

bp Józef Szamocki  
ks. Krzysztof Badowski  
s. Joanna Grodzicka OCD  
dk. Waldemar Rozynekowski

# **Jak mam żyć, mając Boga w sercu?**

Rachunek sumienia  
z błogosławionym księdzem  
**Stefanem Wincentym  
Frelichowskim**

**Toruń 2018**

Opracowanie graficzne:  
Beata Króliczak-Zajko

Korekta:  
Mirosława Buczyńska

Skład:  
Karol Cyranowicz

© Toruńskie Wydawnictwo Diecezjalne

ISBN 978-83-60053-80-5

TORUŃSKIE WYDAWNICTWO DIECEZJALNE

ul. Łazienna 18, 87-100 Toruń

Tel./fax (056) 622 35 30

[www.diecezja-torun.pl/wydawnictwo](http://www.diecezja-torun.pl/wydawnictwo)

e-mail: [twd@diecezja.torun.pl](mailto:twd@diecezja.torun.pl)

Druk:  
Machina Druku  
[www.machinadruku.pl](http://www.machinadruku.pl)



## Spis treści

Słowo wstępne	5
Bł. ks. Stefan Wincenty Frelichowski	9
Święty Jan Paweł II o bł. ks. Stefanie Wincentym Frelichowskim	13
Modlitwa przed spowiedzią	15
Rachunek sumienia	16
Żal za grzechy	30
Postanowienie poprawy	32
Modlitwa po spowiedzi	33
Modlitwa oddania Matce Bożej	35



## Słowo wstępne

Papież Franciszek w adhortacji *Gaudete et exsultate*. O powołaniu do świętości w świecie współczesnym w rozdziale V pisze tak: *Życie chrześcijańskie jest ciągłą walką. Potrzebna jest siła i odwaga, aby oprzeć się pokusom diabła i głosić Ewangelię. Ta walka jest bardzo piękna, ponieważ pozwala nam świętować za każdym razem, gdy Pan zwycięża w naszym życiu* (nr 158). Papież dodaje, że Bóg nie pozostawia nas w tej walce samych, ale daje nam potężną broń. Ojciec Święty, wyliczając różne narzędzia walki, wskazuje także na sakrament pojednania (nr 162).

Odwołując się do słów papieża, chcemy i my podejmować naszą osobistą walkę, wykorzystując jako oręż sakrament pojednania. Dzięki niniejszej publikacji chcemy wzmocnić nasze starania, a może czasami i walkę o ten sakrament, poprzez odwołanie do dziedzictwa duchowego bł. ks. Stefana Wincentego Frelichowskiego. Czynione przez niego zapisy, szczególnie te zawarte w *Pamiętniku* oraz w *Rozważaniach na tle Ewangelii*, mogą nam pomóc w przygotowaniu oraz w owocnym przeży-

ciu sakramentu pojednania. Przywołując myśli Błogosławionego, chcemy przede wszystkim znaleźć pomoc dla naszego osobistego rachunku sumienia.

Cytowane słowa pisał ks. Stefan, będąc w seminarium, czyli jeszcze przed przyjęciem święceń kapłańskich i pełnieniem posługi w konfesjonale. Niech to właśnie on nas poprowadzi w rachunku sumienia. Niech inspiruje i pociąga nas swoją młodzieńczą wrażliwością, która jego samego doprowadziła do chwały ołtarzy.

