

prze **ŻYJ** ten post
z **JEZUSEM**

TYDZIEŃ 4

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.

Nie płaczcie nade Mną; płaczcie raczej nad sobą i nad waszymi dziećmi! Łk 23, 28

Żyjemy tak, jakby Boga nie było, albo jakby był bardzo daleko, z tyłu. Już nawet żyć nie potrafimy. Jak marionetki albo dzieci, które muszą zaspokajać wszystkie swoje kaprysy teraz, natychmiast. Jak my, po omacku lecące do światła żarówki, nie widząc światła słońca. Musimy mieć więcej, żyć lepiej, wygodniej. Bez rezygnacji, wyrzeczenia i bez poczucia winy. Zabijamy nienarodzonych, nie myślimy o głodnych. Kiedy myślimy o Jego cierpieniu, o ciężkim krzyżu, czy stać nas na łę? „Łzy są skutkiem czynów”. Nie czujemy ciężaru krzyża i trudu dźwigania krzyża. Brak w nas żalu za grzechy. A Bóg bez słowa sprzeciwu, pretensji czy żalu bierze Krzyż na swoje ramiona. „Cierpienie i ofiara są sprawdzianem miłości” Milcząca zgoda na krzyż jest wypełnieniem Woli Ojca, początkiem zbawienia dla nas. Nie jest łatwo brać codziennie krzyż swoich obowiązków na ramiona. Pozwólmy się prowadzić Bogu, a wszystko będzie dobrze – przypominają święci. Krzyża naszego życia nie niesiemy sami, ale z cierpiącym Jezusem.

Maryjo cierpliwie idąca za krzyżem, Ty, której serce przebite jest cierpieniem, pomóż nam abyśmy rzetelnie nieśli nasze codzienne krzyże z Panem, abyśmy je ukochali. Uproś nam łaskę łez nad naszą winą i cierpieniem.

Miejsce na Twoje przemyślenia, wnioski:



Psalmy, koronki i inne - wysłuchaj i przemyśl

Dzisiaj zachęcamy Cię do wysłuchania i pochyleniem się nad utworem pt. Litanía pokory.

Autorem tekstu jest Tomasz à Kempis, natomiast za wokół i muzykę odpowiada Michał Niemiec.

<https://www.youtube.com/watch?v=NZfiVCIOxUI&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:

- znajdę kogoś, komu mogę pomóc (czas, modlitwa, wsparcie finansowe) – może wesprzeć dzieła misyjne, pomóc sąsiadowi, komuś kto jest chory bądź samotny
- od razu po każdym grzechu nie popadam w smutek i zniechęcenie, wykonuję 2 rzeczy: przepraszam Boga i proszę o to, żeby to więcej się nie powtarzało, proszę o łaskę świętości, zawierzam Bogu ten grzech, daną sytuację lub relację
- uczę się z miłością patrzeć na grzesznika. Jeśli jakiś grzech u kogoś zwróci moją uwagę, zgorszy, zdenerwuje, to zamiast złości i potępienia w sercu oddaję tego człowieka Bogu np.: „Jezu zmiłuj się nad nim”, „Panie Jezu przebacz mu” lub „pomóż mu wyjść z grzechu”
- 10 marca rozpocznę nowennę do Św. Józefa

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)

A jak Mojżesz wywyższył węża na pustyni, tak potrzeba, by wywyższono Syna Człowieczego, aby każdy, kto w Niego wierzy, miał życie wieczne. Tak bowiem Bóg umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne. Albowiem Bóg nie posłał swego Syna na świat po to, aby świat potępił, ale po to, by świat został przez Niego zbawiony. Kto wierzy w Niego, nie podlega potępieniu; a kto nie wierzy, już został potępiony, bo nie uwierzył w imię Jednorodzonego Syna Bożego. A sąd polega na tym, że światło przyszło na świat, lecz ludzie bardziej umiłowali ciemność aniżeli światło: bo złe były ich uczynki. Każdy bowiem, kto się dopuszcza nieprawości, nienawidzi światła i nie zbliża się do światła, aby nie potępiono jego uczynków. Kto spełnia wymagania prawdy, zbliża się do światła, aby się okazało, że jego uczynki są dokonane w Bogu».

