

ĆWICZENIA WIELKOPOSTNE



ŁAZISKA GÓRNE TYDZIEŃ II

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: "Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam. Albowiem każdy, kto prosi, otrzymuje; kto szuka, znajduje; a kołającemu otworzą. Gdy któregoś z was syn prosi o chleb, czy jest taki, który poda mu kamień? Albo gdy prosi o rybę, czy poda mu węża? Jeśli więc wy, choć źli jesteście, umiecie dawać dobre dary swoim dzieciom, to o ileż bardziej Ojciec wasz, który jest w niebie, da to, co dobre, tym, którzy Go proszą. Wszystko więc, co chcielibyście, żeby wam ludzie czynili, i wy im czyńcie. Albowiem to jest istota Prawa i Proroków".

(Mt 7, 7-12)

PYTANIA do medytacji:

- Czy dostrzegasz wartość swojego zaangażowania w sprawy wiary?
- Czy modlisz się z nadzieją na wysłuchanie, czy robisz to tylko mechanicznie?
- Jak wygląda Twoja hojność dla innych? Czy warto Cię o coś prosić?
- Czy jesteś wdzięczny względem innych i Boga za to co otrzymujesz?

ZADANIE:

- Porozmawiaj ze swoimi bliskimi i powiedz im szczerze, że wierzysz w nich, w ich wsparcie, w ich pracę i jesteś wdzięczny za to co robią dla Ciebie i rodziny.

Piątek

Jezus powiedział do swoich uczniów: "Jeśli wasza sprawiedliwość nie będzie większa niż uczonych w Piśmie i faryzeuszów, nie wejdziecie do królestwa niebieskiego. Słyszeliście, że powiedziano przodkom: „Nie zabijaj!"; a kto by się dopuścił zabójstwa, podlega sądowi. A Ja wam powiadam: Każdy, kto się gniewa na swego brata, podlega sądowi. A kto by rzekł swemu bratu: „Raka”, podlega Wysokiej Radzie. A kto by mu rzekł: „Bezbożniku”, podlega karze piekła ognistego. Jeśli więc przyniesiesz dar swój przed ołtarz i tam sobie przypomnisz, że brat twój ma coś przeciw tobie, zostaw tam dar swój przed ołtarzem, a najpierw idź i pojednaj się z bratem swoim. Potem przyjdź i dar swój ofiaruj. Pogódź się ze swoim przeciwnikiem szybko, dopóki jesteś z nim w drodze, by cię przeciwnik nie wydał sędziemu, a sędzia dozorczy, i aby nie wtrącono cię do więzienia. Zaprawdę, powiadam ci: Nie wyjdiesz stamtąd, dopóki nie zwrócisz ostatniego grosza". (Mt 5, 20-26)

PYTANIA do medytacji:

- Czy staram się dbać o to, żeby być coraz lepszym?
- W jaki sposób próbuję być przykładem dla innych?
- Czy mam jeszcze nadzieję na pokonanie grzechów i słabości, które są ze mną już dłuższy czas?

ZADANIE:

- Zaproponuję komuś wspólną modlitwę, a może nawet zachęcę do udziału w nabożeństwie wielkopostnym.

Sobota

Jezus powiedział do swoich uczniów: "Słyszeliście, że powiedziano: „Będziesz miłował swego bliźniego”, a nieprzyjaciela swego będziesz nienawidził. A Ja wam powiadam: Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują, abyście się stali synami Ojca waszego, który jest w niebie; ponieważ On sprawia, że słońce Jego wschodzi nad złymi i nad dobrymi, i On zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych. Jeśli bowiem miłujecie tych, którzy was miłują, cóż za nagrodę mieć będziecie? Czyż i celnicy tego nie czynią? I jeśli pozdrawiacie tylko swych braci, cóż szczególnego czynicie? Czyż i poganie tego nie czynią? Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski". (Mt 5, 43-48)

PYTANIA do medytacji:

- Czy mam w swoim życiu osoby, które omijam szerokim łukiem?
- Czy w jakichś relacjach zabiłem nadzieję na zgodę i przebaczenie?
- Czy zdarza mi się pierwszemu wyjść z ręką do zgody, czy raczej czekam na przeprosiny?

ZADANIE:

- Zadzwoń lub napisz do osoby, która mnie skrzywdziła i wybaczę. Jeśli jeszcze nie potrafisz, to pomódl się za siebie o łaskę wybaczenia i o błogosławieństwo dla tej osoby.

Niedziela

Jezus wziął z sobą Piotra, Jana i Jakuba i wyszedł na górę, aby się modlić. Gdy się modlił, wygląd Jego twarzy się odmienił, a Jego odzienie stało się lśniąco białe. A oto dwóch mężów rozmawiało z Nim. Byli to Mojżesz i Eliasza. Ukazali się oni w chwale i mówili o Jego odejściu, którego miał dopełnić w Jeruzalem. Tymczasem Piotr i towarzysze snem byli zmorzeni. Gdy się ocknęli, ujrzeli Jego chwałę i obydwu mężów, stojących przy Nim. Gdy oni się z Nim rozstawali, Piotr rzekł do Jezusa: "Mistrzu, dobrze, że tu jesteśmy. Postawimy trzy namioty: jeden dla Ciebie, jeden dla Mojżesza i jeden dla Eliasza". Nie wiedział bowiem, co mówi. Gdy jeszcze to mówił, pojawił się obłok i osłonił ich; zlekli się, gdy weszli w obłok. A z obłoku odezwał się głos: "To jest Syn mój, Wybrany, Jego słuchajcie!" W chwili gdy odezwał się ten głos, okazało się, że Jezus jest sam. A oni zachowali milczenie i w owym czasie nikomu nic nie opowiedzieli o tym, co zobaczyli. (Łk 9, 28b-36)

