryjo, Ty, która nigdy nie uległaś żadnemu grzechowi, w tej Godzinie Łaski proszę Cię o wstawiennictwo za mną (lub osobą, którą wymieniam po imieniu), zmagającym/a się z nałogiem. Wyproś mi siłę do przewyciężenia tej słabości, która zniewala moje życie. Pomóż mi zerwać łańcuchy uzależnienia i odzyskać wolność dziecka Bożego. Przez Twoje Niepokalane Serce proszę o uzdrowienie ran, które doprowadziły mnie do tego nałogu, i o łaskę wytrwania w dobrych postanowieniach. Amen.

Pamiętaj, że w czasie Godziny Łaski możesz przedstawić Maryi wszystkie sprawy, które nosisz w sercu. Modlitwa własnym słowami, płynąca z głębi serca, również ma wielką wartość. Maryja, jako nasza Matka, rozumie nasze troski nawet wtedy, gdy trudno jest nam je wyrazić.

Kiedy modlitwa w Godzinie Łaski wydaje się nie przynosić rezultatów Zdarza się, że mimo szczerej modlitwy w Godzinie Łaski, nie dostrzegamy natychmiastowych owoców lub odpowiedzi na nasze prośby. To może prowadzić do rozczarowania lub wątpliwości. Jak zrozumieć i przeżyć takie doświadczenie? Boże „nie teraz” zamiast „nie” Gdy nie otrzymujemy tego, o co prosimy, często nie oznacza to, że Bóg odmówił, ale że Jego odpowiedź brzmi „jeszcze nie teraz”. W swojej nieskończonej mądrości Bóg widzi całość naszego życia i wie, kiedy dana łaska przyniesie nam największe dobro. Św. Monika modliła się o nawrócenie swojego syna Augustyna przez 17 lat, zanim jej modlitwy zostały wysłuchane. Dziś św. Augustyn jest jednym z największych Doktorów Kościoła. Łaski niewidoczne Czasem otrzymujemy łaski, których nie dostrzegamy od razu lub które działają w sposób niewidoczny dla nas. Możemy prosić o uzdrowienie fizyczne, a otrzymujemy siłę do znoszenia choroby; możemy prosić o rozwiązanie problemu, a otrzymujemy mądrość, by go

zaakceptować. Jak powiedział św. Paweł: „Wiemy, że Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziela we wszystkim dla ich dobra” (Rz 8,28). Cierpliwość i wytrwałość Duchowość chrześcijańska zawsze podkreślała wartość cierpliwego oczekiwania na Boże działanie. Nawet najbardziej wyjątkowe momenty modlitewne, jak Godzina Łaski, wpisują się w całość naszej drogi wiary, która jest maratonom, nie sprintem. Jezus mówił: „Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam” (Mt 7,7). Nie określił, kiedy dokładnie nastąpi odpowiedź, ale zapewnił, że przyjdzie.

Praktyczne wskazówki Gdy czujesz, że twoja modlitwa w Godzinie Łaski nie została wysłuchana: 1. Zapisz swoją intencję – wróć do niej za rok i zobacz, jak się rozwinęła. 2. Szukaj subtelnych znaków – czasem Bóg odpowiada w sposób, którego nie oczekiwaliśmy. 3. Rozmawiaj z kierownikiem duchowym – pomoże ci on zrozumieć, jak Bóg działa w twoim życiu. 4. Nie przestawaj się modlić – wytrwałość w modlitwie jest cnotą, którą wysoko cenią święci. 5. Zaufaj – ostatecznie wiara polega na zaufaniu, że Bóg wie lepiej

Świadectwo Matki Teresy Warto przypomnieć, że nawet święci doświadczali „ciemności wiary”. Matka Teresa z Kalkuty przez dekady przeżywała duchową pustynię, nie odczuwając Bożej obecności, a mimo to nieustraszenie służyła najuboższym z ubogich. Jej wiara przetrwała próbę czasu nie dzięki uczuciom, ale dzięki wierności w codziennej modlitwie i służbie.

