

prze **ŻYJ** ten post
z **JEZUSEM**

TYDZIEŃ 3

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.10



Nabożeństwa i modlitwy



Rozważania - przeczytaj i przemyśl

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

Nie śpijcie – powiedział. Czuwajcie ze Mną! Mk 13,33-37

Czuwajcie. Bo prześpicie to, co najważniejsze. Życie, śmierć, zmartwychwstanie. Czy potrafimy czuwać? Chociaż przez chwilę, godzinę, przez Wielki Post, przez Życie. Panie Jezu, trudne. Spać nam się chce. Jesteśmy zmęczeni, znużeni, zniechęceni. Jak czuwać, kiedy ciało słabe, oczy się kleją. A Jezus prosi: czuwajcie ze Mną. Czy chcemy czuwać z Panem. Czy wierzymy, ufamy?

Choćby wszyscy zwątpili w Ciebie, ja nigdy nie zwątpię.

Mt 26, 33

Nigdy. I wątpimy codziennie. Nie pamiętam słów Mistrza. Ciągle myślimy: Ja nie. To nie ja. Tak trudno ufać, wierzyć, wytrwać. Pan Jezus to wie. Mówi nam o tym. Bóg wybacza. Nie czuwamy, wątpimy i oskarżamy. Szukamy w Nim winy. Jesteśmy Piłatami. Nie znajdujemy winy a biczujemy. Słowami, myślą, śmiechem, wyzwiskami. Chcemy decydować: Bóg będzie żył lub umrze.

I umywamy ręce. Nie jestem winny krwi Tego Sprawiedliwego, ale Go oskarżam, biczuję skazuję na śmierć odrzucenia, pozostawienia, pobicia. Wcale mi to nie przeszkadza. Koronujemy Boga i wołamy: Oto Człowiek! Patrzymy jak ciernie wbijają się w czaszkę, jak cierpi. Plujemy i wyśmiewamy. „Najpiękniejszy z synów ludzkich...Takie piękno nazywa się Miłosierdzie” Tylko Matka rozumie, że dzieci błądzą, czuwa i modli się prosząc o łaski dla nich. Maryjo naucz nas czuwać z Panem, naucz nieumywania rąk.

Maryjo, Matko nasza, módl się za nami.

Miejsce na Twoje przemyślenia, wnioski:



Psalmy, koronki i inne - wysłuchaj i przemyśl

Dzisiaj zachęcamy Cię do wysłuchania i pochyleniem się nad utworem pt. *Całe moje pragnienie*.

Tekst piosenki napisała s. Elżbieta Sander OSC, a za muzykę i wokół odpowiada Michał Niemiec.

<https://www.youtube.com/watch?v=3v29-nFQTy0&feature=youtu.be>

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 "z postanowieniami". Mamy nadzieję, że będzie to przydatna motywacja w pracy nad sobą! Poniżej, znajdziesz nasze propozycje na postanowienia wielkopostne:

- przeczytam fragment PŚ, - Ks. Kapł (4, 1-35; 5, 1-26) o ofiarach przebiegających i ofiarach zadośćuczynienia Panu za nawet najdrobniejsze przewinienia. Podziękuję Chrystusowi za to, że stał się dla nas Ofiarą Przebiegającą i z miłością przyjmę Go w Eucharystii do swego serca
- nie zaglądam do telefonu kiedy z kimś rozmawiam
- idę na Mszę Świętą nie tylko w niedzielę
- rano dziękuję za nowy dzień i nie będę narzekał na obowiązki, pracę, szkołę, itd.

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” (III Niedziela Wielkiego Postu, Rok B – J 2, 13-25)

Zbliżała się pora Paschy żydowskiej i Jezus udał się do Jerozolimy. W świątyni napotkał siedzących za stołami bankierów oraz tych, którzy sprzedawali woły, baranki i gołębie. Wówczas sporządziwszy sobie bicz ze sznurków, powypędzał wszystkich ze świątyni, także baranki i woły, porozrzucił monety bankierów, a stoły powywracał. Do tych zaś, którzy sprzedawali gołębie, rzekł: «Weźcie to stąd, a nie róbcie z domu mego Ojca targowiska!» Uczniowie Jego przypomnieli sobie, że napisano: Gorliwość o dom Twój pochłonie Mnie. W odpowiedzi zaś na to Żydzi rzekli do Niego: «Jakim znakiem wykażesz się wobec nas, skoro takie rzeczy czynisz?» Jezus dał im taką odpowiedź: «Zburzcie tę świątynię, a Ja w trzech dniach wzniosę ją na nowo». Powiedzieli do Niego Żydzi: «Czterdzieści sześć lat budowano tę świątynię, a Ty ją wzniesiesz w przeciągu trzech dni?» On zaś mówił o świątyni swego ciała. Gdy więc zmartwychwstał, przypomnieli sobie uczniowie Jego, że to powiedział, i uwierzyli Pismu i słowu, które wyrzekł Jezus.