PYTANIA do medytacji:

- Jakie zadania widzę dla siebie w trwaniu przy Jezusie?
- Czy potrafię przyjąć, że Jezus może oczekiwać czegoś innego niż ja chcę Mu dać?
- Czy potrafię odpocząć przy Jezusie? Czy wiara jest dla mnie taką przestrzenią?

ZADANIE:

- Przeczytam ewangelię jeszcze 2 razy przed snem i położę się spać z jakimś obrazem albo zdaniem z tej ewangelii.

Poniedziałek

Jezus powiedział do swoich uczniów: "Bądźcie miłosierni, jak Ojciec wasz jest miłosierny. Nie sądźcie, a nie będziecie sądzeni; nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni; odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone. Dawajcie, a będzie wam dane; miarę dobrą, ubitą, utrzesioną i wypełnioną ponad brzegi wsypią w zanadrza wasze. Odmierzają wam bowiem taką miarą, jaką wy mierzycie". (Łk 6, 36-38)

PYTANIA do medytacji:

- Czy zdarza mi się myśleć o tym co otrzymałem od Boga?
- Jak wygląda moja praktyka rachunku sumienia? Czy patrzę na swoją postawę względem innych?
- Czy bywam mściwy? Czy szukam zemsty, a może potrafię odpuścić?

ZADANIE:

- Dzisiaj w ramach wieczornej modlitwy pomyślę, czy usprawiedliwiałem się kiedyś tym, że tylko „oddawałem tym samym”. Przepraszę za wszystkie zemsty, których dokonywałem na innych osobach.

Wtorek

[...] "Na katedrze Mojżesza zasiedli uczeni w Piśmie i faryzeusze. Czyńcie więc i zachowujcie wszystko, co wam polecą, lecz uczynków ich nie naśladowcie. Mówią bowiem, ale sami nie czynią. Wiążą ciężary wielkie i nie do uniesienia i kładą je ludziom na ramiona, lecz sami palcem ruszyć ich nie chcą. Wszystkie swe uczynki spełniają w tym celu, żeby się ludziom pokazać. Rozszerzają swoje filakterie i wydłużają frędzle u płaszczów. Lubią zaszczytne miejsca na ucztach i pierwsze krzesła w synagogach. Chcą, by ich pozdrawiano na rynkach i żeby ludzie nazywali ich Rabbi. A wy nie pozwalajcie nazywać się Rabbi, albowiem jeden jest wasz Nauczyciel, a wy wszyscy jesteście braćmi. Nikogo też na ziemi nie nazywajcie waszym ojcem; jeden bowiem jest Ojciec wasz, Ten w niebie. Nie chcecie również, żeby was nazywano mistrzami, bo jeden jest tylko wasz Mistrz, Chrystus. Największy z was niech będzie waszym sługą. Kto się wywyższa, będzie poniżony, a kto się poniża, będzie wywyższony". (Mt 23, 1-12)

PYTANIA do medytacji:

- Co określa moje poczucie własnej wartości? Kiedy czuję się lepiej?
- Czy daję innym odczuć, że są gorsi? Czy jest ktoś kogo uważam za gorszego od siebie?

ZADANIE:

- Pomyślę o tym, co mnie określa. Wymienię sobie wymienić kilka rzeczy. Zweryfikuję to, zapytam bliskie mi osoby, co określa mnie i moją wartość w ich oczach.

Środa

Jakub był ojcem Józefa, męża Maryi, z której narodził się Jezus, zwany Chrystusem. Z narodzeniem Jezusa Chrystusa było tak. Po zaślubinach Matki Jego, Maryi, z Józefem, wpierw nim zamieszkali razem, znalazła się brzemienną za sprawą Ducha Świętego. Mąż Jej, Józef, który był człowiekiem prawym i nie chciał narazić Jej na zniesławienie, zamierzał oddalić Ją potajemnie. Gdy powziął tę myśl, oto anioł Pański ukazał mu się we śnie i rzekł: „Józefie, synu Dawida, nie bój się wziąć do siebie Maryi, twej Małżonki; albowiem z Ducha Świętego jest to, co się w Niej poczęło. Porodzi Syna, któremu nadasz imię Jezus, On bowiem zbawi swój lud od jego grzechów”. Zbudziwszy się ze snu, Józef uczynił tak, jak mu polecił anioł Pański. (Mt 1, 16. 18-21. 24a)

PYTANIA do medytacji:

- Czy potrafię rezygnować z siebie dla innych?
- Czy potrafię z innymi wspólnie podejmować się zadań dla Boga i ludzi?
- Czy z lęku przed zadaniami uciekam w samotność?

ZADANIE:

- Pomyślę nad jakimś zaangażowaniem w Wielkim Poście w relacjach z innymi (w domu, pracy albo w parafii).