

prze **ŻYJ** ten post  
z **JEZUSEM**

**TYDZIEŃ 1**

**ŚRODA S.2**



Postanowienia i ćwiczenia duchowe

**CZWARTEK S.3**



Medytacja - wykorzystaj czas  
który masz!

**PIĄTEK S.5**



Nabożeństwa i modlitwy

**SOBOTA S.6**



Dodatkowe - czyli coś więcej...

**NIEDZIELA S.7**



Nabożeństwa i modlitwy



## Postanowienia i ćwiczenia duchowe

**Czy myślałeś o tym, żeby postanowienie przyjęte w Wielkim Poście kontynuować też po jego zakończeniu, przez całe życie? Brzmi poważnie? Przemyśl i wybierz! Może masz już swój pomysł na postanowienie. Jeśli nie poniżej, znajdziesz nasze propozycje na postanowienia wielkopostne:**

Postaram się zachować pokój i cierpliwość wobec każdego człowieka. Mój stosunek do bliźniego świadczy o moim wnętrzu

Postaram się nie ulegać presji innych i nie komentować, ani krytykować. Postaram się odnaleźć Miłość Chrystusa i Maryi do każdego człowieka

Nie będę przyczyną niezgody. Będę wplatać pokój i radość w każdą czynność i każdą relację, bo tam gdzie jest radość i pokój Chrystusowy, nie ma miejsca dla Złego

Zachowam czujność wobec potrzeb bliźniego i postaram się pomóc Mu w rozwiązaniu trudności

### Moje postanowienia:



## Medytacja - wykorzystaj czas który masz!

**Wyłącz komputer, telewizor i telefon. Usiądź w ciszy, przy Krzyżu w towarzystwie Jezusa. Jeśli masz taką możliwość, idź do Kościoła na Adorację.**

**Wybierz jedną z naszych propozycji lub skorzystaj z innych źródeł.**

1. **Medytacja ks. Krzysztofa Wonsa** z książki „Modlitwa Ewangelią na każdy dzień. Tom 2 – Okres Wielkiego Postu i Wielkanocy” (I niedziela Wielkiego Postu, Rok B – Mk 1, 12-15)

*Zaraz też Duch wyprowadził Go na pustynię. Czterdzieści dni przebył na pustyni, kuszony przez szatana. Żył tam wśród zwierząt, aniołowie zaś służywali Mu. Gdy Jan został uwięziony, Jezus przyszedł do Galilei i głosił Ewangelię Bożą. Mówił: «Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię!» (Fragment z Biblii Tysiąclecia)*

Będę wpatrywał się w Jezusa, który odczuwa silne wezwanie Ducha, aby udać się na pustynię (w. 12). Postaram się towarzyszyć Jezusowi w Jego samotnej drodze na miejsce odosobnienia. Poproszę Go, abym potrafił dobrze rozeznaczyć zamiary Ducha Świętego względem mnie.

Zwrócę uwagę na symbolikę pustyni. Jest nie tylko miejscem modlitwy, ale także miejscem kuszenia przez szatana (w. 12). Jezus uświadamia mi, że im bardziej będę starał się żyć pod natchnieniem Ducha, tym bardziej będę atakowany przez diabła.

„Czterdzieści dni” (w. 12) to symbol czasu, jaki jest mi potrzebny do nawrócenia i przyłgnięcia do Jezusa. W tym znaczeniu całe moje życie jest czasem nawrócenia. Wielki Post przypomina mi, że szukanie woli Boga jest programem na całe życie. Ściśle łączy się z postawą modlitwy, pokuty i walki ze złem. Czy chcę iść taką drogą? O co chciałbym prosić Jezusa?

„Aniołowie Mu służywali” (w.13). Ta wiadomość jest dla mnie pocieszeniem. Żyjąc dla Jezusa, nie tylko będę kuszony przez diabła; mogę także liczyć na ciągłą obecność dobrych aniołów. Pomodlę się do mojego Anioła Stróża o szczególną opiekę w czasie Wielkiego Postu. Wrócę do sceny z Ewangelii. Będę towarzyszył Jezusowi, który z pustyni udaje się do Galilei. Głoszenie Dobrej Nowiny rozpoczyna od swojego rodzinnego miasta. Wezwanie do nawrócenia kieruje najpierw do najbliższych (w. 14-15). O co chciałbym prosić Jezusa dla mojej rodziny i wspólnoty?

