

Wielkopostny dzienniczek duchowy



10 dni
z postem,
modlitwą
i jałmużną

INSPIROWANYCH

życiem Świętych

Ten dzienniczek powstał jako pomoc w osobistym przeżywaniu Wielkiego Postu.

Nie jest planem do „odhaczenia”, ale zaproszeniem do spotkania z Bogiem w codzienności.

Każdy dzień inspirowany jest życiem jednego świętego.

Dzienniczek prowadzi przez trzy filary Wielkiego Postu:
post, modlitwę i jałmużnę.

*Zatrzymaj się.
Pomyśl.
Zapisz to,
co porusza Twoje serce.*

dzień 1

otwarcie na przemiany

W P R O W A D Z E N I E D O D R O G I

krótka refleksja

Każda przemiana zaczyna się od decyzji serca.
Bóg zaprasza Cię, abyś wszedł w ten czas
z prawdą o sobie — bez udawania i bez lęku.

pytania do refleksji

- Z czym dziś przychodzę do Boga?
- Jakiego obszaru mojego życia najbardziej potrzebuje nawrócenia?
- O co chcę prosić na te 10 dni?

modlitwa

*Boże, prowadź mnie drogą,
którą dla mnie przygotowałeś.*

notatki:

dzień 2

post, który porządkuje

INSPIRACJA: ŚW. HILDEGARDA Z BINGEN

krótka refleksja

Post nie jest karą dla ciała,
lecz drogą do wewnętrznej harmonii.
Ma pomóc sercu odnaleźć właściwy rytm
i miejsce Boga w codzienności.

pytania

- Z czego mogę zrezygnować, by odzyskać duchowy ład?
- Czy moje wyrzeczenia prowadzą mnie do pokoju?
- Co wprowadza we mnie niepotrzebny chaos?

mały krok

Zrezygnuj dziś z jednej rzeczy,
która Cię rozprasza.

notatki:

dzień 3

post jako cisza

INSPIRACJA: ŚW. SZARBEL MAKHLOUF

krótka refleksja

Wyrzeczenie pomaga usłyszeć Boga.
Cisza rodzi się tam, gdzie człowiek
rezygnuje z nadmiaru.

pytania

- Co zagłusza dziś mój kontakt z Bogiem?
- Czy potrafię być w ciszy bez ucieczki?
- Z czego mogę zrezygnować na dłużej?

mały krok

Znajdź dziś czas
na chwilę całkowitej ciszy.

notatki:

dzień 4

post ofiarowany

INSPIRACJA: ŚW. JAN MARIA VIANNEY

krótka refleksja

Post nabiera sensu,
gdy staje się modlitwą za innych
i darem miłości.

pytania

- W czyjej intencji mogę dziś ofiarować trud?
- Czy potrafię przyjąć wyrzeczenie bez narzekania?
- Jak reaguję na niewygodę?

mały krok

Ofiaruj jedno wyrzeczenie
za konkretną osobę.

notatki:

dzień 5

modlitwa jako źródło

INSPIRACJA: ŚW. JAN PAWEŁ II

krótka refleksja

Modlitwa daje siłę do życia i podejmowania decyzji.
Jest miejscem, w którym człowiek czerpie światło.

pytania

- Jakie miejsce zajmuje modlitwa w moim dniu?
- Co najczęściej ją wypiera?
- Kiedy ostatnio modlitwa była dla mnie spotkaniem?

mały krok

Poświęć dziś Bogu 10 minut czasu
na uważną modlitwę.

notatki:

dzień 6

modlitwa ufności

INSPIRACJA: ŚW. FAUSTYNA KOWALSKA

krótka refleksja

Ufność nie polega na rozumieniu wszystkiego, ale na oddaniu Bogu tego, co trudne.

pytania

- Co dziś najbardziej mnie niepokoi?
- Czy potrafię to oddać Jezusowi?
- Jak reaguję, gdy nie otrzymuję odpowiedzi?

mały krok

Powiedz dziś Bogu jedno szczere „Jezu, ufam Tobie”.

notatki:

dzień 7

modlitwa w ciszy

INSPIRACJA: ŚW. JÓZEF

krótka refleksja

Milczenie otwiera na słuchanie Boga
i uczy posłuszeństwa Jego woli.

pytania

- Czy potrafię słuchać, a nie tylko mówić?
- Jak Bóg przemawia do mnie w codzienności?
- Na co dziś mnie zaprasza?

mały krok

Podjmij jedną decyzję
w duchu modlitwy.

notatki:

dzień 8

modlitwa wytrwała

INSPIRACJA: ŚW. RITA Z CASCII

krótka refleksja

Wytrwałość w modlitwie rodzi nadzieję, nawet w sytuacjach po ludzku beznadziejnych.

pytania

- W jakiej sprawie najłatwiej się zniechęcam?
- Czy potrafię trwać na modlitwie mimo trudności?
- Co dziś oznacza dla mnie nadzieja?

mały krok

Pomódl się dziś w intencji, którą odkładasz od dawna.

notatki:

dzień 9

dzielić się małym

INSPIRACJA: ŚW. IDZI

krótka refleksja

Miłosierdzie nie zależy od ilości posiadanych dóbr, ale od otwartości serca.

pytania

- Czym mogę dziś się podzielić?
- Czy ufam, że Bóg zatroszczy się o mnie?
- Co mnie powstrzymuje przed daniem?

mały krok

Podziel się dziś czymś konkretnym.

notatki:

dzień 10

miłość w czynie

INSPIRACJA: ŚW. MATKA TERESA Z KALKUTY

I ŚW. BRAT ALBERT

krótka refleksja

Prawdziwa miłość objawia się w prostych,
codziennych gestach.
Świętość rodzi się w zwyczajności.

pytania

- Kogo dziś Bóg stawia na mojej drodze?
- Jak mogę być „dobry jak chleb”?
- Co chcę zabrać z tych 10 dni na dalszą drogę?

modlitwa

*Boże, dziękuję Ci za ten czas.
Pomóż mi żyć tym, co odkryłem.*

notatki: