



Siedem Boleści i Radości Świętego Józefa: Zapomniane nabożeństwo,  
które każdy katolik powinien na nowo odkryć | 1

W czasach, gdy wielu katolików szuka **konkretnych sposobów przeżywania wiary pośród zgiełku świata**, Kościół zachowuje w swojej tradycji duchowy skarb, który dziś jest zaskakująco mało znany: **nabożeństwo do Siedmiu Boleści i Radości Świętego Józefa**.

Podczas gdy duchowość chrześcijańska szeroko rozpowszechniła nabożeństwo **do Siedmiu Boleści Najświętszej Maryi Panny**, rozważanie **cierpień i radości przybranego ojca Chrystusa** często pozostawało na drugim planie. A przecież przez całe wieki to nabożeństwo było bardzo umiłowane, zwłaszcza przez świętych, mistyków i zgromadzenia zakonne.

Odkrycie go na nowo może dziś pomóc nam **lepiej zrozumieć ukryte życie w Nazarecie**, pogłębić postać Świętego Józefa oraz nauczyć się czegoś, czego nasza epoka bardzo potrzebuje: **jak żyć wiarą pośród niepewności, ciszy i odpowiedzialności rodzinnej**.

Święty Józef nigdy nie głosił kazań, nie pisał listów apostoelskich i nie dokonywał publicznych cudów.

A jednak **całe jego życie było nieustannym aktem wiary, posłuszeństwa i miłości**.

---

## 1. Czym jest nabożeństwo Siedmiu Boleści i Radości?

To nabożeństwo polega na **rozważaniu siedmiu momentów cierpienia i siedmiu momentów radości w życiu Świętego Józefa**, które zazwyczaj są ze sobą połączone.

Każda boleść jest następująca po niej radością.

Każda próba zostaje oświetlona łaską.

Ten duchowy schemat odzwierciedla głęboko chrześcijańską prawdę:

*Bóg nigdy nie dopuszcza krzyża, nie przygotowując jednocześnie łaski.*

Nabożeństwo praktykuje się zazwyczaj **rozważając każde misterium i odmawiając Ojciec nasz oraz Zdrowaś Maryjo**, choć istnieje również dłuższa forma modlitwy.



Siedem Boleści i Radości Świętego Józefa: Zapomniane nabożeństwo,  
które każdy katolik powinien na nowo odkryć | 2

Tradycyjnie odmawia się je **w środy** (dzień poświęcony Świętemu Józefowi) albo w **miesiącu marcu**, który jest jemu dedykowany.

---

## 2. Historyczne pochodzenie nabożeństwa

Tradycja Siedmiu Boleści i Radości rozprzestrzeniła się szczególnie **w XVI i XVII wieku**.

Jej rozwój związany jest z dobrze znaną tradycją duchową:  
**mistycznym doświadczeniem dwóch franciszkańskich braci, którzy przeżyli katastrofę statku.**

Według tradycji zostali oni ocaleni dzięki wstawiennictwu Świętego Józefa. Z wdzięczności rozpowszechnili formę modlitwy, którą – jak wierzono – sam Święty Józef zainspirował:  
**rozważanie jego boleści i radości.**

Od tego momentu nabożeństwo szybko rozprzestrzeniło się w całej Europie, szczególnie wśród:

- franciszkanów
- karmelitów
- wspólnot zakonnych o charakterze kontemplacyjnym

Z czasem **wielu świętych polecało to nabożeństwo**, między innymi:

- św. Teresa z Ávili
- św. Alfons Maria Liguori
- św. Bernardyn ze Sieny

Kościół zawsze uważał tę praktykę za **prawdziwą szkołę duchową głęboko zakorzenioną w Ewangelii**.

---



## 3. Teologia boleści i radości

Na pierwszy rzut oka może się wydawać jedynie kolejnym pobożnym nabożeństwem.

W rzeczywistości zawiera ono **bardzo głęboką naukę teologiczną**.

Święty Józef uczestniczy w tajemnicy Odkupienia w sposób wyjątkowy, ponieważ został wybrany przez Boga, aby strzec **dwóch największych skarbów nieba na ziemi**:

- Jezusa Chrystusa
- Najświętszej Maryi Panny

Jego powołanie było niezwykle, ale także **pełne wewnętrznych prób**.

Teologia duchowości uczy, że **wielkim darom Boga często towarzyszą wielkie oczyszczenia**.

Święty Józef doświadczył:

- niepewności
- niebezpieczeństwa
- prześladowania
- ubóstwa
- ogromnej odpowiedzialności

A jednak przeżył również **duchowe radości, których żaden inny człowiek nigdy nie doświadczył**.