W serdecznej modlitwie będę prosił Jezusa, aby posyłał mi swojego Ducha modlitwy i pokuty, abym dał się prowadzić jego natchnieniom. Będę Mu powierzać mój Wielki Post: „Jezu, posyłaj mi Ducha modlitwy i pokuty, abym dobrze przeżył ten święty czas!”



**2.Medytacja SEN - dostępna pod adresem:**

<https://www.youtube.com/channel/UCtVjcOK2zTSlyoKDo3xRAdw>

Miejsce na Twoje notatki, przemyślenia z medytacji:





### **Odprowadź Drogę krzyżową, w Kościele, z przyjaciółmi, rodziną, albo sam...**

#### **STACJA I - PAN JEZUS NA ŚMIERĆ SKAZANY**

Ukrzyżuj Go! Oto Człowiek. Ukrzyżuj Go!  
Króla waszego mam ukrzyżować?  
Nie mamy Króla, jeno cezara.  
Weźcie Go wy i krzyżujcie, nie winienem ja krwi tego Sprawiedliwego.  
Krew Jego na nas i na synów naszych!  
O Panie, słyszę ten straszny krzyk - ukrzyżuj Go!  
I nikt nie stanął w Twojej obronie. I ja nie mam odwagi i nie mam siły.  
Wiem, że jesteś niewinnym Panem i Bogiem moim. Przyjąłeś wyrok śmierci,  
aby nas ocalić od śmierci. Spójrz na mnie z litością. Przebacz mi grzechy  
moje.

#### **STACJA II. PAN JEZUS BIERZE KRZYŻ NA SWOJE RAMIONA.**

***Hasło: Świętość serca, myśli, słowa. Świadectwo świętości.***

Panie, stoisz przed sędzią - Ty, który powiedziałeś: „Ja jestem drogą, prawdą i życiem” (J 14,6). Jesteś Drogą – Twoja droga wiedzie teraz na Golgotę. Jesteś Prawdą – Piłat sądząc Ciebie, zapytał: „Co to jest prawda?”. Jesteś Życiem – Twoje życie jest teraz w rękach tchórzliwego Piłata. Panie, jestem uczniem Twoim, uczniem Boga - człowieka skazanego na śmierć i chcę zostać wierny Tobie – Bogu żywemu i prawdziwemu. Stając z wiarą wobec Twojego świadectwa, nie umyjam rąk, ale do końca chcę iść za Tobą. Panie Jezus, Ty powiedziałeś: „(...) Jeśli kto chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje!” (Łk 9,23). Panie, wołałbym walczyć z krzyżem, ale uwierzyłem Tobie, który wzięłeś krzyż na swoje ramiona. Każdego ranka pomóż mi ruszyć z wiarą w drogę ze słowami: „(...) kto chce zachować swoje życie, straci je, a kto straci swe życie z mego powodu, ten je zachowa” (Łk 9, 24)

**Postanowienie: w każdym moim położeniu i trudnych sytuacjach będę dziękować Ci, Panie, za Twój krzyż.**

*Źródło: Treść przygotowana przez Członków SEN, z wykorzystaniem modlitewnika Wierzę w Ciebie Boże Żywy*



### **Środa Popielcowa:**

#### **Dlaczego akurat w środę?**

Wielki Post rozpoczyna się w środę za sprawą decyzji papieża Grzegorza Wielkiego (+ 604 r.), który przesunął początek Wielkiego Postu z niedzieli na środę (caput ieiunii), zwiększając tym samym obowiązującą przedtem liczbę dni Wielkiego Postu z 36 do 40. Jeszcze przed decyzją papieża, bo już w IV wieku zaczęto odwoływać się do 40 dni postu Jezusa oraz 40 lat wędrówki Izraelitów z Egiptu do ziemi obiecanej. Podkreślano też 40 dni potopu oraz 40 dni rozmowy Mojżesza z Bogiem na Synaju. Warto podkreślić, że pierwszy wzorcem dla ustanowienia obecnego wymiaru postu jest właśnie post samego Chrystusa trwający 40 dni.