*Nie mamy tu miasta trwałego, lecz wiecznego szukamy. Życie tu na ziemi to jak popas tylko. To dzierzawa, którą nam koniecznie kiedyś opuścić trzeba. Jest jak przygotowanie do bitwy – do śmierci, potem do zwycięstwa. Ale by odnieść zwycięstwo, trzeba być stale do bitwy gotowym. Nie zdejmować siodła z koni ni dniem i nocą, piki, lance w ręku trzymać, by na pierwszy odgłos trąbki pędzić do boju. Bo nieprzyjaciół pragnie nas napaść. Nie wiemy dnia ani godziny.*

Rozważania na tle Ewangelii bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (1 II 1933 roku)

*Kilka sposobów, jak uleczyć się z wady głównej. Każdy ją posiada i każdy powinien się z niej poprawić. Zło można najlepiej dobrem i tylko tym wykorzenić. Zamiast wady, dążyć do cnoty, będącej zupełnym przeciwieństwem tej wady.*

*Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (1 II 1933 roku)*

*O Panie, przez mękę Twoją proszę o przebaczenie win moich, proszę o siłę do naśladowania Ciebie.*

*Rozważania na tle Ewangelii bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (5 IV 1933 roku)*

*Tajemnicą dobrej spowiedzi, tj. aby ona była naprawdę skuteczna, naprawdę zupełnym przewrotem dotychczasowego życia jest to, że musi ona być uczyniona z miłości do Boga.*

*Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (3 X 1932 roku)*





## **Bł. ks. Stefan Wincenty Frelichowski**

Stefan Wincenty Frelichowski urodził się 22 I 1913 roku w Chełmży, syn Ludwika i Marty, ojciec był właścicielem piekarni. Chrzest przyjął w dawnej katedrze diecezji chełmińskiej pw. Trójcy Świętej. Od 1927 roku harcerz i członek sodaliczki mariańskiej. W czerwcu 1931 roku ukończył gimnazjum i jesienią tegoż roku przekroczył próg seminarium duchownego diecezji chełmińskiej w Pelplinie. 14 III 1937 roku przyjął święcenia kapłańskie z rąk biskupa chełmińskiego Stanisława Wojciecha Okoniewskiego. Na obrazku prymicyjnym umieścił słowa: *Przez krzyż cierpień i życia szarego – z Chrystusem – do chwały zmartwychwstania*. Przez pierwsze miesiące kapłaństwa posługiwał jako kapelan i sekretarz biskupa ordynariusza. Od 1 VII 1938 roku posługiwał jako wikariusz w parafii Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Toruniu. Jako duszpa-sterz szczególnie upodobał sobie pracę pośród dzieci i młodzieży szkolnej, zaangażował się także w środo-

wisko harcerskie, gdzie był kapelanem oraz współtworzył kręgi starszoharcerskie.

Aresztowany w pierwszych dniach wojny, pierwszy raz 11 IX 1939 roku, ale po kilku dniach zwolniony, i ponownie aresztowany 19 X tego roku. W więzieniach i obozach spędził w sumie przeszło pięć lat, a kapłanem był tylko niecałe osiem lat. Był więziony kolejno w: Forcie VII w Toruniu, Nowym Porcie Gdańskim, Stutthofie, Grenzdorfie, Sachsenhausen oraz w Dachau. W miejscach tych dojrzeowało i realizowało się jego kapłaństwo. Tam inicjował codzienne modlitwy, przygotowywał potajemne Eucharystie, spowiadał, podtrzymywał na duchu, był przy chorych i umierających. Współwięźniowie wspominali, że patrząc na jego zachowanie w obozach, wydawało im się, że traktował te miejsca jako placówki duszpasterskie, które wyznaczył mu biskup.

Zmarł 23 II 1945 roku w wyniku zarażenia się tyfusem plamistym od chorych, pośród których przebywał i którym jako kapłan posługiwał w ostatnich go-

dzinach ich życia. Śmierć ks. Stefana wywołała wśród współwięźniów poruszenie. Mimo że zdolali się oni już przyzwyczaić do odchodzenia kolegów, przyjaciół, współbraci w kapłaństwie, a ich śmierć najczęściej nie robiła już na nich wielkiego wrażenia, to jednak tym razem było inaczej.

