ADWENTOWE REKOLEKCJE RYCERSTWA NIEPOKALANEJ

Wyzwanie Adwentowe 2022 – tydzień 3 – św. Józef

Niedziela: Medytacja wprowadzająca w tydzień (całość powinna trwać od 15 do 30 min.):

Mt 1, 18-24

Z narodzeniem Jezusa Chrystusa było tak. Po zaślubinach Matki Jego, Maryi, z Józefem, wpierw nim zamieszkali razem, znalazła się brzemienną za sprawą Ducha Świętego. Mąż Jej, Józef, który był człowiekiem sprawiedliwym i nie chciał narazić Jej na zniesławienie, zamierzał oddalić Ją potajemnie. Gdy powziął tę myśl, oto anioł Pański ukazał mu się we śnie i rzekł: «Józefie, synu Dawida, nie bój się wziąć do siebie Maryi, twej Małżonki; albowiem z Ducha Świętego jest to, co się w Niej poczęło. Porodzi Syna, któremu nadasz imię Jezus, On bowiem zbawi swój lud od jego grzechów». A stało się to wszystko, aby się wypełniło słowo Pańskie powiedziane przez Proroka: Oto Dziewica pocznie i porodzi Syna, któremu nadadzą imię Emmanuel, to znaczy: "Bóg z nami". Zbudziwszy się ze snu, Józef uczynił tak, jak mu polecił anioł Pański: wziął swoją Małżonkę do siebie.

Przed medytacją wykonaj znak krzyża i poproś własnymi słowami o obecność i prowadzenie przez Ducha Świętego.

Lectio: Przeczytaj uważnie i powoli obydwa fragmenty. Nie spiesz się, daj sobie czas i przeczytaj tekst kilka razy, aby go dobrze zrozumieć. Zaznacz te słowa, które szczególnie mocno Cię dotknęły, które poruszyły Twoje serce.

- Przytoczony fragment z Ewangelii według świętego Mateusza pojawia się tuż po rodowodzie Jezusa, w którym wymienieni są przodkowie Chrystusa, w tym Maryja, a nie święty Józef. Jednak to Józef jest „gwarantem" wypełnienia się przepowiedni o pochodzeniu Mesjasza z rodu Dawida
- Józef nie jest zastępczym ojcem Jezusa, jego ojcostwo dopełnia się w momencie, gdy nadaje Dziecięciu imię.
- Sprawiedliwość Józefa wynika z jego wiary w Boga i wiary Bogu. Dlatego postępuje zgodnie z wolą Bożą. Ani mniej, ani więcej.

Meditatio: Pomyśl, rozważaj i medytuj nad słowami, które najbardziej Cię dotknęły. Pomocą mogą być poniższe pytania:

a) Z pewnością Józef planował szczęśliwą przyszłość u boku Maryi. Wierzył w to, że Pan im pobłogosławi. Plan, jaki przygotował dla nich i dla całego świata Bóg, po ludzku wywrócił ich życie „do góry nogami". Jaka mogła być reakcja Józefa, gdy dowiedział się, że jego żona, Maryja, spodziewa się Dziecka? Czy nie czuł się

opuszczony przez Boga? Czy mogę w postawie Józefa odnaleźć siebie i swoją ufność? Czy rzeczywiście ufam i wierzę Bogu, że ma dla mnie najlepszy z możliwych planów? A może zarzucam Bogu, że coś w życiu nie ułożyło się tak jakbym tego chciał/-a? Czy moja wola jest zgodna z wolą Bożą? Czy w ogóle pytam Boga o Jego wolę?

.....

.....

.....

.....

.....

b) Józef nie jest biernym człowiekiem. Nie czeka na „światło", na „znak", ale działa. Podejmuje decyzję o oddaleniu swojej żony, by nie narazić Jej i Dziecka. Dopiero wtedy dostaje wskazówkę, jak powinien postąpić. Jak wygląda mój sposób podejmowania decyzji? Czy jestem w nim bierny/a czy aktywny/a? Czy zapraszam Pana do procesu decydowania?

.....

.....

.....

.....

.....

c) Motyw snów świętego Józefa opisanych na kartach Ewangelii nawiązuje do snów Józefa Egipskiego. Mąż Maryi, podobnie jak przed laty Józef w Egipcie, odważnie i odpowiedzialnie dba o swoich najbliższych. W jaki sposób ja pielęgnuję swoje relacje z rodziną, ze wspólnotą? Jak okazuję im troskę?

……

……

……

……

……

Oratio: **Opowiedz teraz Bogu o swoich odkryciach podczas medytacji. Podziękuj za otrzymane łaski i doświadczenia Jego miłości. Być może chcesz też Jezusa za coś przeprosić lub o cos Go poprosić.**

Contemplatio: **Trwaj w obecności Chrystusa.**



Na koniec podziękuj Duchowi Świętemu za prowadzenie Cię przez medytację i za jej owoce. Uwielbij Trójcę Świętą.

Poniedziałek: Filmik o św. Józefie

Dzisiaj zachęcamy Cię do obejrzenia krótkiego filmu na naszym kanale YouTube dotyczącego świętego Józefa i jego spotkania z Chrystusem.