Kiedy zaś przebywał w Jerozolimie w czasie Paschy, w dniu świątecznym, wielu uwierzyło w imię Jego, widząc znaki, które czynił. Jezus natomiast nie zwierzał się im, bo wszystkich znał i nie potrzebował niczyjego świadectwa o człowieku. Sam bowiem wiedział, co w człowieku się kryje

- Będę towarzyszył Jezusowi idącemu do Jerozolimy na święto Paschy (w. 13). Wchodzi do świątyni, która jest dla Niego najdroższym miejscem na ziemi – domem Ojca. W serdecznej rozmowie będę Go pytał o Jego miłość do Ojca, o Jego przeżycia na krótko przed męką.
- Przypomnę sobie moją świątynię: kościół czy kaplicę, w której przebywam najczęściej. Czy jest dla mnie domem Ojca? Czy chętnie w niej przebywam? Czy szukam umocnienia u Ojca, gdy nadchodzi cierpienie?
- Wyobrażnię zbliżę się do świątyni, przed którą stoją stragany i kupczący. Usłyszę zgiew handlarzy. Zobaczę, jak gwałtownie wzbiera gniew Jezusa. Biczem wyrzuca kupczących i wywraca stoły bankierów (ww. 14-15). Świątynia należy całkowicie do Ojca i Jego spraw! (ww. 16-17).
- Będę rozmawiał z Jezusem o tamtym wydarzeniu. Poproszę Go, aby dał mi serce wrażliwe i delikatne na wszystko, co święte, bym nigdy nie wykorzystywał Boga dla własnych korzyści.



- Świątynie z cegły przypominają mi o świątyni ducha (ww. 18-21). Ilekroć wchodzę do miejsca świętego, tylekroć Bóg przypomina mi, że On sam chce przebywać we mnie. Uświadomię sobie, że Jezus codziennie przychodzi do mnie i pyta o stan świątyni mojego ciała. Wie, co kryje się w moim sercu (w. 25).
- Jakie spojrzenie Jezusa jawi się w mojej wyobraźni, gdy myślę, że patrzy teraz w moje wnętrze: radosne czy smutne? Co mogę powiedzieć o moim duchowym samopoczuciu? Co dominuje w moim wnętrzu: klimat pokoju i modlitwy czy zgiełku i targowiska?
- Jezus ma moc odbudować świątynię mego serca, nawet gdyby była zrujnowana przez grzech. Może ożywić najbardziej martwe i zdrętwiałe wnętrze. Zaproszę Jezusa do siebie słowami: „Daj mi serce nowe!”.

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 IV. Jezus spotyka swoją Matkę.

Stacja V. Szymon z Cyreny pomaga nieść krzyż Jezusowi.

Stacja VI. Weronika ociera twarz Jezusowi.

Hasło: Miłość bliźniego.

Na drodze krzyżowej Pan Jezus spotyka Najświętszą Matkę swoją. Jak wielka boleść musiała przejąć te dwa najświętsze serca! Przebacząca Matko, to Ty byłaś obecna na drodze na Golgotę. Milczą Twe usta, a serce zdaje się mówić: „Jestem tu z Tobą, Twój ból jest moim bólem”. Zamilkłaś Matko dobroci, pochylając czoło nad tajemnicą i wpatrując się z ufnością w cierpiące oblicze Jezusa. Czy ja potrafię bez skargi zamilknąć, pokładając ufność w Twoim synu? Czy potrafię jak Maryja swoją obecnością ulżyć w cierpieniu i samotności bliźniego? Szymon z Cyreny został przymuszony, aby nieść krzyż Jezusa. Jak długo trwał ten przymus? Jak długo szedł obok, zaznaczając, że nic go nie łączy ze skazańcem i jego karą? Jak długo szedł oddzielony ścianą obojętności od cierpiącego człowieka? Czy ja idę razem z cierpiącym Jezusem, czy może – podobnie jak Szymon – naprawdę idę obok Jego cierpienia? Miłością i współczuciem wiedziona św. Weronika ociera krwią i potem zlane najświętsze oblicze Pana Jezusa. Choć nie była do niczego przymuszana, to z pewnością pomogła nieść krzyż, tak jak umiała, jak w tamtej chwili dyktowało jej serce. Zbawiciel odwdzińczył się za jej odwagę i miłosierdzie, pozostawiając na jej chuście odbicie swojej twarzy. Każda nawet najmniejsza, niepozorna pomoc udzielona drugiemu człowiekowi ma ogromną wartość w oczach Boga. Na każdym dobrym uczynku Jezus odbija swoje oblicze tak jak na chuście Weroniki. „Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili”. (Mt 25, 40)
Postanowienie: obecność w czyimś cierpieniu, samotności; uczynki miłosierne wobec bliźnich, ile i jak kto potrafi.

