

Wyzwanie Adwentowe 2022 – tydzień 1 – św. Elżbieta, żona Zachariasza

Niedziela: Medytacja wprowadzająca w tydzień (całość powinna trwać od 15 do 30 min.):

Łk 1, 5-7; 24-25

Za czasów Heroda, króla Judei, żył pewien kapłan, imieniem Zachariasz, z oddziału Abiasza. Miał on żonę z rodu Aarona, a na imię było jej Elżbieta. Oboje byli sprawiedliwi wobec Boga i postępowali nienagannie według wszystkich przykazań i przepisów Pańskich. Nie mieli jednak dziecka, ponieważ Elżbieta była nieplodna; oboje zaś byli już posunięci w latach.

Potem żona jego, Elżbieta, poczęła i pozostawała w ukryciu przez pięć miesięcy. «Tak uczynił mi Pan - mówiła - wówczas, kiedy wejrzał łaskawie i zdjął ze mnie hańbę w oczach ludzi».

Łk 1, 39-45

W tym czasie Maryja wybrała się i poszła z pośpiechem w góry do pewnego miasta w [pokoleniu] Judy. Weszła do domu Zachariasza i pozdrowiła Elżbietę. Gdy Elżbieta usłyszała pozdrowienie Maryi, poruszyło się dzieciątko w jej łonie, a Duch Święty nappełnił Elżbietę. Wydała ona okrzyk i powiedziała: «Błogosławiona jesteś między niewiastami i błogosławiony jest owoc Twojego łona. A skądże mi to, że Matka mojego Pana przychodzi do mnie? Oto, skoro głos Twego pozdrowienia zabrzmiał w moich uszach, poruszyło się z radości dzieciątko w moim łonie. Błogosławiona jesteś, któraś uwierzyła, że spełnią się słowa powiedziane Ci od Pana».

Przed medytacją wykonaj znak krzyża i poproś własnymi słowami o obecność i prowadzenie przez Ducha Świętego.

Lectio: Przeczytaj uważnie i powoli obydwie fragmenty. Nie spiesz się, daj sobie czas i przeczytaj tekst kilka razy, aby go dobrze zrozumieć. Zaznacz te słowa, które szczególnie mocno Cię dotknęły, które poruszyły Twoje serce.

Wyobraź sobie Elżbietę, pobożną Żydówkę w podeszłym wieku. Określenie dom Aarona odnosi się do całej warstwy kapłańskiej, a zatem Elżbieta pochodziła z rodziny szanowanej i cieszącej się w opinii Żydów szczególnym błogosławieństwem od Boga. A jednak, nie dane jej było zostać matką. Dla kobiety tamtych czasów była to niewątpliwie hańba i wstyd.

W drugim fragmencie widzimy Elżbietę już w stanie błogosławionym, podczas niezwykłego spotkania - spotkania z Mesjaszem i Jego Matką, która była przecież jej krewną. Radość z otrzymanej łaski od Boga jest potęgowana doświadczeniem obecności Zbawiciela.

Magnificat anima mea Dominum!



ADWENTOWE REKOLEKCJE RYCERSTWA NIEPOKALANEJ

Meditatio: Pomyśl, rozważaj i medytuj nad słowami, które najbardziej Cię dotknęły. Pomocą mogą być poniższe pytania:

- a) Co mogła czuć Elżbieta będąc nieplodną? Czy pogodziła się ze swoim losem? A może podobna sytuacja dotyczy mnie samej/samego? Być może zmagam się z inną niemocą, inną niż brak potomstwa. Czy nie zarzucam Bogu, że mi nie błogosławi, że odwrócił się ode mnie?

.....

.....

.....

.....

.....

- b) Pan pobłogosławił Elżbiecie poczęciem dziecka, gdy było to po ludzku niemożliwe. Przypomnij sobie momenty Bożej interwencji w swoim życiu, w życiu swoich bliskich. A może nie dostrzegam Bożego działania w swoim życiu?

.....

.....

.....

.....

.....

- c) Spotkanie Elżbiety z Mesjaszem i dwóch świętych, bliskich sobie kobiet. Obydwie były w stanie błogosławionym, ale dla każdej z nich oznaczało to coś innego. Jakie były tym razem odczucia Elżbiety? Jak Elżbieta poznała Pana i Zbawiciela? Błogosławiony oznacza szczęśliwy. Elżbieta oznajmiła Maryi, że jest Ona szczęśliwa. Szczerze cieszyła się radością swojej krewnej. Czy ja także mogę powiedzieć o sobie, że cieszę się z sukcesów i radości swoich bliskich? A może jednak im zazdroszczę, lub nawet złorzeczę?

.....

.....

.....

.....

.....



ADWENTOWE REKOLEKCJE RYCERSTWA NIEPOKALANEJ

Oratio: Opowiedz teraz Bogu o swoich odkryciach podczas medytacji. Podziękuj za otrzymane łaski i doświadczenia Jego miłości. Być może chcesz też Jezusa za coś przeprosić lub o coś Go poprosić.

Contemplatio: Trwaj w obecności Chrystusa.

Na koniec podziękuj Duchowi Świętemu za prowadzenie Cię przez medytację i za jej owoce. Uwielbij Trójcę Świętą.

Poniedziałek: Filmik o św. Elżbiecie

Dzisiaj zachęcamy Cię do obejrzenia krótkiego filmu na naszym kanale YouTube dotyczącej świętej Elżbiety i jej spotkania z Mesjaszem.

Link: <https://youtu.be/EIyObNE5ctw>

Miejsce na Twoje notatki:

.....
.....
.....
.....
.....

