

ĆWICZENIA WIELKOPOSTNE



ŁAZISKA GÓRNE TYDZIEŃ I

2025

W dzisiejszym świecie możemy czasem odnieść wrażenie, że nasze życie jest beznadziejne, tracimy sens i cel naszego życia. W tym Wielkim Poście spróbujmy zobaczyć, że to wrażenie to tylko kłamstwo szatana, a nasza nadzieja jest w Bogu. Niech to przyświeca naszym ćwiczeniom.

- Znajdź chwilę spokoju na modlitwę.
- Sięgnij do fragmentu Pisma Świętego, przeczytaj go spokojnie 2, 3 razy.
- Zastanów się co Cię poruszyło w tym fragmencie, jakieś słowo lub zdanie.
- Pomyśl co to znaczy w Twoim życiu, do czego Cię to prowadzi, zachęca, motywuje.
- Jeśli jest Ci trudno skorzystaj z pytań zaproponowanych do danego fragmentu.
- Postaraj się podjąć postanowienie z tej modlitwy, możesz wykorzystać zaproponowane zadanie.



@BOGATE_SLOWO



Możesz skorzystać także z codziennych rozważań Słowa na Facebooku lub Instagramie.

Czwartek

Jezus powiedział do swoich uczniów: "Syn Człowieczy musi wiele wycierpieć: będzie odrzucony przez starszyznę, arcykapłanów i uczonych w Piśmie; zostanie zabity, a trzeciego dnia zmartwychwstanie". Potem mówił do wszystkich: "Jeśli ktoś chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje. Bo kto chce zachować swoje życie, straci je, a kto straci swe życie z mego powodu, ten je zachowa. Bo cóż za korzyść dla człowieka, jeśli cały świat zyska, a siebie zatraci lub szkodę poniesie?" (Łk 9, 22-25)

PYTANIA do medytacji:

- Dlaczego Jezus zgadza się na cierpienie? Jaki widzi w tym cel? Jak może żyć z taką perspektywą?
- Jak się czuję z zaproszeniem do naśladowania Jezusa w cierpieniu?
- Czy pielęgnuję w sobie nadzieję na to, że Bóg wynagrodzi moje poświęcenie?
- W jaki sposób próbuję umacniać nadzieję w chwilach trudności i cierpienia?

ZADANIE:

- Przypomnę sobie swój najtrudniejszy moment (cierpienie fizyczne, psychiczne czy duchowe) i zobaczę jak to przeżyłem, jak sobie z tym poradziłem, gdzie szukałem pomocy lub wsparcia? Czy coś bym dzisiaj zmienił?

Piątek

Po powrocie Jezusa z krainy Gadareńczyków podeszli do Niego uczniowie Jana i zapytali: "Dlaczego my i faryzeusze dużo pościmy, Twój zaś uczeń nie postuje?" Jezus im rzekł: "Czy goście weselni mogą się smucić, dopóki pan młody jest z nimi? Lecz przyjdzie czas, kiedy zabiorą im pana młodego, a wtedy będą pościć". (Mt 9, 14-15)

PYTANIA do medytacji:

- W jaki sposób staram się być ciągle w bliskości z Jezusem?
- Czy dbam o to, żeby się nie oddalać od „pana młodego”?
- Czy dostrzegam więcej nadziei w sobie, kiedy bardziej dbam o swoje życie religijne?
- Jak życie sakramentalne wpływa na moją codzienność i samopoczucie?

ZADANIE:

- Wyznaczę sobie cele religijne na czas Wielkiego Postu. Msza (może częściej niż tylko w niedzielę), spowiedź (może głębsza), modlitwa (może bardziej rozmowa).

Sobota

Jezus zobaczył celnika, imieniem Lewi, siedzącego na komorze celnej. Rzekł do niego: "Pójdź za Mną!" On zostawił wszystko, wstał i z Nim poszedł. Potem Lewi wydał dla Niego wielkie przyjęcie u siebie w domu; a był spory tłum celników oraz innych ludzi, którzy zasiadali z nimi do stołu. Na to szemrali faryzeusze i uczeni ich w Piśmie, mówiąc do Jego uczniów: "Dlaczego jecie i pijecie z celnikami i grzesznikami?" Lecz Jezus im odpowiedział: "Nie potrzebują lekarza zdrowi, ale ci, którzy się źle mają. Nie przyszedłem powołać do nawrócenia się sprawiedliwych, lecz grzeszników". (Łk 5, 27-32)

PYTANIA do medytacji:

- Jak Jezus ocenia ludzi? W jaki sposób na nich patrzy?
- Czy dostrzegam, że Jezus nie traci nadziei na nawrócenie człowieka?
- Czy widzę w sobie grzesznika, który potrzebuje uzdrowienia?
- Czy wierzę w to, że z Jezusem, mogę przezwyciężyć chorobę mojego grzechu? Czy widzę dla siebie nadzieję?

ZADANIE:

- Wierzę, że Jezus jest lekarzem. Zrobię solidniejszy rachunek sumienia i pokażę Jezusowi miejsca gdzie potrzebuję Jego uzdrowienia. Zastanowię się jakie zalecenia wydaje mi Jezus?