Na przykład:

- kontemplowanie oblicza Wcielonego Słowa
- wychowywanie Syna Bożego
- życie z Najświętszą Maryją Panną

W jego życiu doskonale spełniają się słowa Pisma:

„Kogo Pan miłuje, tego karci.” (Hbr 12,6)



---

## 4. Siedem Boleści i Radości Świętego Józefa

Rozważmy teraz każdą z nich.

---

### 1. Boleść zwątpienia — radość objawienia

#### Boleść

Święty Józef odkrywa, że Maryja jest brzemienna, zanim zamieszkają razem.

Ewangelia opisuje jego wewnętrzny niepokój:

„Józef, jej mąż, który był człowiekiem sprawiedliwym i nie chciał narazić jej na zniesławienie, postanowił oddalić ją potajemnie.” (Mt 1,19)

Wyobraźmy sobie jego wewnętrzną walkę:

- bardzo kocha Maryję
- nie rozumie, co się dzieje
- chce postąpić sprawiedliwie

To **jeden z najbardziej dramatycznych momentów Ewangelii.**

#### Radość

Anioł ukazuje mu się we śnie:

„Nie bój się wziąć do siebie Maryi, twojej małżonki, albowiem z



Siedem Boleści i Radości Świętego Józefa: Zapomniane nabożeństwo,  
które każdy katolik powinien na nowo odkryć | 5

„Ducha Świętego jest to, co się w Niej poczęło.” (Mt 1,20)

Niepokój zamienia się w radość.

Józef rozumie, że **jego życie jest częścią planu zbawienia.**

Nauka duchowa

Bóg często dopuszcza **chwile ciemności, zanim objawi swoją wolę.**

Święty Józef uczy nas **nie reagować impulsywnie, gdy nie rozumiemy, co Bóg czyni.**

---

## 2. Boleść narodzin w ubóstwie — radość Zbawiciela

Boleść

Józef przybywa do Betlejem z brzemienną Maryją i nie znajduje miejsca na nocleg.

Mesjasz rodzi się **w stajni.**

Dla odpowiedzialnego ojca musiało to być bardzo bolesne.

Radość

Jednak Józef ogląda coś, czego żaden człowiek wcześniej nie widział:

**Boga, który stał się Dzieckiem.**

Przybywają pasterze, aniołowie śpiewają.

Ubóstwo zamienia się w chwałę.



Siedem Boleści i Radości Świętego Józefa: Zapomniane nabożeństwo,  
które każdy katolik powinien na nowo odkryć | 6

Nauka duchowa

Prawdziwa chrześcijańska radość **nie zależy od materialnego komfortu.**

Bóg może dokonywać **swoich największych cudów w ubóstwie.**

---

### 3. Boleść obrzezania — radość imienia Jezusa

Boleść

Święty Józef musi przedstawić Dziecię do obrzezania, znaku przymierza, a zarazem **pierwszego przelania krwi Chrystusa.**

Radość

W tym momencie objawia się imię zbawienia:

**Jezus**, które oznacza „*Bóg zbawia*”.

Józef ma przywilej **wypowiedzieć to imię po raz pierwszy na ziemi.**

Nauka duchowa

Zbawienie zaczyna się od ofiary.

Nawet Dziecię-Bóg **wchodzi w historię ludzkości, dzieląc nasze cierpienie.**

---

### 4. Boleść proroctwa Symeona — radość światła dla narodów



Siedem Boleści i Radości Świętego Józefa: Zapomniane nabożeństwo,  
które każdy katolik powinien na nowo odkryć | 7

## Boleść

Symeon zapowiada, że Dziecię będzie **znakiem sprzeciwu**.

I mówi do Maryi:

┃ *„A Twoją duszę miecz przeniknie.” (Łk 2,35)*

Józef rozumie, że przyszłość Dziecięcia będzie naznaczona cierpieniem.

## Radość

Jednak Symeon ogłasza również, że Jezus będzie:

┃ *„Światłem na oświecenie pogan.” (Łk 2,32)*

Józef rozumie, że jego przybrany Syn **przyniesie zbawienie całemu światu**.

---

# 5. Boleść ucieczki do Egiptu — radość ocalenia Dziecięcia

## Boleść

Herod chce zabić Dziecię.

Józef musi uciekać w nocy, zostawiając wszystko.

Staje się **uchodźcą w obcej ziemi**.



Siedem Boleści i Radości Świętego Józefa: Zapomniane nabożeństwo,  
które każdy katolik powinien na nowo odkryć | 8

## Radość

Dzięki jego posłuszeństwu Zbawiciel zostaje ocalony.