#### **W pierwszy dzień Wielkiego Postu posypujemy głowy popiołem, ale, co to oznacza?**

Posypywanie głów popiołem na znak pokuty to obrzęd znany w wielu tradycjach. Wzmianki o nim znajdziemy już w Starym Testamencie, w wielu kulturach i tradycjach Egiptu, Grecji i u Arabów. Znany był również wśród plemion indiańskich. Wszędzie był on znakiem żałoby i pokuty. Popiół w tradycji żydowsko-chrześcijańskiej przypomina o przemijaniu i ułomności ludzkiego życia, oznacza też żałobę i ból. Popiół jest także znakiem oczyszczenia i zmartwychwstania. Sam zwyczaj posypywania głów popiołem pojawił się w VIII wieku, zaś pierwsze świadectwa o jego poświęceniu pochodzą z X wieku. Kapłan posypuje wiernym głowę popiołem, który pochodzi z palm poświęconych w Niedzielę Palmową poprzedniego roku. Źródło popiołu podkreśla związek między pokutą wiernych a Męką i Śmiercią Chrystusa. Kapłan też przyjmuje popiół na głowę, zaś nad wiernymi wypowiada słowa: „Prochem jesteś i w proch się obrócisz” lub: „Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię”. Obrzęd ten przypomina, że życie ziemskie przemija, a silna wiara, ćwiczenia duchowe, wyrzeczenia i bezinteresowna służba ludziom pomagają osiągnąć życie wieczne.

#### **Post w środę popielcową**

W Środę Popielcową obowiązuje post ścisły (post jakościowy i ilościowy). Oznacza to, że w dniu tym nie spożywamy pokarmów mięsnych i przestajemy na trzech posiłkach (dwa skromne i jeden pełny posiłek). Pamiętajmy, że post ma zawsze charakter religijny, jest uważany za środek uświęcający, oczyszczający. Kluczowa jest tu intencja: dlaczego albo dla Kogo podejmujemy wyrzeczenia. Skoro czynimy to z miłości do Jezusa, który cierpiał i umarł dla naszego zbawienia, łączymy nasz trud z Jego bólem, odrzuceniem, wyszydzeniem, pragniemy Go naśladować, wtedy pościmy.



**W niedzielę zachęcamy do udziału w Eucharystii oraz chwili modlitwy na adoracji, w sposób szczególny podczas jednego z nabożeństw wielkopostnych – Gorzkich żali. Spędźmy ten dzień z Panem!**

Gorzkie Żale dzieli się na Zachętę i trzy części. W każdą niedzielę Wielkiego Postu odprawia się jedną część:

### Zachęta

1. Gorzkie żale przybywajcie, \*  
Serca nasze przenikajcie
- .
1. Rozpłyńcie się, me żrenice, \*  
Toczcie smutnych łez krynice.
2. Słońce, gwiazdy omdlewają, \*  
Żalobą się pokrywają.
3. Płaczą rzewnie Aniołowie, \*  
A któż żalność ich wypowie?
4. Opoki się twarde kraja, \*  
Z grobów umarli powstają.
5. Cóż jest, pytam, co się dzieje? \*  
Wszystko stworzenie truchleje!
6. Na ból męki Chrystusowej \*  
Żal przejmuje bez wymowy.
7. Uderz, Jezu, bez odwłoki \*  
W twarde serc naszych opoki!
8. Jezu mój, we krwi ran swoich \*  
Obmyj duszę z grzechów moich!
9. Upał serca swego chłodzę, \*  
Gdy w przepaść męki Twojej wchodzę.



## Część I

Tę część Gorzkich Żali odprawia się w I i IV Niedzielę Wielkiego Postu.

Część I rozpoczyna się od Zachęty.

## INTENCJA

Przy pomocy łaski Bożej przystępujemy do rozważania męki Pana naszego Jezusa Chrystusa. Ofiarować ją będziemy Ojcu niebieskiemu na cześć i chwałę Jego Boskiego Majestatu, pokornie Mu dziękując za wielką i niepojętą miłość ku rodzajowi ludzkiemu, iż raczył zesłać Syna swego, aby za nas wycierpiał okrutne męki i śmierć podjął krzyżową. To rozmyślanie ofiarujemy również ku czci Najświętszej Maryi Panny, Matki Bolesnej, oraz ku uczczeniu Świętych Pańskich, którzy wyróżniali się nabożeństwem ku Męce Chrystusowej. W pierwszej części będziemy rozważali, co Pan Jezus wycierpiał od modlitwy w Ogrójcu aż do niesłusznego przed sądem oskarżenia. Te zniewagi i zelżywości temuż Panu, za nas bolejącemu, ofiarujemy za Kościół święty katolicki, za najwyższego Pasterza z całym duchowieństwem, nadto za nieprzyjaciół krzyża Chrystusowego i wszystkich niewiernych, aby im Pan Bóg dał łaskę nawrócenia i opamiętania.