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



Droga Krzyżowa

Dla pierwszych Chrześcijan aspekt Męki i Śmierci Pana Jezusa nie był zbyt ważny. Skupiali Oni swoją uwagę na tej części wyznawania Wiary, która dotyczyła ponownego przyjścia Zbawiciela na ziemię.

Dopiero IV wiek był czasem, kiedy piersi pokutnicy z różnych zakątków świata przybywali do miejsc w których cierpiało, był umęczony i umierał Pan Jezus. Takie wspomnienia przekazują Św. Hieronim i Euzebiusz.

XII wiek był czasem kiedy zapisały się realne doświadczenia rozważania i czczenia Drogi Krzyżowej. Jednak ze względu na brak wielu danych historycznych nie była to taka forma Drogi jaką znamy dzisiaj. Między innymi trudności sprawiało ustalenie gdzie leżało pretorium Piłata (czy był to zamek Antonia, czy pałac Heroda. Czy była to góra Synaj, czy też dolina Tyropeonu koło Wieczernika?).

Rozkwit kultu i czci Drogi Krzyżowej bardzo mocno łączy się z czasami powstania i działalności Zakonu Franciszkanów. To właśnie Franciszkasznie rozkrzewili ten kult. Wielki Tydzień był dla nich okresem szczególnego podkreślania i eksponowania momentów z ostatnich chwil życia Zbawiciela. Bracia Mniejsi strzegąc Miejsc Świętych umożliwiali pielgrzymom przeżywanie Via Dolorosa. Z czasem zaczęli realizować pomysł aby Drogę Krzyżową przenieść do miejsc zamieszkania, i przeżywać Ją w Kościołach czy też na otwartej przestrzeni.

Droga Krzyżowa jaką znamy dzisiaj sięga XII wieku. Wpływ na podtrzymywanie tego Nabożeństwa, Kultu i Czci mieli Święci: Franciszek, Bernard z Clairvaux, Anzelm, Brygida Szwedzka.

Stacjami Drogi Krzyżowej, które mają swoje umocowanie w historii i topografii są:

1. Skazanie na śmierć
2. Wzięcie Krzyża
5. Pomoc Cyrenejczyka
8. Spotkanie niewiast
10. Obnażenie z szat
11. Przybicie do Krzyża
12. Śmierć na Krzyżu
13. Zdjęcie z Krzyża
14. Złożenie do grobu.

Sens, istotę, niezbędność cierpienia i przeżywania Męki Pana wraz z Nim, przekazuje nam tradycja podając pozostałe stacje Drogi Krzyżowej Zbawiciela.

Źródło: <https://adonai.pl/modlitwy/?id=dk2>



Zadanie

- Rozważ zdanie z Ewangelii wg św. Mateusza: „Jeśli kto chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje!” (Łk 9, 23).
- Zastanów się nad tym, co jest Twoim krzyżem (krzyżami): ból, cierpienie, grzech, choroba, uzależnienie, trudne relacje, zranienia, ciemności duchowe itp.
- Nazwij swoje krzyże i świadomie je przyjmij, całym/całą sobą (sercem, rozumem, aktem woli).
- Teraz przejdź do zadania zrobienia krzyża (z drewna, lub innego dostępnego materiału), takiej wielkości, żebyś mógł/mogła zawsze mieć go przy sobie (w kieszeni, w torebce...), tak abyś mógł/mogła na niego zawsze patrzeć. Niech ten krzyż będzie dla Ciebie znakiem łączącym Twoje krzyże z Krzyżem Pana Jezusa, abyś został wszczepiony w Mękę i Drogę Krzyżową Pana Jezusa. „Kto nie nosi swego krzyża, a idzie za Mną, ten nie może być moim uczniem” (Łk 14, 27)



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 III Niedzielę Wielkiego Postu i w Niedzielę Palmową.