Niedziela

Pełen Ducha Świętego, powrócił Jezus znad Jordanu, a wiedziony był przez Ducha na pustyni czterdzieści dni, i był kuszony przez diabła. Rzekł Mu wtedy diabeł: "Jeśli jesteś Synem Bożym, powiedz temu kamieniowi, żeby stał się chlebem". Odpowiedział mu Jezus: "Napisane jest: „Nie samym chlebem żyje człowiek”. Wówczas powiódł Go diabeł w górę, pokazał Mu w jednej chwili wszystkie królestwa świata i rzekł do Niego: "Tobie dam potęgę i wspaniałość tego wszystkiego. Jeśli więc upadniesz i oddasz mi pokłon, wszystko będzie Twoje". Lecz Jezus mu odrzekł: "Napisane jest: „Panu, Bogu swemu, będziesz oddawał pokłon i Jemu samemu służyć będziesz”. Postawił Go na szczycie narożnika świątyni i rzekł do Niego: "Jeśli jesteś Synem Bożym, rzuć się stąd w dół. Jest bowiem napisane: „Aniołom swoim da rozkaz co do ciebie, żeby cię strzegli, i na rękach nosić cię będą, byś przypadkiem nie uraził swej nogi o kamień”. Lecz Jezus mu odparł: "Powiedziano: „Nie będziesz wystawiał na próbę Pana, Boga swego”. Diabeł odstąpił od Niego do czasu. (Łk 4, 1-13)

PYTANIA do medytacji:

- W czym pokładam nadzieję, kiedy walczę z pokusami?
- Czy sięgam do modlitwy i Pisma w chwilach słabości? Czy proszę o pomoc innych?

ZADANIE:

- Porozmawiam dzisiaj z najbliższymi o Ewangelii (albo kazaniu). Podzielę się spostrzeżeniami.

Poniedziałek

[...]Wtedy odezwie się Król do tych po prawej stronie: „Pójdźcie, błogosławieni u Ojca mojego, weźcie w posiadanie królestwo, przygotowane dla was od założenia świata! Bo byłem głodny, a daliście Mi jeść; byłem spragniony, a daliście Mi pić; byłem przybyszem, a przyjęliście Mnie; byłem nagi, a przyodzialiście Mnie; byłem chory, a odwiedziliście Mnie; byłem w więzieniu, a przyszliście do Mnie”. Wówczas zapytają sprawiedliwi: „Panie, kiedy widzieliśmy Cię głodnym i nakarmiliśmy Ciebie? Albo spragnionym i daliśmy Ci pić? Kiedy widzieliśmy Cię przybyszem i przyjęliśmy Cię, lub nagim i przyodzialiśmy Cię? Kiedy widzieliśmy Cię chorym lub w więzieniu i przyszliśmy do Ciebie?” A Król im odpowie: „Zaprawdę, powiadam wam: Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnie uczyniliście”. [...] (Mt 25, 31-46)

PYTANIA do medytacji:

- Czego Bóg ode mnie oczekuje? Ile wymaga?
- Czy próbuję umacniać nadzieję na życie wieczne, poprzez dobre życie i uczynki miłosierdzia?
- W jaki sposób próbuję wzbudzić nadzieję w ludziach, którzy ją utracili?

ZADANIE:

- Znajdę osobę, której pomogę, podzielę się tym co mam, albo poświęcę czas, rozmowę, uwagę.

Wtorek

Jezus powiedział do swoich uczniów: "Modłąc się, nie bądźcie gadatliwi jak poganie. Oni myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani. Nie bądźcie podobni do nich! Albowiem wie Ojciec wasz, czego wam potrzeba, zanim jeszcze Go poprosicie. Wy zatem tak się módlcie: Ojcze nasz, który jesteś w niebie, niech się święci Twoje imię! Niech przyjdzie Twoje królestwo; niech Twoja wola się spełnia na ziemi, tak jak w niebie. Naszego chleba powszedniego daj nam dzisiaj; i przebacz nam nasze winy, tak jak i my przebaczamy tym, którzy przeciw nam zawinili; i nie dopuść, abyśmy ulegli pokusie, ale nas zachowaj od złego. Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski. Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom, Ojciec wasz nie przebaczy wam także waszych przewinień". (Mt 6, 7-15)

PYTANIA do medytacji:

- Czy mówię Bogu o tym, z czym są związane moje nadzieje i gdzie mi brakuje nadziei?
- Jak wygląda moja modlitwa, czy otwieram się na niej? Czy szczerze mówię o tym, co przeżywam?

ZADANIE:

- Dzisiaj na modlitwie zrezygnuję ze schematów czy formułek, a po prostu opowiem Bogu o tym, co się dzieje w moim sercu.

Środa

Gdy tłumy się gromadziły, Jezus zaczął mówić: "To plemię jest plemieniem przewrotnym. Żąda znaku, ale żaden znak nie będzie mu dany, prócz znaku Jonasza. Jak bowiem Jonasz stał się znakiem dla mieszkańców Niniwy, tak będzie Syn Człowieczy dla tego plemienia. Królowa z południa powstanie na sądzie przeciw ludziom tego plemienia i potępi ich; ponieważ ona z krańców ziemi przybyła słuchać mądrości Salomona, a oto tu jest coś więcej niż Salomon. Ludzie z Niniwy powstaną na sądzie przeciw temu plemieniu i potępią je; ponieważ oni dzięki nawoływaniu Jonasza się nawrócili, a oto tu jest coś więcej niż Jonasz". (Łk 11, 29-32)

PYTANIA do medytacji:

- Jakie najsilniejsze nadzieję mam w swoim sercu i swojej głowie?
- Czy wierzę w nadzieję życia wiecznego na tyle, żeby podporządkować temu swoje życie?
- Czy jestem w stanie zmienić się dla Jezusa?

ZADANIE:

- Zastanowię się co przeszkadza mi najbardziej w pełnym nawróceniu? Co jest dla mnie zbyt ważne, żeby już teraz to zostawić? Czy tak powinno być?