

post o chlebie i wodzie. Dla jeszcze innych rezygnowanie ze słodczy, a dla jeszcze innych rezygnacja z jednego czy dwóch posiłków w ciągu dnia. Jedno jest pewne. Post jest nam potrzebny, aby zwyciężać w walce duchowej. Są takie rodzaje złego ducha, które można zwyciężyć wyłącznie postem i modlitwą.

Czy odkryłeś potrzebę postu w swoim życiu? Czy jesteś świadomy walki duchowej w swoim życiu? **Pomódl się:** Jezu, dziękuję Ci za łaskę postu w moim życiu. Dziękuję za zwycięstwa w walce duchowej.

**8 marca 2025, sobota**

Iz 58, 9-14; Ps 86, 1-6; Łk 5, 27-32

### NAWRACAĆ SIĘ, TO ODKRYĆ NIEDZIELE JAKO DZIEŃ ŚWIĘTY

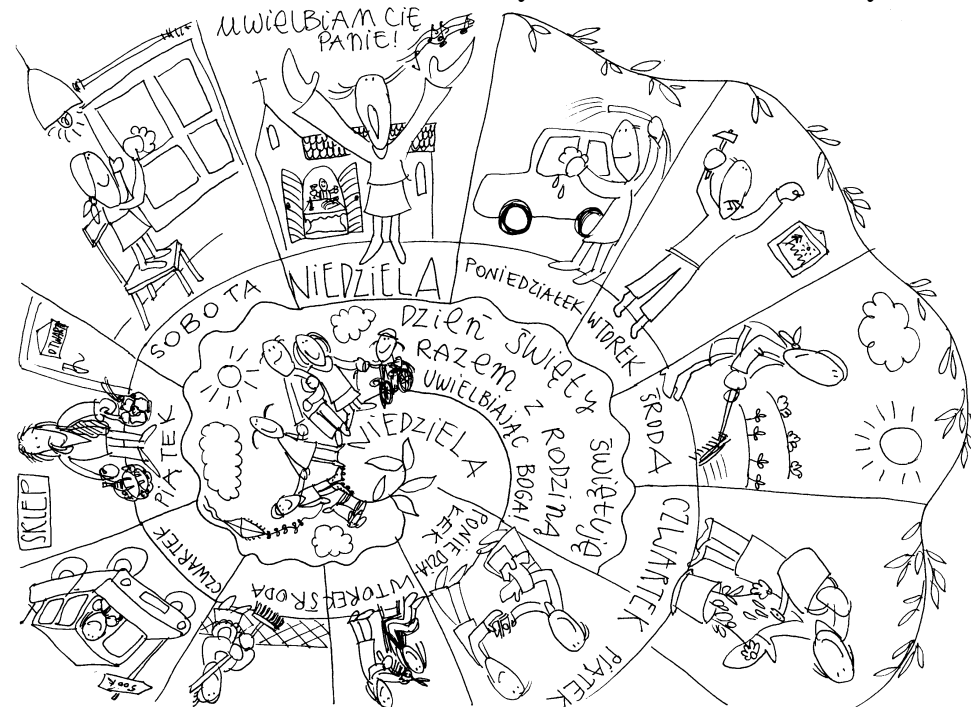
**Iz 58, 13-14a**

*Jeśli powściągniesz nogi od przekraczania szabatu, żeby w dzień mój święty spraw swych nie załatwiać, jeśli nazwiesz szabat rozkoszą, a święty dzień Pana – czcigodnym, jeśli go uszanujesz przez unikanie podróży, tak by nie przeprowadzać swej woli ani nie omawiać spraw swoich, wtedy znajdziesz rozkosz w Panu.*

Dla chrześcijanina szabat to niedziela. W zasadzie zapomnieliśmy co to znaczy dzień święty. Zakupy i załatwianie swoich spraw, np. mycie samochodu zdarzają się bardzo często. Dzień święty to dzień przeznaczony na modlitwę i refleksję, aby dziękować Bogu żywemu za miniony tydzień, otrzymane dobro, wykonane dzieło. Człowiek potrzebuje dziękować, aby być bardziej człowiekiem. Eucharystia w swojej etymologii oznacza dziękczynienie.