Część III rozpoczyna się od Zachęty.

INTENCJA

W tej ostatniej części będziemy rozważali, co Pan Jezus wycierpiał od chwili ukoronowania aż do ciężkiego skonania na krzyżu. Te bluźnierstwa, zelżywości i zniewagi, jakie Mu wyrządzano, ofiarujemy za grzeszników zatwardziałych, aby Zbawiciel pobudził ich serca zbłąkane do pokuty i prawdziwej życia poprawy oraz za dusze w czyścicu cierpiące, aby im litościwy Jezus krwią swoją świętą ogień zagasił; prosimy nadto, by i nam wyjednał na godzinę śmierci skruczę za grzechy i szczęśliwe w łasce Bożej wytrwanie.

HYMN

1. Duszo oziębła, czemu nie gorejesz? *
Serce me, czemu całe nie truchlejesz? *
Toczy twój Jezus z ognistej miłości *
Krew w obfitości.

2. Ogień miłości, gdy Go tak rozpala, *
Sromotne drzewo na ramiona zwała; *
Zemdlony Jezus pod krzyżem uklęka, *
Jęczy i stęka.

3. Okrutnym katom posłuszny się staje, *
Ręce i nogi przebić sobie daje, *
Wisi na krzyżu, ból ponosi srogi *
Nasz Zbawca drogi!

4. O słodkie drzewo, spuśćże nam już Ciało, *
Aby na tobie dłużej nie wisało! *
My je uczciwie w grobie położymy, *
Płacz uczynimy.

5. Oby się serce we łzy rozpływało, *
Że Cię, mój Jezu, sprośnie obrażało! *
Żal mi, ach, żal mi ciężkich moich złości, *
Dla Twojej miłości!

6. Niech Ci, mój Jezu, cześć będzie w wieczności *
Za Twe obelgi, męki, zelżywości, *
Któreś ochotnie, Syn Boga jedyny, *
Cierpiał bez winy!

LAMENT DUSZY NAD CIERPIĄCYM JEZUSEM

1. Jezu, od pospółstwa niezbożnie *
Jako złoczyńca z łotry porównany, *
Jezu mój kochany!

2. Jezu, przez Piłata niesłusznie *
Na śmierć krzyżową za ludzi skazany, *
Jezu mój kochany!

3. Jezu, srogim krzyża ciężarem *
Na kalwaryjskiej drodze zmordowany, *
Jezu mój kochany!

4. Jezu, do sromotnego drzewa *
Przytępionymi gwoźdźmi przykowany, *
Jezu mój kochany!

5. Jezu, jawnie pośród dwu łotrów *
Na drzewie hańby ukrzyżowany, *
Jezu mój kochany!

6. Jezu, od stojących wokół *
I przechodzących szyderczo wyśmiany, *
Jezu mój kochany!

7. Jezu, bluźnierstwami od złego, *
Współwiszącego łotra wyszydzany, *
Jezu mój kochany!

8. Jezu, gorzką żółcią i octem *
W wielkim pragnieniu swoim napawany, *
Jezu mój kochany!

9. Jezu, w swej miłości niezmiernej *
Jeszcze po śmierci włócznią przeorany, *
Jezu mój kochany!

10. Jezu, od Józefa uczciwie *
I Nikodema w grobie pochowany, *
Jezu mój kochany!

Bądź pozdrowiony, bądź pochwalony, *
Dla nas zmęczony i krwią zbroczony. *
Bądź uwielbiony! Bądź wystawiony! *
Boże nieskończony!

ROZMOWA DUSZY Z MATKĄ BOLESNĄ

1. Ach, Ja Matka boleściwa, *
Pod krzyżem stoję smutliwa, *
Serce żalność przejmuje.

2. O Matko, niechaj prawdziwie, *
Patrząc na krzyż żaloliwie, *
Płaczę z Tobą rzewliwie.

3. Jużci, już moje Kochanie *
Gotuje się na skonanie! *
Toć i ja z Nim umieram!

4. Pragnę, Matko, zostać z Tobą, *
Dzielić się Twoją żalobą *
Śmierci Syna Twojego.

5. Zamknął słodką Jezus mowę, *
Już ku ziemi skłania głowę, *
Żegna już Matkę swoją!

6. O Maryjo, Ciebie proszę, *
Niech Jezusa rany noszę *
I serdecznie rozważam.

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>