Pamięć o ks. Stefanie zaczęła być pielęgnowana już w samym obozie. Jego najbliżsi przyjaciele, przede wszystkim ks. Bernard Czapliński (1908–1980) oraz ówczesnie jeszcze kleryk werbistów Marian Żelazek (1918–2006), spisali potajemnie, w latrynie obozowej, wspomnienia o zmarłym. Stanisław Bieńka, student medycyny, który pracował w obozie przy chorych oraz wywoził ciała zmarłych, zachował fragmenty kości palców ks. Stefana. Jedną cząstkę umieścił w odlanej pośmiertnej masce kapłana, drugą natomiast ukrył w kawałku wapna i schował go w metalowym opakowaniu. Wszystkie te wyjątkowe pamiątki przetrwały i po wojnie trafiły do najbliższej rodziny.

Ksiądz Stefan Wincenty Frelichowski został zaliczony w poczet błogosławionych przez papieża Jana Pawła II podczas pielgrzymki do Torunia 7 VI 1999 roku. 22 II 2003 roku został ogłoszony patronem polskich harcerzy.

## Święty Jan Paweł II o bł. ks. Stefanie Wincentym Frelichowskim

*„Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój”. Godność tego imienia błogosławiony słusznie przysługuje wyniesionemu dziś do chwały ołtarzy ks. Stefanowi Wincentemu Frelichowskiemu. Całe jego życie jest bowiem jakby zwierciadłem, w którym odbija się blask owej Chrystusowej filozofii, wedle której prawdziwe szczęście osiąga ten, kto w zjednoczeniu z Bogiem staje się człowiekiem pokoju, czyni pokój i niesie pokój innym. Ten toruński kapłan, który pełnił pasterską posługę przez niespełna osiem lat, dał czytelną świadectwo swego oddania Bogu i ludziom. Żyjąc Bogiem, od pierwszych lat kapłaństwa wszedł z bogactwem swojego kapłańskiego charyzmatu wszędzie tam, gdzie trzeba było nieść łaskę zbawienia. Uczył się tajników ludzkiej duszy i dostosował metody duszpasterskie do potrzeb każdego spotkanego człowieka. Tę sprawność wyniósł z harcerskiej szkoły wrażliwości na potrzeby innych i stale ją rozwijał w duchu przypowieści o dobrym pasterzu, który szuka owiec zaginionych i gotów jest życie dać dla ich oca-*

lenia (por. J 10, 1–21). Jako kapłan zawsze miał świadomość, że jest świadkiem Wielkiej Sprawy, a równocześnie z głęboką pokorą służył ludziom. Dzięki dobroci, łagodności i cierpliwości pozyskał wielu dla Chrystusa również w tragicznych okolicznościach wojny i okupacji.

Toruń, 7 VI 1999 roku

## **Modlitwa przed spowiedzią**

*Chcę dziś iść do spowiedzi, bo kocham Boga, chcę być oczyszczonym i jako czysty służyć Mu i przyjmować Go do swego serca. Boże, daj mi w takiej intencji odbyć dziś spowiedź. Nie tylko dziś, ale przez całe moje życie. Chciałbym, by ta spowiedź była już ostatnią moją spowiedzią, abym już nigdy grzechu nie popełnił żadnego, choćby najłżejszego.*

Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (3 X 1932 roku)

## Rachunek sumienia

*Moje serce zna i posiada tylko Bóg. I to mnie wzmacnia w moim powołaniu i pracy.*

Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (16 X 1934 roku)

*W życiu kapłana nie może mieć miejsca nigdy grzech ciężki. Żaden i nigdy. Winien żyć zawsze w stanie łaski. Kapłaństwo to udział w kapłaństwie Chrystusa. Stąd obowiązek udziału w świętości Jezusa.*

Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (18 IX 1934 roku)



## **Duch nadprzyrodzony**

1. Mieć zawsze pamięć na obecność Boga.
2. Na wszystko patrzeć okiem wiary: na obowiązki, statuty itp.
3. W bliźnim widzieć i kochać Chrystusa.
4. Swoje wady i ułomności przyjąć za krzyżyk Boży.
5. Nie mogę się już ani chwili, ani w żadnym miejscu wstydzić, że jestem duchownym.

