

# Pielgrzymowanie duchowe

Skierowane jest do osób, które ze względu na podeszły wiek, chorobę, sytuację rodzinną, oddalenie od kraju nie mogą wziąć udziału w pielgrzymce w sposób fizyczny. Jak pielgrzymować duchowo? Można wykonywać swoje obowiązki w domu, w miejscu pracy, przebywając w szpitalu, a zarazem znaleźć się na pielgrzymkowej trasie w sposób duchowy. Dla ducha nie ma przeszkód. Należy dołączyć swoją ofiarę i modlitwę i ofiarować je w konkretnych intencjach przez co i dla siebie odnosimy duchowe korzyści. Aby zacząć pielgrzymować duchowo, należy najpierw pojednać się z Bogiem. Trzeba przebaczyć wyrządzone krzywdy i rozpocząć pielgrzymowanie. Jeżeli jest to możliwe – każdego dnia uczestniczyć we Mszy św. oraz przyjmować Komunię św. Nie jest to jednak warunek konieczny. Osoby, które nie mają takiej możliwości, mogą np. uczestniczyć we Mszy św. radiowej i przyjmować Pana Jezusa w sposób duchowy. Mogą wtedy wzbudzić w sercu żal za grzechy i poprosić Pana Jezusa, by przyszedł do nich duchowo. Można to wyrazić tak: *Panie Jezu, bardzo pragnę przyjąć Cię do swojego serca i nie mogę tego uczynić w sposób sakramentalny, dlatego proszę, przyjdź do mnie teraz i napełnij mnie swoją obecnością, pokojem, miłością. Obdarz mnie łaskami, których najbardziej potrzebuję.* Wierząc w rzeczywistą obecność Jezusa należy trwać w ciszytrwać w ciszy, uwielbiając Pana. Do konkretnych praktyk należy także odmawiana każdego dnia Anioł Pański w int. Ojca Świętego. Warto także dołączyć jakieś dowolne dobre postanowienie, może to być modlitwa, post, umartwienie, jałmużna lub konkretna pomoc osobie chorej czy potrzebującej. Nie chodzi o ilość praktyk, ale raczej o ich jakość. Szczególnie warte polecenia w tym czasie jest czytanie Pisma Świętego, adoracja Najświętszego Sakramentu, odprawianie Drogi Krzyżowej, Modlitwa Różańcowa, Koronka do Miłosierdzia Bożego czy śpiewanie Godzinek ku czci Najświętszej Maryi Panny. Dodatkowo można wypisać osobiste intencje za żywych i za zmarłych.