

## The Sorrowful Mysteries

**Sign of the Cross:** In the Name of the Father, and of the Son, and of the Holy Spirit, Amen.

**The Apostles Creed: I believe in God,** the Father Almighty, Creator of Heaven and earth; and in Jesus Christ, His only Son Our Lord, Who was conceived by the Holy Spirit, born of the Virgin Mary, suffered under Pontius Pilate, was crucified, died, and was buried. He descended into Hell; the third day He rose again from the dead; He ascended into Heaven, and sitteth at the right hand of God, the Father almighty; from thence He shall come to judge the living and the dead. I believe in the Holy Spirit, the holy Catholic Church, the communion of saints, the forgiveness of sins, the resurrection of the body and life everlasting. Amen.

**Our Father,** Who art in heaven, Hallowed be Thy Name. Thy Kingdom come. Thy Will be done, on earth as it is in Heaven. Give us this day our daily bread. And forgive us our trespasses, as we forgive those who trespass against us. And lead us not into temptation, but deliver us from evil. Amen.

**3 times: Hail Mary** full of Grace, the Lord is with thee. Blessed are thou among women and blessed is the fruit of thy womb Jesus. Holy Mary Mother of God, pray for us sinners now and at the hour of our death Amen.

**Glory be** to the Father and to the Son and to the Holy Spirit, as it was in the beginning, is now and ever shall be, world without end.

**Fatima Prayer:** O My Jesus, forgive us our sins, save us from the fires of Hell and lead all souls to Heaven, especially those who are in most need of Thy mercy.

## **The First Sorrowful Mystery - The Agony in the Garden**

Jesus very much reveals his humanity when he asks his Father to take away the ordeal he is about to face (Luke 22:42), yet he ultimately submits to God's plan. In difficult situations, we can find comfort in the fact that our Savior understands our dread and unwillingness to move forward. We can follow his example by spending time in prayer and humbly submitting to God's will for our lives.

### **1. Modlitwa w Ogrójcu**

Każdy z nas czasami przeżywa swój Ogrójec, własny strach i lęk, poczucie osamotnienia i bezradności. Jezus uczy mnie, że kochać Boga, to ufać Mu także wtedy, gdy nie rozumiem Jego woli i gdy ogarnia mnie ciemność niepokoju. Kochać Boga to mówić: oddal ode mnie te trudne chwile, jednak nie moja, lecz Twoja wola niech się stanie, bo Ty mnie rozumiesz i kochasz.

Our Father...  
10 Hail Marys  
Glory be...

## **The Second Sorrowful Mystery - The Scourging at the Pillar**

Jesus suffered tremendous pain to atone for our sins. The soldiers beat him mercilessly, yet he did not resist. When I think of how much Jesus suffered during the scourging, I resolve to go to Confession as soon as possible. In fact, I add it to the calendar on my smartphone. This important sacrament makes us face our sins and own up to them by saying them aloud. We also receive grace to help us turn away from sin in the future.

### **2. Biczowanie**

Jezus zdradzony i wydany na śmierć postanawia zawrzeć nowe, wieczne przymierze ze wszystkimi, którzy uwierzą w Jego miłość i przyjmą Jego Ewangelię. Czy stać mnie na taką miłość, jakiej uczy mnie Chrystus, a zatem na miłość, która kocha nawet nieprzyjaciół, która koi ból, leczy rany, osusza łzy?

Our Father...  
10 Hail Marys  
Glory be...

### **The Third Sorrowful Mystery - The Crowning with Thorns**

In this mystery, Jesus continues to suffer at the hands of the Roman soldiers. They mock him, beat him and humiliate him. Jesus returns their hate with love. How often we do the same? When we are humiliated or embarrassed, do we lash out in anger or do we endure the shame with quiet dignity? Do we love our enemies and pray for them? Do we let others see the presence of Christ within us? Our words and actions, while following the example of Jesus, can change hearts and minds.

### **3. Cierniem koronowanie**

Rzymscy żołnierze wyszydzą Jezusa i poniżają Go. Nakładają Mu koronę z cierni, opluwają, biją trzcina po głowie. Już w Ogrójcu Jezus wiedział, że ludzie zgotują Mu taki los. I już tam zgodził się zapłacić tę niezwykłą cenę cierpienia i upokorzenia, którą trudno nam sobie nawet wyobrazić.

Our Father...  
10 Hail Marys  
Glory be...