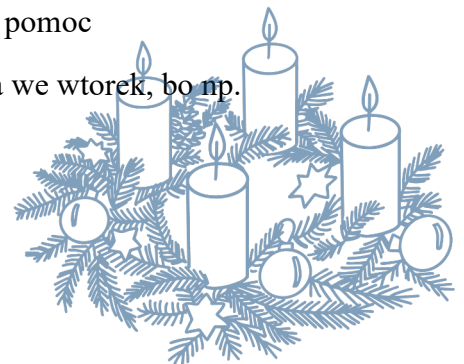
Wtorek: Roraty/adoracja/różaniec

Dzisiaj zachęcamy Cię do podjęcia wybranej aktywności, przewidzianej na ten dzień. Postaraj się wygospodarować chwilę czasu na modlitwę i przebywanie z Bogiem.

Kilka uwag praktycznych, by ułatwić Ci wykonanie tego zadania:

- wybierz jedną aktywność, którą będzie Ci najłatwiej wpleść w swój rozkład dnia, ale też taką, która będzie dla Ciebie jakimś trudem
- zacznij od mniejszych postanowień, np. „spędzę 15 minut na adoracji” albo „odmówię jedną dziesiątkę różańca”, aby się szybko nie zniechęcić
- bądź konsekwentny/-a w swoich postanowieniach
- nie zniechęcaj się trudnościami i niepowodzeniami
- jeśli bierzesz udział w naszych rekolekcjach z kimś bliskim, motywujcie i zachęcajcie się nawzajem
- uciekaj się do wstawiennictwa świętych – to sprawdzona i skuteczna pomoc
- jeśli z przyczyn niezależnych od Ciebie nie możesz wykonać zadania we wtorek, bo np. pracujesz zamień ten dzień z czwartkiem lub piątkiem

Magnificat anima mea Dominum!



ADWENTOWE REKOLEKCJE RYCERSTWA NIEPOKALANEJ

Środa: Roraty/adoracja/różaniec

Dzisiaj zachęcamy Cię do podjęcia wybranej aktywności, przewidzianej na ten dzień. Postaraj się wygospodarować chwilę czasu na modlitwę i przebywanie z Bogiem.

Wskazówki, jak dobrze wykorzystać ten dzień, umieściliśmy we wtorkowych materiałach.

Czwartek: Wyrzeczenie/dzieło miłosierdzia

W dniu dzisiejszym zachęcamy Cię do podjęcia konkretnego, najlepiej jednego na cały Adwent, wyrzeczenia lub podjęcia się konkretnego dzieła miłosierdzia.

- zacznij od mniejszych postanowień, np. „nie będę korzystał z mediów społecznościowych przez godzinę dziennie, tylko przez 20 minut” albo „wspomogę dzisiaj organizację charytatywną, taką jak Caritas” czy „kupię kilka produktów do świątecznej paczki dla ubogich”
- bądź konsekwentny/-a w swoich postanowieniach
- nie zniechęcaj się trudnościami i niepowodzeniami
- jeśli bierzesz udział w naszych rekolekcjach z kimś bliskim, motywujcie i zachęcajcie się nawzajem
- uciekaj się do wstawiennictwa świętych – to sprawdzona i skuteczna pomoc
- jeśli z przyczyn niezależnych od Ciebie nie możesz wykonać zadania w czwartek, bo np. pracujesz zamień ten dzień z wtorkiem lub środą

Piątek: Wyrzeczenie/dzieło miłosierdzia

W dniu dzisiejszym zachęcamy Cię do podjęcia konkretnego, najlepiej jednego na cały Adwent, wyrzeczenia lub podjęcia się konkretnego dzieła miłosierdzia.

Wskazówki, jak dobrze wykorzystać ten dzień, umieściliśmy w czwartkowych materiałach.

Sobota: Ćwiczenie wdzięczności za cały tydzień dla kobiet,
Ćwiczenie uważności (w zauważaniu dobra, jakiego doświadczam) + podsumowanie całego tygodnia dla mężczyzn

Ćwiczenie wdzięczności

Znajdź w tym dniu chwilę (co najmniej 5-10 minut) na refleksję nad minionym tygodniem. Poproś krótko Ducha Świętego, aby pomógł Ci zobaczyć dobro, jakiego w tym tygodniu doświadczyłaś. Następnie przeanalizuj krótko każdy dzień i spróbuj wypisać, za co jesteś

Magnificat anima mea Dominum!



ADWENTOWE REKOLEKCCJE RYCERSTWA NIEPOKALANEJ

wdzięczna. Podziękuj za to Panu w krótkiej modlitwie. Dziękczynienie Panu Bogu pomaga nam widzieć jeszcze więcej doświadczanego dobra, łask od Pana.

.....
.....
.....
.....

Udało się? Chwała Panu! Jeśli miałas problemy z wdzięcznością lub z dostrzeżeniem dobra – nie zniechęcaj się, trwaj w tym ćwiczeniu przez cały Adwent, a może i dłużej

Ćwiczenie uważności

Znajdź w tym dniu chwilę (co najmniej 5-10 minut) na refleksję nad minionym tygodniem. Poproś krótko Ducha Świętego, aby pomógł Ci zobaczyć dobro, jakiego w tym tygodniu doświadczyłeś. Następnie przeanalizuj krótko każdy dzień i spróbuj wypisać to dobro.

.....
.....
.....
.....

Czas na podsumowanie tygodnia pracy nad sobą:

- Nad czym udało mi się w tym tygodniu pracować? Jakie zadania wypełniłem?

.....
.....
.....

- Czego nie udało się spełnić? Czy wiem, dlaczego?

.....
.....
.....