## **Zgodność z wolą Bożą**

1. Nigdy się nie sprzeciwiać woli i natchnieniom Bożym.
2. Wszystko przyjmować z wdzięcznością i równowagą.
3. Nigdy nie szemrać.
4. Wszystko znosić z cierpliwością.

*Bóg istnieje i nas prowadzi. Z tej wiary rodzi się ufność. Spróbujmy raz zrobić takie zupełne, takie prawdziwe oddanie się Bogu. Wyrzeknijmy się naszych planów, starań, a wszystko oddajmy Jemu.*

*Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (1 X 1936 roku)*

*Na co moje zmagania, szarpania, niepewności. Nie uznawałem Twego wyboru. Pomawiałem się o pomyłkę. Ale dziś, Panie, chcę pójść za Tobą. O Panie, oddaję się w ręce Twoje.*

*Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (1 X 1935 roku)*

## Ufność

1. Czynić akty ufności, oddania się Bogu.
2. Wyrzekać się własnych planów, starań, a wszystko oddawać Jemu.
3. Ufać Bogu, a nie na wszelki wypadek jeszcze sobie.

## Posłuszeństwo

1. Dwom panom nie można służyć. Dlatego chcę usilnie i bezwzględnie być posłuszny świętej woli Jego.
2. Uniknąć lenistwa duchowego, mej wady głównej.
3. Zbyt nieśmiało zwracam uwagę na zło, jakiego się kto w moim towarzystwie dopuszcza.
4. W chwilach zniechęcenia nie zaniechać modlitwy, pracy ani praktyk religijnych, czynić co do joty to, co przedtem wbrew odczuciom.
5. Korzystanie z kierownictwa duchowego – nie filozofowanie, walki ze sobą, ale podać swój sąd drużynie duchownemu, to prowadzi do ufności Bogu.

*Maryjo, Panno nad Pannami, Królowo dziewic, uproś mi zrozumienie cnoty czystości. Daj, bym poznał jej cudowny zapach. Daj, bym to wszystko czynił z ogromnej miłości do Boga. Chroń mnie Maryjo przed brudem świata tego. Chroń mą duszę, niech nie mają do mnie przystępu myśli brudne. Chroń me serce, by nigdy nie powstało we mnie grzeszne, brudne pożądanie. Chroń, Maryjo, czystość ciała. Bóg to czystość, nie znosi brudu. Brud nieprzyjacielem czystości. Wyrzuca czystość. Czyż miałbym wyrzucać Boga? Maryjo, daj, daj mi poznanie szkaradności nieczystości, bym z całej mej duszy zawołał: „Panie, śmierć raczej, niż grzech popełnić”.*

*Rozważania na tle Ewangelii bł. ks. Stefana Wincentego Frelichowskiego (12 XII 1932 roku)*

## Czystość

1. Codzienna modlitwa o czystość, prosić Ducha Świętego o dar czystości.
2. Ukochanie tej cnoty (aż do szaleństwa – w tej materii nie ma zabawek).
3. Unikanie okazji (a w obcowaniu z niewiastami żadnej poufałości).
4. Oddawanie się Maryi, by strzegła czystości we mnie.
5. Uwagę specjalną zwrócę na wyrobienie wstydlivosti.
6. Złożyć ślub czystości na życie całe. Jezus mym Oblubieńcem.

*Troskę materialną o siebie lub o krewnych całkowicie,  
ale naprawdę całkowicie zostawiam Bogu. Zostawiam to  
wszystko Bogu.*

*Z Pamiątnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (27 IV 1936 roku)*

## Ubóstwo

1. Nigdy nie będę materialistą, robigroszem dla siebie czy dla rodziny.
2. Najchętniej bym złożył tak rok po otrzymaniu prezbiteratu ślub ubóstwa. Nie wiem, czy to możliwe i jak to się w praktyce by przedstawiało. Ale poradzę się spowiednika.
3. Będę umiarkowany w dobrach doczesnych. Chociaż chętniej i częściej winienem składać jałmużny.