### **The Fourth Sorrowful Mystery - The Carrying of the Cross**

When I ponder this mystery, I often think of the Stations of the Cross. Since they are present in every Catholic church, they can provide a good visual tool for meditation. In fact, you might want to take your rosary to church and pray the Sorrowful Mysteries as you walk by the stations posted on the wall. Or perhaps you can kneel in the presence of the Blessed Sacrament and reflect on that long walk to Calvary. Another idea is to search for artwork of the stations online to view as you pray this decade.

### **4. Dźwiganie krzyża**

Chrystus przyjął na siebie grzech, cierpienie i śmierć, aby nas wybawić ze zła. Aby wyzwolić nas od tych krzyży, które można przezwyciężyć, i aby pomóc nam nieść te, od których na razie nie możemy się uwolnić. Wszędzie tam, gdzie kierujemy się miłością Chrystusa, uwalniamy siebie i innych od krzyża albo sprawiamy, że staje się on lżejszy.

Our Father...  
10 Hail Marys  
Glory be...

## **The Fifth Sorrowful Mystery - The Crucifixion**

While you meditate on this mystery, think of the Seven Last Words of Christ:

1. Father, forgive them, for they know not what they do! (Luke 24:34)
2. This day thou shall be with me in Paradise. (Luke 24:43)
3. Woman, behold thy son.... Behold thy mother. (John 19:26, 27)
4. My God, My God! Why have you forsaken me? (Matt 27:26; Mark 15:34)
5. I thirst! (John 19:28)
6. It is finished. (John 19:30)
7. Father, into your hands I commend my spirit. (Luke 24:46)

## **5. Ukrzyżowanie**

Gdy umiera ktoś z naszych bliskich, w sposób bardzo osobisty przekonujemy się, jak niewyobrażalnie bolesna jest śmierć doczesna, jak wiele niesie ze sobą pytań i lęku, bólu rozstania i emocjonalnego buntu, jak bardzo wystawia na próbę naszą wiarę, nadzieję i miłość. Jakże zdumiewająca jest miłość Boga do człowieka, skoro Syn Boży nie cofnął się nawet przed taką próbą miłości, jaką było poddanie się władzy doczesnej śmierci.

**Our Father...**  
**10 Hail Marys**  
**Glory be...**

**Fatima Prayer:** O My Jesus, forgive us our sins, save us from the fires of Hell and lead all souls to Heaven, especially those who are in most need of Thy mercy.

**V.** Pray for us, O Holy Mother of God,  
**R.** That we may be made worthy of the promises of Christ.

Grant, we beseech Thee, O Lord God, that we Thy Servants may enjoy perpetual health of mind and body and by the glorious intercession of the Blessed Mary, ever Virgin, be delivered from present sorrow and enjoy eternal happiness. Through Christ Our Lord. Amen.

**Prosimy Cię, Panie Boże, za przyczyną błogosławionej i chwalebnej Bożej Rodzicielki Maryi wraz ze wszystkimi świętymi, ochraniaj nasze rodziny od wszystkich przeciwności oraz osłaniaj łaskawie od zasadzek wrogów. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.**

Ojcze w niebie, Ty z miłości do człowieka posłałeś na świat swojego Syna, który żyjąc wśród nas uzdrawiał chorych i pomagał cierpiącym. Przez Twą nieskończoną miłość, proszę Ciebie o łaskę zdrowia dla chorych, jeśli jest taka Twoja wola, a otrzymane zdrowie nie przyczyni się do ich zguby wiecznej. Proszę Cię, abyś dał im łaskę zrozumienia sensu cierpienia i choroby, aby krzyż, który dźwigają nie był bezsensownym ciężarem, ale stał się źródłem uświęcenia własnego oraz całego Kościoła. Amen”

## **THE ANGELUS**

**V. The Angel of the Lord declared unto Mary.**

**R. And she conceived of the Holy Spirit.**

*Hail Mary, ...*

**V. Behold the handmaid of the Lord.**

**R. Be it done unto me according to thy word.**

*Hail Mary, ...*

**V. And the Word was made Flesh.**

**R. And dwelt among us.**

*Hail Mary, ...*

**V. Pray for us, O holy Mother of God.**

**R. That we may be made worthy of the promises of Christ.**

## **LET US PRAY**

**Pour forth, we beseech Thee, O Lord, Thy grace into our hearts, that we to whom the Incarnation of Christ Thy Son was made known by the message of an angel, may by His Passion and Cross be brought to the glory of His Resurrection. Through the same Christ Our Lord. Amen.**

Eternal rest grant unto them O Lord  
and let perpetual light shine upon them / three times/

May they rest in peace.

May the souls of all the faithful departed, through the mercy of God, rest in  
peace.

Amen.

**Sign of the Cross:** In the Name of the Father, and of the Son, and of the Holy  
Spirit, Amen.