

prze **ŻYJ** ten post
z **JEZUSEM**

TYDZIEŃ 5

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.

Błogosławicie, a nie złorzeczcie. Rz 12, 14b

Jak błogosławić chorobę, śmierć, i tych co te śmierć zadają? Nie potrafimy błogosławić, dziękować. Nie uznajemy, że wszystko jest łaską. Nie ufamy Bogu. To źdźbło w oku drugiego i jego upadek staje się dla nas belką. Kto bez winy, niech rzuci kamień. I rzucamy nie widząc własnej winy i własnego upadku. Zawsze widzimy tych, którzy upadli, leżą na ziemi deptani przez innych. I nie podajemy im ręki aby wstali. A na tych, którzy powstałi patrzymy podejrzliwie. Jezus woła: Czuwajcie! Mówi: Tobie mówię, wstań! Zawsze podaje rękę jak Piotrowi, zawsze podnosi. Wystarczy zawołać: Ratuj, bo giniemy!

A On poniósł grzechy wielu i oręduje za przestępcami. Iz 53, 12b

Oręduje za mną i za tobą, za nami. Bóg nigdy nie doświadcza nas ponad miarę, zawsze przychodzi nam z pomocą. Przygniatająca ku ziemi siła ciężenia winy zostaje przewyciężona łaską odkupienia. O Niepokalana, Nieba i Ziemi Królowo, ja niegodny grzesznik rzucam się do stóp Twoich.

Maryjo, Matko dobrej rady, 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. *Pan ze mną jest*, którego tekst bazuje na Psalmie 118.

Za muzykę i śpiew odpowiedzialna jest Małgorzata Makowska (Hutek).

https://www.youtube.com/watch?v=wqvAq3_1ChI

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! To już ostatni moment na postanowienia wielkopostne! Jesteśmy na ostatniej prostej przed Wielkim Tygodniem! Poniżej, znajdziesz nasze propozycje na postanowienia wielkopostne:

- uświadomienie sobie o obecności Jezusa. Na widok symboli religijnych, Kościoła: „Panie Jezu wierzę, że jesteś ze mną”
- w każdy czwartek odprawię Godzinę Świętą, zwłaszcza z czwartku na pierwszy piątek
- w każdy piątek przyjmę Komunię Świętą wynagradzającą za grzechy
- 25 marca rozpocznę duchową adopcję

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” (VNiedziela Wielkiego Postu, Rok B – J 12, 20-33)

A wśród tych, którzy przybyli, aby oddać pokłon [Bogu] w czasie święta, byli też niektórzy Grecy. Oni więc przystąpili do Filipa, pochodzącego z Betsaidy Galilejskiej, i prosili go mówiąc: «Panie, chcemy ujrzeć Jezusa». Filip poszedł i powiedział Andrzejowi. Z kolei Andrzej i Filip poszli i powiedzieli Jezusowi. A Jezus dał im taką odpowiedź: «Nadeszła godzina, aby został uwielbiony Syn Człowieczy. Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Jeżeli ziarno pszenicy wpadłszy w ziemię nie obumrze, zostanie tylko samo, ale jeżeli obumrze, przynosi plon obfity. Ten, kto kocha swoje życie, traci je, a kto nienawidzi swego życia na tym świecie, zachowa je na życie wieczne. A kto by chciał Mi służyć, niech idzie za Mną, a gdzie Ja jestem, tam będzie i mój sługa. A jeśli ktoś Mi służy, uczci go mój Ojciec. Teraz dusza moja doznała lęku i cóż mam powiedzieć? Ojcze, wybaw Mnie od tej godziny. Nie, właśnie dlatego przyszedłem na tę godzinę. Ojcze, wsław Twoje imię!». Wtem rozległ się głos z nieba: «Już wsławiłem i jeszcze wsławię». Tłum stojący [to] usłyszał i mówił: «Zagrzmiało!». Inni mówili: «Anioł przemówił do Niego». Na to rzekł Jezus: «Głos ten rozległ się nie ze względu na Mnie, ale ze względu na was. Teraz odbywa się sąd nad tym światem. Teraz władca tego świata zostanie precz wyrzucony. A Ja, gdy zostanę nad ziemię wywyższony, przyciągnę wszystkich do siebie». To powiedział zaznaczając, jaką śmiercią miał umrzeć.