*Modlitwa jest pokarmem duszy. Ona utrzymuje związek między Bogiem a człowiekiem. Czy może być większy człowiek niż człowiek modlący się?*

*Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (3 X 1932 roku)*



## Modlitwa

1. Kapłan to mąż modlitw. A ja się jeszcze nie umiem modlić. Z tym zaś brakiem grozi kapłanowi ruina w dalszym życiu.
2. Jestem tak roztargniony, że w modlitwie myślę o czymś innym.
3. Pozostaje mi zatem, tak jak zeszłego roku, od nowa zacząć się uczyć modlić, by pokochać Boga, by Go poznać.
4. Radosnym być zawsze. O radość modlić się będę. Smutny, przygnębiony kapłan objawia, że albo nie rozumie swego powołania, albo zmylił drogę.
5. Przez modlitwę tylko uświęcę siebie i zwalczę moje wady. Prócz tego będę czynić zawsze rachunek sumienia w południe i wieczór (w formie rozmowy z Chrystusem na krzyżu).

*Być pobożnym, znaczy być przenikniętym myślą osobistej bliskości, wielkości i dobroci Boga, znaczy mówić Doń wewnątrz i Jemu nawzajem pozwolić mówić do siebie, patrzeć Mu w oczy, dać Mu się wieść za rękę, jak dziecko pełne ufności...*

Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (16 III 1932 roku)

## Pobożność

1. Ćwiczenia duchowe wiernie wypełniać i przygotować się wiernie do modlitwy (w każdą środę odbywać dzień skupienia).
2. Wzbudzić często dobrą intencję.
3. Sakramenty dobrze i godnie przyjmować.
4. Odwiedzać *Sanctissimum* (kapłan musi ukochać Eucharystię, bo inaczej nie jest kapłanem).
5. Odmawiać akty strzeliste – akty ofiarowania siebie; chodzić w obecności Bożej.
6. Modlitwa ma być cały dzień, uświęcać intencją każdą czynność, a stanie się ona modlitwą.

*Chcę zdecydowanie dążyć do świętości. Wadą moją lenistwo duchowe.*

*Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (16–20 IX 1933 roku)*

*Kapłan nie może być tylko pocziwym, on musi być świętym. On musi całą siłą pragnąć doskonałości. To pragnienie to pierwszy krok do jej osiągnięcia. Drugi krok to poznanie siebie, bez tego nie idzie się dalej; umartwienie; to tyle tylko postąpisz w dobrem, ile umartwisz siebie.*

*Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (3 IX 1932 roku)*

## Wierność w dobrych rzeczach

1. W odmawianiu modlitw.
2. W pracy, studium, obowiązkach.
3. Trzymać się porządku dziennego.
4. Być punktualnym.

## Umartwienie

1. Ciekawość oczu i uszu.
2. Czuwać nad językiem.
3. Umartwienie przy stole.
4. Dokładne, bezwzględne posłuszeństwo przełożonym.
5. Umartwić wyobraźnię i pamięć.
6. Wystrzegać się niecierpliwości i kaprysów.
7. Postanowiłem sobie nigdy już nie tańczyć. Do końca stycznia nie zapalić ani jednego papierosa.

*Nie pycha prowadzi na wyżyny, ale pokora. Ci pyszni zginęli, strąceni zostali, a pokorni, mali są wywyższeni, bo pokora mało o sobie myśli, mało siebie ceni, dlatego dużo zrobi. Bo ona miła jest Bogu.*

*Rozważania na tle Ewangelii bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (16 XII 1932 roku)*

## Pokora

1. Myśli próżne natychmiast zwalczać.
2. Nie przechwalać się, nie chełpić się.
3. Uznać zalety innych, nawet cieszyć się z nich, być wyrozumiałym wobec błędów bliźniego.
4. Nie zwracać uwagi bliźniego na siebie przez gesty, mowę.
5. Cierpliwie znosić wszelkie upokorzenia, nawet obrazy, obmowy i oszczerstwa.
6. Chcę widzieć w księdzu, by nie był pyszny, wszedł do każdej chaty, z każdym żył niezależnie od przeobrażeń politycznych czy społecznych.
7. Szukanie chwały własnej jest źródłem zazdrości kapłańskiej, niepokoju i pychy.