Jak łączyć Godzinę Łaski z innymi praktykami duchowymi Godzina Łaski może stać się jeszcze bardziej owocna, gdy połączymy ją z innymi elementami życia duchowego. Takie podejście pomaga wpisać to jednorazowe wydarzenie w całoroczny rytm wiary. Oto kilka propozycji: Godzina Łaski i Msza Święta Najdoskonalszym połączeniem jest uczestnictwo we Mszy Świętej podczas Godziny Łaski. Wiele parafii organizuje specjalne Msze 8 grudnia o godzinie 12:00. Eucharystia jest szczytem życia chrześcijańskiego, a modlitwy zanoszone podczas niej mają szczególną moc. Jeśli nie możesz uczestniczyć we Mszy w samo południe, rozważ przystąpienie do Komunii Świętej rano, a potem spędź Godzinę Łaski na dziękczynieniu i dalszej modlitwie. Godzina Łaski i sakrament pojednania Przystąpienie do spowiedzi przed 8 grudnia pomaga oczyścić serce i przygotować się na przyjęcie łask. Wielu duchownych zaleca, aby spowiedź odbyła się w ramach przygotowania do uroczystości Niepokalanego Poczęcia NMP. Godzina Łaski i post Możesz połączyć Godzinę Łaski z jakąś formą postu – niekoniecznie od jedzenia, ale może to być post od mediów społecznościowych, telewizji czy innych rozrywek. Taki post pomaga skupić umysł i serce na modlitwie. Tradycja Kościoła zawsze łączyła modlitwę z postem jako sposób na pogłębienie duchowego doświadczenia. Godzina Łaski i jałmużna Zgodnie z ewangelicznym trójmiarem (modlitwa, post, jałmużna), możesz połączyć Godzinę Łaski z konkretnym uczynkiem miłosierdzia. Możesz zaplanować wsparcie potrzebujących właśnie na 8 grudnia lub zobowiązać się do regularnego wspierania jakiegoś dzieła charytatywnego w nadchodzącym roku. Godzina Łaski i Adwent Ponieważ 8 grudnia przypada zawsze w okresie Adwentu, warto wpisać Godzinę Łaski w adwentową drogę przygotowania na przyjście Chrystusa. Możesz potraktować to wydarzenie jako szczególny moment swojego Adwentu – czas szczególnej łączności z Maryją, która oczekiwała narodzin Jezusa. Godzina Łaski i nabożeństwo pierwszych sobót Jeśli praktykujesz nabożeństwo pierwszych sobót miesiąca (zgodnie z objawieniami fatimskimi), Godzina Łaski może stać się dopełnieniem tej praktyki. Obie te formy pobożności maryjnej wzajemnie się uzupełniają i wzmacniają. Godzina Łaski i codzienna modlitwa Najważniejsze jest, aby doświadczenie Godziny Łaski nie pozostało jednorazowym wydarzeniem, ale wpłynęło na twoją codzienną modlitwę. Możesz np. postanowić, że codziennie o 12:00 będziesz odmawiać krótką modlitwę do Maryi, wspominając łaski otrzymane 8 grudnia.

Zakończenie: Godzina Łaski jako dar dla współczesnego wierzącego Godzina Łaski to wyjątkowy dar dla każdego wierzącego, szczególnie w dzisiejszych czasach, gdy wielu z nas zmaga się z pośpiechem, stresem i duchowym rozproszeniem. Ten jeden szczególny moment w roku przypomina nam o najważniejszych prawdach naszej wiary – o miłości Boga, o matczynej trosce Maryi i o mocy modlitwy. Choć objawienia w Montichiari nie zostały oficjalnie uznane przez Kościół, praktyka Godziny Łaski przyniosła

duchowe owoce w życiu wielu wiernych. Jest to przykład *sensus fidelium* – zmysłu wiary ludu Bożego, który rozpoznaje wartościowe praktyki duchowe. Pamiętaj, że istotą Godziny Łaski nie jest samo wypełnienie pewnego rytuału czy mechaniczne odmówienie modlitw, ale otwarcie serca na działanie Boga przez wstawiennictwo Maryi. To czas, który może stać się początkiem głębszej relacji z Niepokalaną i Jej Synem. Przygotuj się już teraz na kolejny 8 grudnia. Zaplanuj, gdzie i jak spędzisz czas między 12:00 a 13:00. Zastanów się nad intencjami, które chcesz przedstawić Maryi. Może warto zaprosić do wspólnej modlitwy rodzinę lub przyjaciół? W Godzinie Łaski prosimy nie tylko o rozwiązanie naszych problemów, ale przede wszystkim o głębsze zjednoczenie z Bogiem. Jak przypomina nam Maryja, najważniejszą łaską jest zawsze wzrost w miłości do Boga i bliźniego.