Link: https://youtu.be/hL1TIYWDyYI

Miejsce na Twoje notatki:

……
……
……
……
……

Wtorek: Roraty/adoracja/różaniec

Dzisiaj zachęcamy Cię do podjęcia wybranej aktywności, przewidzianej na ten dzień. Postaraj się wygospodarować chwilę czasu na modlitwę i przebywanie z Bogiem. Z racji tego, że Adwent trwa już ponad 2 tygodnie, spróbuj wymagać od siebie nieco więcej

Kilka uwag praktycznych, by ułatwić Ci wykonanie tego zadania:

- wybierz jedną aktywność, którą będzie Ci najłatwiej wpleść w swój rozkład dnia, ale też taką, która będzie dla Ciebie jakimś trudem

- zacznij od mniejszych postanowień, np. „spędzę 15 minut na adoracji" albo „odmówię jedną dziesiątkę różańca", aby się szybko nie zniechęcić

- jeśli udało Ci się wytrwać w mniejszych postanowieniach, może warto pójść o krok dalej i postanowić sobie np. „odmówię dwie dziesiątki różańca" albo „spędzę 30 minut na adoracji"

- bądź konsekwentny/-a w swoich postanowieniach

- nie zniechęcaj się trudnościami i niepowodzeniami

Magnificat anima mea Dominum!

- jeśli bierzesz udział w naszych rekolekcjach z kimś bliskim, motywujcie i zachęcajcie się nawzajem

- uciekaj się do wstawiennictwa świętych – to sprawdzona i skuteczna pomoc

- jeśli z przyczyn niezależnych od Ciebie nie możesz wykonać zadania we wtorek, bo np. pracujesz, zamień ten dzień z czwartkiem lub piątkiem

Środa: Roraty/adoracja/różaniec

Dzisiaj zachęcamy Cię do podjęcia wybranej aktywności, przewidzianej na ten dzień. Postaraj się wygospodarować chwilę czasu na modlitwę i przebywanie z Bogiem.

Wskazówki, jak dobrze wykorzystać ten dzień, umieściliśmy we wtorkowych materiałach.

Czwartek: Wyrzeczenie/dzieło miłosierdzia

W dniu dzisiejszym zachęcamy Cię do podjęcia konkretnego, najlepiej jednego na cały Adwent, wyrzeczenia lub podjęcia się konkretnego dzieła miłosierdzia.

- zacznij od mniejszych postanowień, np. „nie będę korzystał z mediów społecznościowych przez godzinę dziennie, tylko przez 20 minut" albo „wspomogę dzisiaj organizację charytatywną, taką jak Caritas" czy „kupię kilka produktów do świątecznej paczki dla ubogich"
- bądź konsekwentny/-a w swoich postanowieniach

- nie zniechęcaj się trudnościami i niepowodzeniami

- jeśli bierzesz udział w naszych rekolekcjach z kimś bliskim, motywujcie i zachęcajcie się nawzajem

- uciekaj się do wstawiennictwa świętych – to sprawdzona i skuteczna pomoc

- jeśli z przyczyn niezależnych od Ciebie nie możesz wykonać zadania w czwartek, bo np. pracujesz zamień ten dzień z wtorkiem lub środą

Piątek: Wyrzeczenie/dzieło miłosierdzia



ADWENTOWE REKOLEKCJE RYCERSTWA NIEPOKALANEJ

W dniu dzisiejszym zachęcamy Cię do podjęcia konkretnego, najlepiej jednego na cały Adwent, wyrzeczenia lub podjęcia się konkretnego dzieła miłosierdzia.

Wskazówki, jak dobrze wykorzystać ten dzień, umieściliśmy w czwartkowych materiałach.

Sobota: Ćwiczenie wdzięczności za cały tydzień dla kobiet,
Ćwiczenie uważności (w zauważaniu dobra, jakiego doświadczam) + podsumowanie całego tygodnia dla mężczyzn

Ćwiczenie wdzięczności

Znajdź w tym dniu chwilę (co najmniej 5-10 minut) na refleksję nad minionym tygodniem. Poproś krótko Ducha Świętego, aby pomógł Ci zobaczyć dobro, jakiego w tym tygodniu doświadczyłaś. Następnie przeanalizuj krótko każdy dzień i spróbuj wypisać, za co jesteś wdzięczna. Podziękuj za to Panu w krótkiej modlitwie. Dziękczynienie Panu Bogu pomaga nam widzieć jeszcze więcej doświadczanego dobra, łask od Pana.

……
……
……
……

Udało się? Chwała Panu! Jeśli miałaś problemy z wdzięcznością lub z dostrzeżeniem dobra – nie zniechęcaj się, trwaj w tym ćwiczeniu przez cały Adwent, a może i dłużej

Ćwiczenie uważności

Znajdź w tym dniu chwilę (co najmniej 5-10 minut) na refleksję nad minionym tygodniem. Poproś krótko Ducha Świętego, aby pomógł Ci zobaczyć dobro, jakiego w tym tygodniu doświadczyłeś. Następnie przeanalizuj krótko każdy dzień i spróbuj wypisać to dobro.

……
……



……

……

……

Czas na podsumowanie tygodnia pracy nad sobą:

- Nad czym udało mi się w tym tygodniu pracować? Jakie zadania wypełniłem?

……

……

……

- Czego nie udało się spełnić? Czy wiem, dlaczego?

……

……

……