Józef staje się **bezpośrednim narzędziem Bożego planu**.

## Nauka duchowa

Bóg powierza wielkie misje ludziom pozornie prostym.

Pokorne posłuszeństwo może **zmienić bieg historii świata**.

---

# 6. Boleść niepewnego powrotu — radość powrotu do Nazaretu

## Boleść

Po Egipcie Józef nie wie, gdzie się osiedlić.

Niebezpieczeństwo wciąż istnieje.

## Radość

Ostatecznie osiedla się w Nazarecie.

Tam rozpoczyna się **ukryte życie Jezusa**, pełne pokoju.

---

# 7. Boleść zgubienia Jezusa w świątyni —



## radość odnalezienia Go

### Boleść

Przez trzy dni Józef i Maryja szukają Jezusa.

To jedna z najbardziej ludzkich boleści Ewangelii.

### Radość

Odnajdują Go nauczającego w świątyni.

Jezus objawia swoją boską misję.

### Nauka duchowa

Nawet najświętsze dusze mogą doświadczać **chwil pozornej nieobecności Boga**.

Jednak Pan zawsze pozwala się odnaleźć.

---

## 5. Aktualność tego nabożeństwa

To nabożeństwo może wydawać się dawne.

W rzeczywistości jednak **doskonale odpowiada na wyzwania naszych czasów**.

Święty Józef jest niezwykłym wzorem dla naszej epoki, ponieważ przedstawia:

- odpowiedzialnego ojca
- cichego pracownika
- wierzącego wiernego pośród niepewności

W kulturze, która często **ośmiesza ojcostwo lub umniejsza odpowiedzialność rodzinną**, postać Świętego Józefa znów staje się prorocza.



Boleści i Radości uczą czegoś fundamentalnego:

**świętość przeżywa się w codziennym życiu.**

Nie w spektakularnych gestach, lecz w:

- trosce o rodzinę
- uczciwej pracy
- posłuszeństwie Bogu w codzienności

---

## 6. Jak dziś praktykować to nabożeństwo

Odkrycie tego nabożeństwa na nowo jest bardzo proste.

Oto kilka praktycznych sposobów:

### 1. Odmawiać je w środy

Środa jest tradycyjnie dniem poświęconym Świętemu Józefowi.

Można rozważać **jedną boleść i jedną radość w każdym tygodniu.**

---

### 2. Praktykować je w rodzinie

To nabożeństwo doskonale nadaje się do modlitwy z dziećmi.

Pomaga uczyć je:

- życia Jezusa
- znaczenia ojcostwa
- zaufania Bogu



### 3. Modlić się nim w chwilach kryzysu

Święty Józef jest szczególnie wzywany jako:

- opiekun rodzin
  - patron pracowników
  - pomoc w trudnych chwilach
- 

### 4. Życ duchowością Nazaretu

Boleści i Radości uczą nas bardzo konkretnej duchowości:

- przyjmowania prób
  - ufania Bogu
  - odnajdywania radości w prostych rzeczach
- 

## 7. Święty Józef, nauczyciel dla zranionego Kościoła

Dziś wielu katolików odczuwa niepewność z powodu:

- kryzysów kulturowych
- napięć wewnątrz Kościoła
- szybkich zmian społecznych

Święty Józef pokazuje nam drogę.

On także żył w świecie pełnym niepokojów:

- pod panowaniem rzymskim
- z prześladowaniami politycznymi
- w ubóstwie

A jednak **pozostał wierny**.



Jego świętość nie była spektakularna.

Była **cicha, mocna i stała**.

---

## Zakończenie: nabożeństwo warte ponownego odkrycia

Siedem Boleści i Radości Świętego Józefa to coś znacznie więcej niż dawna praktyka pobożności.

To **szkoła życia chrześcijańskiego**.

Uczą nas, że:

- wiara przeżywana jest w niepewności
- cierpienie może stać się łaską
- posłuszeństwo otwiera drogę do cudów Boga

W świecie pełnym hałasu Święty Józef zaprasza nas do ponownego odkrycia **ciszy, zaufania i codziennej wierności**.

Być może dlatego Kościół zawsze uważał go za **świętego naszych czasów**.

Ponieważ dziś bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy mężczyzn i kobiet, którzy potrafią żyć jak on:

**bez szukania pierwszeństwa, ale całkowicie oddani planowi Boga.**

A może, gdyby wielu chrześcijan odkryło na nowo to nabożeństwo, nauczylibyśmy się ponownie tajemnicy Nazaretu:

że największe dzieła Boga rodzą się **w ciszy wiernych serc**.