

prze **ŻYJ** ten post
z **JEZUSEM**

TYDZIEŃ 2

PONIEDZIAŁEK S.2



Rozważania - przeczytaj i przemyśl

WTOREK S.3



Psalmy, koronki i inne - wysłuchaj
i przemyśl

ŚRODA S.4



Postanowienia i ćwiczenia duchowe

CZWARTEK S.5



Medytacja - wykorzystaj czas
który masz!

PIĄTEK S.7



Nabożeństwa i modlitwy

SOBOTA S.8



Dodatkowe - czyli coś więcej...

NIEDZIELA S.9



Nabożeństwa i modlitwy



Rozważania - przeczytaj i przemyśl

W dniu dzisiejszym, zapraszamy Cię do krótkich rozważań wielkopostnych. Swoje przemyślenia, refleksje, możesz zapisać poniżej.

Podeszła do Niego kobieta z alabastrowym flakonikiem drogiego olejku i wylała Mu na głowę. Mt 26, 7.

Drogiego. Jak drogiego? Uczniowie się oburzali i my też się oburzmy. Tyle potrzeb. Trzeba kupić chleb, wędlinę. Trzeba zapłacić za prąd. Może kupić buty? Wyrzec się wszystkiego. Albo lepiej nie brać dla siebie wszystkiego. Dać Bogu to co mamy najcenniejsze.

Dać drugiemu. Bierzcie i jedzcie. Wszystko, do ostatniej kropli krwi. Wszystko. Ile dajemy z siebie? Biedna wdowa dała wszystko. Dała najwięcej. Dajemy mało, ale sprzedajemy drogo. Jak Piotr, z lęku, żeby nie stracić. Jak Judasz, z pożądliwości, żeby zyskać. Zdradzamy, sprzedajemy, zapieramy się. A Jezus tylko patrzy. I mówi: Bierzcie wszystko. Już osądziliśmy, wydaliśmy wyrok. Umyliśmy ręce i posłaliśmy Boga – pełnię Miłości na krzyż, na śmierć.

Święty Maksymilian uczył, że skarbem są bracia krzyżujący. Błogosławiony sługa, który nie jest skory do usprawiedliwiania siebie.

Maryjo, nasza Matko, naucz nas szczodropliwości wobec braci, naucz nas oddawać wszystko Bogu.

Źródło: Treść przygotowana przez Członków SEN, z wykorzystaniem Pisma Świętego, Drogi Krzyżowej ze św. Franciszkiem, Drogi Krzyżowej ze św. Maksymilianem, Drogi Krzyżowej ze św. Klemensem Hofbauerem

Miejsce na Twoje przemyślenia, wnioski:



Psalmy, koronki i inne - wysłuchaj i przemyśl

Dzisiaj zachęcamy Cię do wysłuchania i pochyleniem się nad Psalmem 51.

https://youtu.be/DQFLOL_S3Eg

Źródło: YouTube

Miejsce na Twoje notatki, przemyślenia:



Postanowienia i ćwiczenia duchowe

Czy myślałeś o tym, żeby postanowienie przyjęte w Wielkim Poście kontynuować już po jego zakończeniu, całe życie? Brzmi poważnie? Przemyśl i wybierz! Może masz swój pomysł... Jak poszło Ci z postanowieniami z zeszłego tygodnia? Być może były dla Ciebie bardzo proste, a może w ogóle nie udało Ci się wypełnić lub podjąć żadnego z nich? Wielki Post nadal trwa, zatem wciąż możesz wybrać dla siebie postanowienia, jedno lub kilka. Zachęcamy Cię także, abyś zapisał swoje doświadczenia. Mamy nadzieję, że będzie to przydatna motywacja w pracy nad sobą! Poniżej, znajdziesz nasze propozycje na postanowienia wielkopostne:

- wykonam czynność, którą od dłuższego czasu odwlekąłem
- rozpatrzę moje przewinienia wobec Boga wg Przykazań Bożych. Mając na uwadze ile, Chrystus wycierpiał za każdy mój grzech z pokorą i bez narzekania będę dzisiaj wykonywać każdą czynność
- wspomogę potrzebującego datkiem. Otoczę modlitwą postawionego na mojej drodze bliźniego, choćby pobożnym westchnieniem, polecając Go opiece Niepokalanej
- zrobię rachunek sumienia z wykonanych czynności. W miarę możliwości postaram się wszystkie moje niedoskonałości ofiarować w sakramencie pokuty prosząc o otwarcie się na działanie Ducha Świętego w moim życiu

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.