## HYMN

1. Żal duszę ściska, serce boleść czuje, \*  
Gdy słodki Jezus na śmierć się gotuje; \*  
Kłęczy w Ogrójcu, gdy krwawy pot leje, \*  
Me serce mdleje.
2. Pana świętości uczeń zły całuje, \*  
Żołnierz okrutny powrozmi krępuje! \*  
Jezus tym więzom dla nas się poddaje, \*  
Na śmierć wydaje.
3. Biję, popycha tłum nieposkromiony, \*  
Nielitościwie z tej i owej strony, \*  
Za włosy targa: znosi w cierpliwości \*  
Król z wysokości.
4. Zsiniąle przedtem krwią zachodzą usta, \*  
Gdy zbrojną żołnierz rękawicą chlusta; \*  
Wnet się zmieniło w płacziwe wzdychanie \*  
Serca kochanie.
5. Oby się serce we łzy rozpływało, \*  
Że Cię, mój Jezus, sprośnie obrażało! \*  
Żal mi, ach, żal mi ciężkich moich złości \*  
Dla Twojej miłości!



## LAMENT DUSZY NAD CIERPIĄCYM JEZUSEM

1. Jezu, na zabicie okrutne, \*  
Cichy Baranku od wrogów szukany, \*  
Jezu mój kochany!
2. Jezu, za trzydzieści srebrników \*  
Od niewdzięcznego ucznia zaprzędany, \*  
Jezu mój kochany!
3. Jezu, w ciężkim smutku żalością, \*  
Jakoś sam wyznał, przed śmiercią nękaną, \*  
Jezu mój kochany!
4. Jezu, na modlitwie w Ogrójcu \*  
Strumieniem potu krwawego zalany, \*  
Jezu mój kochany!
5. Jezu, całowaniem zdradliwym \*  
Od niegodnego Judasza wydany, \*  
Jezu mój kochany!
6. Jezu, powrozami grubymi \*  
Od swawolnego żołdactwa związany, \*  
Jezu mój kochany!
7. Jezu, od pospólstwa zelżywie \*  
Przed Annaszowym sądem znieważany, \*  
Jezu mój kochany!
8. Jezu, przez ulice sromotnie \*  
Przed sąd Kajfasza za włosy targany, \*  
Jezu mój kochany!
9. Jezu, od Malchusa srogiego \*  
Ręką zbrodniczą wypoliczkowany, \*  
Jezu mój kochany!
10. Jezu, od fałszywych dwóch świadków \*  
Za zwodziciela niesłusznie podany, \*  
Jezu mój kochany!  
    Bądź pozdrowiony, bądź pochwalony, \*  
    Dla nas zelżony i pohańbiony. \*  
    Bądź uwielbiony! Bądź wystawiony! \*  
    Boże nieskończony!

## ROZMOWA DUSZY Z MATKĄ BOLESNĄ

1. Ach! Ja Matka tak żalosna! \*  
Boleść mnie ściska nieznośna. \*  
Miecz me serce przenika.

2. Czemuś, Matko ukochana, \*  
Ciężko na sercu stroskana? \*  
Czemu wszystka truchlejesz?

3. Co mię pytasz? Wszystkam w mdłości, \*  
Mówić nie mogę z żalości, \*  
Krew mi serce zalewa.

4. Powiedz mi, o Panno moja, \*  
Czemu blednieje twarz Twoja? \*  
Czemu gorzkie łzy lejesz?

5. Widzę, że Syn ukochany \*  
W Ogrójcu cały zalany \*  
Potu krwawym potokiem.

6. O Matko, źródło miłości, \*  
Niech czuję gwałt Twej żalości! \*  
Dozwól mi z sobą płakać.

Któryś za nas cierpiał rany, \*  
Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!

Któryś za nas cierpiał rany, \*  
Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!

Któryś za nas cierpiał rany, \*  
Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!

Źródło: <https://brewiarz.pl>