Czy odkryłeś właściwy sposób świętowania niedzieli? Czy jest to czas modlitwy, refleksji i wdzięczności? **Pomódl się:** Jezu, dziękuję Ci za odkrycie sensu i głębi niedzieli. Dziękuję za dar wiary.

### CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM / NAWRACAĆ SIĘ



**2 marca 2025, niedziela**

Syr 27, 4-7; Ps 92, 2-16; 1 Kor 15, 54-58; Łk 6, 39-45

### CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO ODKRYĆ ŚMIERĆ I ŻYCIE W WYPOWIADANYCH SŁOWACH

**Syr 27, 6-7**

*Jak o uprawie drzewa świadczy jego owoc, tak mowa o zamysle serca człowieka. Nie chwal męża przed wypowiedzią, to bowiem jest próbą dla ludzi.*

W kulturze współczesnej wielosłowie i słowa bez pokrycia to standard. Brak odpowiedzialności za słowo, obmowa, plotki, kłamstwa to codzienność. Księga Przysłów powiada: *Życie i śmierć są w mocy języka, jak kto go lubi używać, taki spożyje zeń owoc* (Prz 18, 21). Pytamy skąd tyle śmierci, zawiści, niezgody, braku jedności wokół ciebie? Zapytajmy samych siebie jakie słowa wypowiadamy do innych? Jakich nie używamy? Czy są to słowa życia czy śmierci? Błogosławieństwa czy przekleństwa?

Czy odkryłeś, że wypowiadane słowa kształtują ciebie, twoje dzieci, twoje relacje z innymi? **Pomódl się:** Jezu, dziękuję Ci za dar wypowiadanego dobrego słowa. Dziękuję za prawdę, którą wypowiadasz do mnie.



Opracowała: Jolanta Prokopiuk, korekta: Elżbieta i Grzegorz Kowalewscy, ilustracje: Marta Stańco, skład: Mariusz Stańco.  
Asystent kościelny – ks. Wojciech Jaśkiewicz.  
Wspólnota Domowego Kościoła Ruchu Światło – Życie „On Jest”



Teksty do medytacji znajdują się na stronie: [www.onjest.pl/slowo](http://www.onjest.pl/slowo)  
Zachęcamy do korzystania z metody czytania i rozważania Słowa Bożego Lectio Divina i rozważań dostępnych na stronie internetowej oraz w formie aplikacji na urządzenia z systemami Android, Apple (kod QR obok), jak również czytniki e-book

**3 marca 2019, poniedziałek**

Syr 17,24-29; Ps 32,1-7; Mk 10,17-27

### **CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM,**

#### **TO ODKRYĆ BŁOGOSŁAWIEŃSTWO NAWRACANIA SIĘ**

**Syr 17, 24. 29**

*Tym, którzy się nawracają, Bóg daje drogę powrotu i pociesza tych, którym zabrakło wytrwałości. Nawróć się do Pana, porzuć grzechy, błagaj przed obliczem Jego, pomniejsz zgorszenie! Jakże wielkie jest miłosierdzie Pana i przebaczenie dla tych, którzy się do Niego nawracają.*

Dar nawrócenia to klucz do wszelkiego dobra w królestwie Bożym. Nawrócenie rodzi życie i wszelkie dobro. Potrzebujemy odkryć dar nawrócenia, aby z determinacją o niego zabiegać i go pogłębiać. Dar nawrócenia pozwala ujrzeć własny grzech, przyjmując Boże korekty, rodzi uzdrowienie i wolność. Czegoż bardziej potrzebujemy?

Czy prosisz o dar nawracania się? Czy odkryłeś błogosławieństwo nawracania w swoim życiu? Jakie dostrzegasz owoce? **Pomódl się:** Jezu, dziękuję Ci za Twój dar nawrócenia. Dziękuję, że mogę doświadczać owoców nawrócenia.

**4 marca 2025, wtorek**

Syr 51, 13-20; Ps 15, 1-15; Flp 3, 8-14; J 15, 9-17

### **CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO PROSIĆ O DAR MĄDROŚCI**

**Syr 51, 13-14**

*Będąc jeszcze młodym, zanim zacząłem podróżować, szukałem jawnie mądrości w modlitwie. U bram świątyni prosiłem o nią i aż do końca szukać jej będę.*

Dar mądrości to dar Ducha Świętego, który uczy posłuszeństwa woli Bożej, aby rozpoznać dobro wśród zła. Uwrażliwia na szukanie i pełnienie woli Bożej. Ostatecznie dar mądrości, kształtując świadomość i budząc upodobanie człowieka w sprawach boskich, prowadzi ku świętości. Uzdalnia do wejścia w świat Boga.