1. Medytacja ks. Krzysztofa Wonsa z książki „Modlitwa Ewangelią na każdy dzień. Tom 2 – Okres Wielkiego Postu i Wielkanocy” (II Niedziela Wielkiego Postu, Rok B - Mk 9, 2-10)

Po sześciu dniach Jezus wziął z sobą Piotra, Jakuba i Jana i zaprowadził ich samych osobno na górę wysoką. Tam przemienił się wobec nich. Jego odzienie stało się lśniąco białe tak, jak żaden folusznik na ziemi wybielić nie zdoła. I ukazał się im Eliasza z Mojżeszem, którzy rozmawiali z Jezusem. Wtedy Piotr rzekł do Jezusa: «Rabbi, dobrze, że tu jesteśmy; postawimy trzy namioty: jeden dla Ciebie, jeden dla Mojżesza i jeden dla Eliasza». Nie wiedział bowiem, co należy mówić, tak byli przestraszeni. I zjawił się obłok, osłaniający ich, a z obłoku odezwał się głos: «To jest mój Syn umiłowany, Jego słuchajcie!». I zaraz potem, gdy się rozejrzeli, nikogo już nie widzieli przy sobie, tylko samego Jezusa. A gdy schodzili z góry, przykazał im, aby nikomu nie rozpowiadali o tym, co widzieli, zanim Syn Człowieczy nie powstanie z martwych. Zachowali to polecenie, rozprawiając tylko między sobą, co znaczy powstać z martwych.


(Fragment z Biblii Tysiąclecia)

- “Po sześciu dniach...” (w. 2). Spróbuję wejść w przeżycia apostołów. Przeżywają kryzys w podążaniu za Jezusem. Są przerażeni wcześniejszą zapowiedzią męki Mistrza (8, 31-38).

- Wrócę do chwil, w których przeżywałem silne strapienia duchowe i kryzys w podążaniu za Jezusem. Jak wyglądały wtedy moje modlitwy? O czym rozmawiałem z Jezusem? Jak dzisiaj patrzę na przeżyte kryzysy? Powiem o tym Jezusowi.

- Jezus wziął ze sobą uczniów osobno na górę (w. 2). Chce ich wyrwać z przygnębienia, aby nie zamknęli się w swoich negatywnych przeżyciach. W chwilach kryzysu i cierpienia trzeba umieć “oddalić się” od siebie, wyjść na “górze”, ponad swoje przygnębienie.

- Będę kontemplował Jezusa cudownie przemienionego (ww. 2-4). Zobaczę, jak zmienia się twarz Piotra. Kontemplacja Bóstwa Jezusa przemienia jego stan ducha. Przypomnę sobie moje intymne spotkania z Jezusem, w których doświadczyłem głębokiego pocieszenia. Podziękuję Mu za te chwile.



- Będę adorował Jezusa, powtarzając przez dłuższy czas słowa Piotra: “Rabbi, dobrze, że tu jesteśmy” (w. 5). Pomyślę, za co szczególnie chcę Go uwielbić? Czy jestem szczęśliwy, że należę do Jezusa, że mogę być Jego uczniem?

- “To jest mój Syn umiłowany, Jego słuchajcie” (w. 7). W gorącej modlitwie poproszę, aby te słowa brzmiały zawsze w moim wnętrzu, zwłaszcza w chwilach strapiień. Wyznam moje głębokie pragnienie, aby Jezus był zawsze moim umiłowanym Mistrzem i Bratem i abym zawsze chciał Go słuchać.

- Zawierzę Jezusowi przyszłe strapienia i kryzysy życia, aby zaowocowały jeszcze większą wiernością i poświęceniem. Będę powtarzał: “Jezu, moja przyszłość leży w Twoich rękach!”.

2.Medytacja SEN - dostępna pod adresem:

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

Miejsce na Twoje notatki, przemyślenia z medytacji:



W Kościele, z przyjaciółmi, rodziną, albo sam...

Stacja III. Jezus po raz pierwszy upada pod krzyżem.

Hasło: Radość. Radością Boga jest dawać jak najwięcej człowiekowi.

Pan Jezus omdlewa ze zmęczenia, a nie mogąc dalej dźwigać krzyża, upada pod jego ciężarem. Nie wykorzystuje swoich nadludzkich sił, nie wzywa anielskiej pomocy. Słania się, upada, jest obrażany, pozostając do końca wierny słowom:

„(...) nie moja wola, lecz Twoja niech się stanie”. (Łk 22,42)

Panie, wiem, że to ciężar moich grzechów tak Cię boleśnie przytłacza. Żałując za nie serdecznie, proszę Cię, dopomóż mi prowadzić lepsze życie, wolne od grzechów.

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



Gorzkie żale

Gorzkie Żale to typowo polskie nabożeństwo, którego początki datuje się na XVIII wiek. Pierwszy tekst powstał już w 1707 roku, przy Kościele św. Krzyża w Warszawie, gdzie pracowali misjonarze św. Wincentego a Paulo. Swoją strukturą Gorzkie Żale nawiązują do Breviarza (obecność hymnów, poszczególne części nawiązujące do psalmów). Dzieli się na trzy części. W pierwszej części rozważa się cierpienie Pana Jezusa od modlitwy w Ogrójcu do sądu przed Piłatem. W drugiej części czas od sądu przed Piłatem do cierniem ukoronowania. W trzeciej – ostatniej, to co działo się od cierniem ukoronowania do śmierci Pana Jezusa na Krzyżu. Kolejność odmawiania poszczególnych części jest następująca:

- I Niedziela Wielkiego Postu - Część 1
- II Niedziela Wielkiego Postu -Część 2
- III Niedziela Wielkiego Postu - Część 3
- IV Niedziela Wielkiego Postu - Część 1
- V Niedziela Wielkiego Postu - Część 2
- Niedziela Palmowa - Część 3

W Gorzkich Żalach jednoczymy się z cierpieniem Pana Jezusa i przeżyciami Matki Bożej. W czasie tego Nabożeństwa jesteśmy towarzyszami Chrystusa w jego cierpieniu i jednocześnie odnajdujemy w nich samych siebie szukając w naszych doświadczeniach obecności Pana Jezusa.