- Na początku medytacji poproszę Jezusa, aby pomógł mi zbadać więź, jaka mnie z Nim łączy. Dlaczego wierzę w Jezusa? Dlaczego idę za Nim?
- „Panie, chcemy ujrzeć Jezusa” (w. 21). Zauważę, jak wielkie jest pragnienie Greków, którzy chcą zobaczyć Jezusa z bliska. Przywołam doświadczenie mojej pierwszej miłości, zauroczenie, radość, które mi wtedy towarzyszyły.
- Jezus przygotowuje uczniów do swojej męki. Wysłucham się uważnie w słowa Jezusa o obumieraniu ziarna i o traceniu życia (w. 24-25). Jakie odczucia budzą w moim sercu? Czego boję się w moim życiu utracić? Jakie przywiązania jeszcze we mnie nie obumarły?
- „Gdzie ja jestem, tam będzie i mój sługa” (w. 26). Czy mogę dzisiaj powiedzieć, że poszedłbym za Jezusem wszędzie? W jakich sytuacjach jestem Mu najbardziej wierny, a w jakich niewierny? Przejdę z Jezusem wszystkie miejsca i sytuacje mojej wierności i niewierności. Oddam Mu siebie na nowo.
- Zauważę, że Jezus – zapowiadając swoją mękę – przyznaje się do lęku (ww. 27-28). Nie chce jednak uciekać od godziny, którą przeznaczył Mu Ojciec. Wejdę z Jezusem w moje osobiste lęki. Będę Go prosił o wewnętrzną wolność od wszelkich lęków, które kuszą mnie do ucieczki.

- 
- Na krótko przed męką Jezus słyszy głos Ojca, który przypomina Mu o Jego niepodzielnym panowaniu nad historią świata i moją osobistą (ww. 28-31). Nawet w chwilach największych doświadczeń nic nie wymyka się z Jego rąk. Moja wierność zostanie nagrodzona.
 - W modlitwie przed Jezusem ukrzyżowanym będę prosił, pomny na Jego obietnicę, aby przyciągnął mnie do siebie i na nowo rozmyślał w sobie i w Ojcu. Będę prosił, aby Duch Jezusa pomógł mi razem z Nim modlić się w sercu: „Abba, Ojcze, Tatusiu!”.

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 IX. Trzeci upadek Pana Jezusa.

Stacja X. Pan Jezus z szat obnażony.

Hasło: Żal i skrucha.

„(...) uniżył samego siebie, stawszy się posłusznym aż do śmierci - i to śmierci krzyżowej”. (Flp 2,8).

Każda stacja drogi krzyżowej jest jakimś kamieniem milowym tego posłuszeństwa i wyniszczenia. Zbawiciel nasz słabnie coraz bardziej pod ciężarem krzyża i po raz trzeci upada. Jezu, wiem, że to moje powtarzające się grzechy powiększyły ciężar Twojego krzyża. Żałuję za nie bardzo, nie chcę popełniać ich już więcej. Bądź miłościw mnie grzesznemu. Po dojściu na Golgotę zdarto z Jezusa szaty przyschnięte do ran. Ból i upokorzenie Jezusa jest zadośćuczynieniem za moją pychę i brak wstydu. Jezu, przez zawstydzenie i boleści, jakich doznałeś, spraw, abym mężnie gardził próżnością i zmysłowymi rozkoszami, a umiłował czystość i umartwienie.

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



Niedziela Palmowa

Opis wjazdu Pana Jezusa do Jerozolimy, który wspomniany jest w Liturgii Kościoła w Niedzielę Palmową, znajdziemy we wszystkich czterech Ewangeliach. Charakterystycznymi elementami Uroczystych Mszy Świętych są: obrzęd poświęcenia palm, który ma miejsce na początku Liturgii, a także procesja do Kościoła. Pierwsze wzmianki o obrzędzie święcenia palm pochodzą z około VII wieku, i miały miejsce na terenach dzisiejszej Francji.

Ziemia Święta jest miejscem gdzie zapoczątkowane zostały procesje, które miały za zadanie dokładnie odtwarzać wydarzenia z życia Pana Jezusa, o co szczególnie dbał Kościół w Jerozolimie.

Opis procesji z Betanii do Jerozolimy, które miały miejsce już w IV wieku, możemy odnaleźć we wspomnieniach Egerii (jest Ona chrześcijańską pątniczką pochodzenia galilejskiego lub hiszpańskiego). Itinerarium Egeriae lub Peregrinatio Aetheriae ad loca Santa – to tytuł tekstu którego autorką jest właśnie Egeria, wspomina w nim jak obchodzona była Niedziela Palmowa. Chcąc dokładnie odtworzyć wydarzenie wjazdu Pana Jezusa do Jerozolimy, patriarcha w otoczeniu tłumu ludzi, siedząc na osiołku wjeżdżał do Świętego Miasta. Zebrani wierni stali przed nim swoje płaszcze, ścielili gałązki z drzew i palmy. Procesja prowadziła do Bazyliki Zmartwychwstania (Anastasis), gdzie sprawowano Uroczystą Liturgię. Tak obchodzona Niedziela Palmowa rozpowszechniła się w całym Kościele.

Początkowo w Rzymie, w szóstą Niedzielę Przygotowania Paschalnego, obchodzoną jako Niedzielę Męki Pańskiej uroczyste śpiewano Pasję. Czas kiedy zwyczaj odtwarzania sceny wjazdu Pana Jezusa do Jerozolimy, w formie procesji, został włączony do Liturgii Rzymskiej, przypada na IX wiek. Liturgia Niedzieli Palmowej otrzymała swój podwójny charakter kiedy obie tradycje – wjazdu Pana Jezusa do Jerozolimy i Pasji zostały połączone.