- Wejdę w klimat nocnej rozmowy Nikodema z Jezusem. Pragnienie Nikodema zostaje spełnione: może sam na sam spotkać się z Nauczycielem. Od wielkości moich pragnień zależy głębia moich spotkań z Jezusem. Co mogę powiedzieć o swoich pragnieniach w tej medytacji?
- „Jak Mojżesz wywyższył węża na pustyni...” (ww. 14-15). Jezus konający na krzyżu ma moc, aby codziennie uzdrawiać moje życie. Potrzebna Mu jest jednak moja wiara.
- „Tak bowiem Bóg umiłował świat...” (w.16). Patrząc na krzyż, będę rozważał z miłością każde słowo zawarte w tym zdaniu. Uświadomię sobie, że na krzyżu wisi jedyne Dziecko Boga Ojca. Umiera za mnie. Jestem „całym światem Boga”. Jak każdy człowiek, jestem dla Niego jedynym dzieckiem.
- Jezus zapewnia mnie, że Ojciec nie chce mojego potępienia, lecz zbawienia (ww. 17-18). Brak wiary w miłość i miłosierdzie Boga będą prowadziły mnie do wewnętrznego niepokoju. Czy wierzę w bezgraniczną życzliwość Boga wobec mnie? Czy nie dostrzegam w sobie tendencji do samopotępienia?
- Zbliżanie się do Ukrzyżowanego jest jak podchodzenie do światła, które przenika mnie do głębi i odkrywa najskrytsze zakamarki mojego serca (ww. 19-21). Tylko stając przed Nim w prawdzie, mogę doświadczyć Jego miłości i bliskości. Stanę blisko krzyża. Obejmę Ukrzyżowanego i będę prosił, aby strzegł mnie przed nieprawdą i zafałszowaniem sumienia.
- Wpatrując się w rany Ukrzyżowanego, szczerze będę rozmawiał z Nim o ranach mojego serca. Poproszę Go, aby odkrył przede mną grzechy, które sprawiają Mu najwięcej cierpienia. Wzbudzę w sobie żal z powodu moich nieprawości. Pomodłę się Psalmem 50.



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 VII. Drugi upadek Pana Jezusa.

Stacja VIII. Pan Jezus pociesza płaczące niewiasty.

Hasło: Walka ze słabościami. Napominanie w imię miłości i troski o bliźniego.

Po drugim upadku Jezus staje się pośmiewiskiem otaczających Go ludzi, którzy nie zdają sobie sprawy z wagi Drogi Krzyżowej. Upada z wysiłku, zmęczenia. Upada z woli Ojca. „(...) stało się to wszystko, żeby się wypełniły Pisma proroków”. (Mt 26, 56).

„Jam zaś jestem robak, a nie człowiek.” (Ps 22 (21),7)

Robak nie tylko pełza po ziemi, toczy drewno, ale też toczy sumienie człowieka. Jezus leżący na ziemi, odarty, brudny, zelżony, słaby, jest coraz mniej podobny do człowieka, a bardziej do robaka. Jego kolejny upadek, jest moim kolejnym upadkiem pod ciężarem powtarzających się grzechów. Jego upodlony obraz, jest obrazem mojego upodlonego serca. Jego powstanie niech będzie i moim zwycięstwem nad słabością i grzechem. Jezus, spotykając na swojej drodze niewiasty jerozolimskie płaczące nad Jego poniżeniem i wzdarda, wzywa je do prawdziwego żalu i opłakiwania swoich złych uczynków. „Córki jerozolimskie, nie płaczcie nade Mną; płaczcie raczej nad sobą i nad waszymi dziećmi!” (Łk 23,28). Nie można się ślizgać po powierzchni zła, trzeba sięgać do jego korzenia, do przyczyn, do całej wewnętrznej prawdy sumienia. Jezu, proszę Cię o łaskę współczucia nad niedolą i cierpieniem moich bliźnich.

Jezu, wzbudź we mnie żal za moje grzechy.

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



Dodatkowe - czyli coś więcej..

W dniu dzisiejszym zachęcamy Cię do wysłuchania świadectwa o osobistym doświadczeniu Postu i Pokuty sióstr Aldony i Sylwii ze Zgromadzenia Franciszkanek Misjonarek Maryi:

<https://youtu.be/V4Sg8htQEok>



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 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 zesałać 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. Bije, popycha tłum nieposkromiony, *
Nielitościwie z tej i owej strony, *
Za włosy targa: znosi w cierpliwości *
Król z wysokości.
4. Zsiniąte 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 Jezu, 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 żalnością, *

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 srogięgo *

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 żałosna! *
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 żałości, *
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 żałości! *
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>