Czy dostrzegasz zastosowanie i potrzebę daru mądrości w swoim życiu? Czy prosisz o dar mądrości? **Pomódl się:** Jezu, dziękuję Ci za dar mądrości. Dziękuję za łaskę przyłgnięcia do Ciebie.

**5 marca 2025, Środa Popielcowa**

Jl 2, 12-18; Ps 51, 3-17; 2 Kor 5, 20 – 6, 3; Mt 6, 1-18

### **NAWRACAĆ SIĘ, TO ODKRYĆ DAR JAŁMUŻNY**

**Mt 6, 2-4a**

*Kiedy więc dajesz jałmużnę, nie trąb przed sobą, jak obłudnicy czynią w synagogach i na ulicach, aby ich ludzie chwalili. Zaprawdę, powiadam wam: ci otrzymali już swoją nagrodę. Kiedy zaś ty dajesz jałmużnę, niech*

*nie wie lewa twoja ręka, co czyni prawa, aby twoja jałmużna pozostała w ukryciu.*

Jałmużna to dar zapomniany w życiu wielu ludzi wierzących. Jałmużna jest wielkim błogosławieństwem dla chrześcijanina, ponieważ uzdalnia człowieka do wolności wobec dóbr materialnych i przynosi ogromne dobro duchowe. *Jałmużna uwalnia od śmierci i oczyszcza z każdego grzechu Ci, którzy dają jałmużnę, nasyceni będą życiem (Tb 12, 9). Bracia i opiekunowie są pomocą w czasie utrapienia, a bardziej niż jedni i drudzy wybawia jałmużna (Syr 40, 24).*

Czy odkryłeś potrzebę jałmużny w swoim życiu? W jaki sposób do tego dojrzałeś? **Pomódl się:** Jezu, dziękuję Ci za łaskę odkrycia jałmużny w moim życiu. Dziękuję za zrozumienie sensu jałmużny.

**6 marca 2025, czwartek**

Pwt 30, 15-20; Ps 1, 1-6; Łk 9, 22-25

### **NAWRACAĆ SIĘ, TO PODEJMOWAĆ DECYZJE**

**Pwt 30, 15-16**

*Patrz! Kładę dziś przed tobą życie i szczęście, śmierć i nieszczęście. Ja dziś nakazuję ci miłować Pana, Boga twego, i chodzić Jego drogami, zachowywać Jego polecenia, prawa i nakazy, abys żył i mnożył się, a Pan, Bóg twój, będzie ci błogosławił w kraju, który idziesz osiąść.*

Kościół w drugim dniu Wielkiego Postu ukazuje konieczność osobistej decyzji człowieka wierzącego: wybór dobra lub zła. Człowiek nie może zmienić siebie, nawracać się, gdy nie podejmuje konkretnych decyzji prowadzących ku jego przemianie. Tylko decyzje i wprowadzanie w życie konkretnych nawet małych działań, możliwych na danym etapie, pozwolą przekroczyć próg nawracania się.

Jakie decyzje i konkretne działania pragniesz podjąć w Wielki Poście? **Pomódl się:** Jezu, dziękuję Ci, że uzdalniasz mnie do konkretnych decyzji związanych z moim nawracaniem się.

**7 marca 2025, piątek**

Iz 58, 1-9; Ps 51, 3-19; Mt 9, 14-15

### **NAWRACAĆ SIĘ, TO ODKRYĆ DAR POSTU**

**Iz 58, 6-7**

*Czyż nie jest raczej postem, który Ja wybieram: rozerwać kajdany zła, rozwiązać więzy niewoli, wypuścić na wolność uciśnionych i wszelkie jarzmo połamać; dzielić swój chleb z głodnym, do domu wprowadzić biednych tułaczy, nagiego, którego ujrzysz, przyodziać i nie odwrócić się od współziomków.*

Formy postu mogą być różne. Dla jednych tą właściwą formą może być