Źródło: ks. dr Ireneusz Słoma – Archidiecezja Łódzka; Sanctus.pl



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.

Tę część Gorzkich Żali odprawia się w II i V Niedzielę Wielkiego Postu.

Część II rozpoczyna się od Zachęty.

INTENCJA

W drugiej części rozmyślania męki Pańskiej będziemy rozważali, co Pan Jezus wycierpiał od niesłusznego przed sądem oskarżenia aż do okrutnego cierniem ukoronowania. Te zaś rany, zniewagi i zelżywości temuż Jezusowi cierpiącemu ofiarujemy, prosząc Go o pomyślność dla Ojczyzny naszej, o pokój i zgodę dla wszystkich narodów, a dla siebie o odpuszczenie grzechów, oddalenie klęsk i nieszczęść doczesnych, a szczególnie zarazy, głodu, ognia i wojny.

HYMN

1. Przypatrz się, duszo, jak cię Bóg miłuje, *
Jako dla ciebie sobie nie folguje. *
Przecież Go bardziej, niż katowska, dręczy, *
Złość twoja męczy.
2. Stoi przed sędzią Pan wszego stworzenia, *
Cichy Baranek, z wielkiego wzgardzenia; *
Dla białej szaty, którą jest odziany, *
Głupim nazwany.
3. Za moje złości grzbiet srodze biczują; *
Pójdźmy, grzesznicy, oto nam gotują *
Ze Krwi Jezusa dla serca ochłody *
Zdrój żywej wody.
4. Pycha światowa niechaj, co chce, wróży, *
Co na swe skronie wije wieniec z róży, *
W szkarłat na pośmiech, cierniem Król zraniony, *
Jest ozdobiony!
5. Oby się serce we łzy rozplęwało, *
Że Cię, mój Jezus, sprośnie obrażało! *
Żal mi, ach, żal mi ciężkich moich złości, *
Dla Twojej miłości!

LAMENT DUSZY NAD CIERPIĄCYM JEZUSEM

1. Jezu, od pospółstwa niewinnie *
Jako łotr godzin śmierci obwołany, *
Jezu mój kochany!

2. Jezu, od złośliwych morderców *
Po ślicznej twarzy tak sprośnie zeplwany, *
Jezu mój kochany!

3. Jezu, pod przysięgą od Piotra *
Po trzykroć z wielkiej bojaźni zaprzany, *
Jezu mój kochany!

4. Jezu, od okrutnych oprawców *
Na sąd Piłata, jak zabójca szarpiany, *
Jezu mój kochany!

5. Jezu, od Heroda i dworzan, *
Królu niebieski, zelżywie wyśmiany, *
Jezu mój kochany!

6. Jezu, w białą szatę szydersko *
Na większy pośmiejch i hańbę ubrany, *
Jezu mój kochany!

7. Jezu, u kamiennego słupa *
Niemiłosiernie biczmi wysmagany, *
Jezu mój kochany!

8. Jezu, przez szyderstwo okrutne *
Cierniowym wieńcem ukoronowany, *
Jezu mój kochany!

9. Jezu, od żołnierzy niegodnie *
Na pośmiewisko purpurą odziany, *
Jezu mój kochany!

10. Jezu, trzcina po głowie bity, *
Królu boleści, przez lud wyszydzany, *
Jezu mój kochany!

Bądź pozdrowiony, bądź pochwalony, *
Dla nas zelżony, wszystek wykrwawiony. *
Bądź uwielbiony! Bądź wystawiony! *
Boże nieskończony!

ROZMOWA DUSZY Z MATKĄ BOLESNĄ

1. Ach, widzę Syna mojego *
Przy słupie obnażonego, *
Różgami zsięzonego!

2. Święta Panno, uproś dla mnie, *
Bym ran Syna Twego znamię *
Miał na sercu wryte!

3. Ach, widzę jako niezmiernie *
Ostre głowę rani ciernie! *
Dusza moja ustaje!

4. O Maryjo, Syna swego, *
Oстрыm cierniem zranionego, *
Podzielże ze mną mękę!

5. Obym ja, Matka strapiona, *
Mogła na swoje ramiona *
Złożyć krzyż Twój, Synu mój!

6. Proszę, o Panno jedyna, *
Niechaj krzyż Twojego Syna *
Zawsze w sercu swym noszę!

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>