*Należy każdego człowieka, jaki nam stanie na drodze,  
wziąć w swą opiekę, okazać zainteresowanie jego duszą  
i potrzebami.*

Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (7 III 1937 roku)



## Miłość bliźniego – braterstwo

1. Zwalczać objawy niechęci (myśli). Nie sądzić drugich.
2. O bliźnim nigdy ani źle, ani uszczypliwie się nie wyrażać: starać się błędy jego uniewinnić.
3. Okazać mu zawsze swą miłość. Bądźcie miłosierni.
4. Zawsze z uprzejmością i dobrocią się do niego odnosić.
5. Nigdy nie ganić ani nie rozpowiadać tego, co by innych mogło obrazić albo rozgoryczyć.
6. Zawsze i wszędzie przebaczać. Dobrem za złe płacić, spełniać uczynki miłosierdzia, być samarytaniem zarówno co do ciała, jak i co do duszy.
7. Miłość do maluczkich (ubogich).
8. Miłość w rodzinie kapłańskiej, miłować współbraci.
9. Duch apostołstwa. Kapłan niech idzie po dusze, a nie czeka. Czy kapłaństwo straciło swój ideał, zniżyło stan kapłański z powołania do zwykłego zawodu?

*Często miesza się u mnie intencja Boża z intencją ludzką lub osobistą. Nie tyle, że to Bogu na chwałę, ile mnie na korzyść, np. postanowienie być świętym. Ono kryje w sobie pewną dumę, pewne wyróżnienie od ludzi: świętym zostać, to nie łatwa rzecz. Ale jakże podniosła. Ale mimo motywów pokory, uznania woli Bożej, miłości Bożej, tkwi w tej intencji, intencja tak bardzo osobista. Chęć wyróżnienia, być lepszym od drugich. Ale Bóg się nade mną zmiłował, objaśnił.*

*Rozważania na tle Ewangelii bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (1 XII 1932 roku)*

## **Wszystko na chwałę Bożą**

1. Głosić Pana, nie siebie, być jego posłańcem, a nie posłańcem swych zalet, które otrzymałem, bym lepiej mógł to poselstwo odprawiać i tylko dla tego.
2. W życiu wyżej stawiać drugich, a w efekcie o sobie niskie mieć mniemanie.
3. Przy każdym uczynku, choćby najdrobniejszym, na początku każdego dnia, każdej pracy, czynić wszystko na chwałę Bożą, by spełnić Jego wolę.

## Żal za grzechy

O Panie, smutno mi bez Ciebie. Zgrzeszyłem, uznaję to z pokorą. Moje dążenia, pragnienia nie do Ciebie były skierowane, lecz w przeciwną stronę. Oddalałem się od Ciebie. I smutno mi teraz. Żal mnie ogarnia, że Cię obrażałem i Cię opuściłem. Żałuję, o Panie, za wszystkie złości moje. Z pokorą wracam do Ciebie ja, syn marnotrawny, prosząc o przebaczenie. Okaż, Panie, miłosierdzie Twoje nade mną; przyciśnij mnie choć na chwilę do Twego Boskiego Serca i powiedz: synu, przebaczam. Panie, chcę już tylko Tobie teraz służyć.

Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (16–20 IX 1933 roku)

Panie, aż dreszcz mnie przejmuje, gdy pomyślę, że umiałbym być zdrajcą. O Panie, broń od tych drobnych wad, upadków, bym nie wpadł w wielkie. Panie, pomóż mi złamać mą ambicję przesadną, mą miłość własną zastąp miłością do Ciebie. Złam, Panie, pychę. A daj mi łaskę, bym Ciebie naśladował, któryś jest cichy i pokornego serca. Daj,

*bym był uczniem Twoim, bym żył wedle Twych nauk i Twych przykazań, bym żył jak Ty. Panie, daj, bym był cichy, bym nie mówił nic złego, nic niepotrzebnego. Błogosław kapłanom naszym. Strzeż od upadków.*

*Rozważania na tle Ewangelii bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (2 III 1933 roku)*

## **Postanowienie poprawy**

*Chcę osiąść wiarę św. Piotra, mądrość św. Pawła, ale serce chcę mieć św. Jana. Serce czyste, niewinne. Nigdy już przez życie całe nie popełnię (dobrowolnie) grzechu żadnego z miłości dla Jezusa. Chcę się uświęcić, muszę być kapłanem wedle serca Chrystusa. Chcę być pokorny i niepozorny. Chcę żyć dla Boga, nie szukając względów ludzkich. Chcę więc od tej chwili życie moje tak prowadzić, bym w każdej chwili był gotów na sąd Pana.*

*Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (3 I 1932 roku)*

*U kapłana wyrzucenie grzechu ciężkiego to walka z dobrowolnym grzechem powszednim. Droga do świętości częsta spowiedź.*

*Z Pamiątnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (9 III 1937 roku)*

## **Modlitwa po spowiedzi**

*Już jestem pojednany z Bogiem. Przebaczył. Znowu jestem Jego kochanym dziećciem. Bo łaska Jego napętnia mnie. Teraz czas do pozytywnego programu. Spełniać we wszystkim wolę Bożą. Postępować wedle nakazu Jego przykazań. Chcę w tym roku ćwiczyć się, by się nauczyć wypełniać ściśle przykazania Boże. Spełnienie tego i nietracenie żadnych chwil na marne – oto przedmiot mej walki, mego rachunku sumienia. Wiem, że zapał, choć najlepszy, ostygnie i człowiek nuży się prędko. Proszę Cię więc, o Jezu, i Ciebie, Matko Niebieska, wspomagajcie mnie w chwili rozterek, małoduszności. Chcę być dobry i Boga mego już nigdy nie obrazić. Tyle lenistwa było w moim życiu, a moje*

usposobienie tak bardzo skłonne do marzeń o chwilach przeszłych, o przyszłych, tylko o terażniejszości tak mało myślę. Ostrożny więc muszę być przy układaniu planów naprzód, by nie tyczyły zbyt dalekiej przyszłości, bo wtedy będę znowu myślał o przyszłości, o tym, co wtedy będę czynił lub jaki wtedy będę dobry czy gorliwy, a wśród marzeń o przyszłości znowu przeleci terażniejszość i znowu stracone chwile. Wiem zaś z doświadczenia, że o takie marzenia jest u mnie bardzo łatwo, dlatego walka tym trudniejsza, ale konieczna.

Z Pamiętnika bł. ks. Stefana Wincentego  
Frelichowskiego (16–20 IX 1933 roku)

## **Modlitwa oddania Matce Bożej**

*Maryja, Panna nad pannami. Ona niepokalanie poczęta. Bez grzechu. Miriam – chwałąca Jahwe. Ona czysta ma zostać Matką Zbawiciela. Naszą też Matką. Polećmy się Jej całkowicie i oddajmy w opiekę. Oddaję Jej moje oczy, moje uszy, serce, język. Maryjo, stój na straży. Spraw, bym*

*był też taki pokorny, cichy, skromny i tak Boga chwalcący,  
bym Go nigdy nie zasmucił. Jestem Twym dzieckiem,  
Maryjo. Sodalis Marianus sum.*

*Rozważania na tle Ewangelii bł. ks. Stefana  
Wincentego Frelichowskiego (7 XII 1932 roku)*