W zależności od indywidualnych cech Kościoła lokalnego, formy tworzenia procesji miały nieco odmienny styl, np. biskup szedł pieszo lub jechał na osłęciu, niesiono ozdobiony palmami Krzyż, księgę Ewangelii, a nawet Najświętszy Sakrament. Teodulf z Orleanu (+821) przekazał nam pierwsze udokumentowane informacje o procesji w Niedzielę Palmową. Dzień ten – jak sugerują niektóre przekazy, był czasem kiedy biskupom przysługiwało prawo uwalniania więźniów.

Przeprowadź medytację nad fragmentem Ewangelii według Świętego Mateusza Mt 21, 1-11.

1. Wstęp (około 2 minut) Zapraszaj własnymi słowami Ducha Świętego, by pomógł Ci usłyszeć to co chce Ci powiedzieć Pan Bóg. Oddaj tę Medytację Niepokalanej, poproś Ją o prowadzenie.

2. Czytanie (około 7 minut) Przeczytaj poniższy fragment z Ewangelii Mt 21, 1-11. (minimum 3-4 razy). Czytaj powoli ze zrozumieniem i staraj się zauważyć, które fragmenty lub pojedyncze słowa przemawiają do ciebie w sposób szczególny, poruszają twoje serce, zastanawiają, zatrzymują, ciekawia, zaczepiają itd..

3. Medytacja (około 20 minut) Zatrzymaj się nad podanym tekstem Ewangelii, nad tymi fragmentami, słowami które cię poruszyły. Wejdź w rozmyślanie. Jeżeli zrodzą się jakieś pytania, oddaj je Niepokalanej i poproś o wyjaśnienie, odpowiedź. Przez Nią oddaj się prowadzeniu Ducha Świętego, pozwól sobą kierować w tym rozmyślaniu, nie polegaj na własnym zrozumieniu.

Punkty pomocnicze do Medytacji:

a. Zastanów się czy rozumiesz i czy wiesz skąd to całe zamieszanie opisane w Ewangelii? Zastanów się kim dla Ciebie jest wjeżdżający na oślicy Pan Jezus. Królem, Prorokiem, Mistrzem, a może kimś innym, może kimś zupełnie obcym?

b. Zastanów się dlaczego Pan Jezus wybrał na swój wjazd do Jerozolimy właśnie to skromne zwierzę?

c. Poproś Niepokalaną aby zbadała twoje serce i pokazała ci w której z grup osób opisanych w Ewangelii znajdujesz się na obecnym etapie twojego życia. Czy może jesteś uczniem Pana, który/a jest posłany/a do miasta aby przyprowadzić Panu oślicę? Możliwe że jesteś w grupie osób która ma pytania - po co i dla kogo to zwierzę? A może jesteś pośród osób które są ujęte w tym zdaniu "Tłum zaś ogromny słał swe płaszcze na drodze, a inni obcinali gałązki z drzew i słałi nimi drogę."? Czy może odnajdujesz siebie tutaj: "A tłumy, które Go poprzedzały i które szły za Nim, wołały głośno: «Hosanna Synowi Dawida!

Błogosławiony Ten, który przychodzi w imię Pańskie! Hosanna na wysokościach!» A może zadajesz sobie pytanie: "Kto to jest?"

d. Jeżeli odnalazłeś/łaś siebie w którejś z grup osób, zastanów się co Pan Bóg chce do ciebie przez to powiedzieć? Zastanów się czym charakteryzuje się ta grupa osób w której odnajdujesz siebie?

Jeżeli nie widzisz siebie w żadnej z tych grup, Pan Bóg też chce Ci coś przez to powiedzieć, odkrywaj to, pytaj, wsłuchaj się w głos Pana.

e. Jeżeli odnalazłeś/łaś siebie w którejś z grup osób, przy wjeździe Pana do Jerozolimy, to teraz zastanów się czy widzisz siebie także pośród tłumu podążającego za Panem na Golgotę? W której z grup osób się odnajdujesz?

3. Modlitwa (3 minuty)

Jest to czas w którym własnymi słowami opowiedz Panu Jezusowi o tym, co odkryłeś/aś podczas medytacji. Może będzie trzeba Go przeprosić, lub za coś Mu podziękować. Poproś aby zaradził twojemu niedowiarstwu.

4. Kontemplacja (2 minuty)

W tym czasie, będąc w ciszy przed Panem Jezusem wzbudzaj w swoim sercu wdzięczność i miłość do Niego, za to wszystko, co dla Ciebie zrobił.

Źródła:

1. Materiały do Medytacji z Franciszkańskich Dni Skupienia, Niepokalanów Lasek.
2. <https://www.niedziela.pl/artukul/39417/nd/Niedziela-Palmowa-w-tradycji-Kosciola>



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 krają, *
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 biczą; *
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 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, od pospólstwa niewinnie *
Jako łotr godzien 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, uprosz dla mnie, *
Bym ran Syna Twego znamię *
Miał na sercu wyryte!

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>