

# Notatnik rekolekcyjny

Sopot, parafia Gwiazda Morza, marzec 2024 r.

---

**Szczęście Boże!** Proszę zapoznać się *Notatnikiem rekolekcyjnym* dla każdego: dzieci i dorosłych, ciekawskich i znudzonych, wesołych i smutnych. Znajdziesz tutaj opowiadania dla ducha, teksty piosenek, modlitwy, rysunki i poradnik empatyczny o uczuciach i potrzebach. *ks. Paweł*



*Wielki Post to taki czas,  
co do święt szykuje nas.  
Każdy może się poprawić,  
to co złe naprawić.*

**Dzień pierwszy: Stworzenie świata i najsmutniejszy dzień na ziemi**

## Stworzenie świata

Legenda głosi, że gdy Bóg stwarzał świat, to przyglądający się temu aniołowie zadawali Mu pytania. Pierwszy zapytał: „Jak Ty to robisz?” Drugi: „Dlaczego to czynisz?” Trzeci: „Czy mogę Ci w tym pomóc?” Czwarty: „Ile to jest warte?” Pierwszy był naukowcem. Drugi – filozofem, trzeci – altruistą, a czwarty ekonomistą. Piąty anioł przyglądał się pełen podziwu i klaskał w ręce z zachwytem. A był to mistyk zatopiony w modlitwie.



**Anthony de Mello**

**Zadanie 1.** Podziękuj Panu Bogu w modlitwie za piękny świat. Możesz to uczynić sam lub z całą rodziną podczas niedzielnej Mszy Świętej w twojej parafii.

## Biblia. Księga Rodzaju rozdział 3.

## Najsmutniejszy dzień na ziemi, grzech Adama i Ewy

W ogrodzie Eden oprócz Boga, Adama i jego żony Ewy przebywał również szatan – kusiciel, który nakłania ludzi do złych uczynków. Szatan ukrył się pod postacią węża i zapytał kobietę: „Czy Bóg zabronił Ci jeść owoce z drzew w Edenie?” „Nie!” - odpowiedziała. „Bóg pozwolił nam jeść owoce z każdego drzewa, z wyjątkiem drzewa poznania dobra i zła. Jeśli zjemy jego owoc, to umrzemy”. „Nie umrzecie” - odparł szatan. „Nic wam się nie stanie. Przeciwnie, staniecie się jak Bóg!” I wtedy Ewa popełniła wielki błąd. Popatrzyła na drzewo i jego owoce wyglądały tak apetycznie. Zerwała owoc i zjadła kawałek. Resztę zaś oddała Adamowi, żeby on też skosztował owocu. Chwilę potem usłyszeli, że Bóg ich woła. Ukryli się między drzewami, ponieważ obawiali się Boga. Ale Bóg zawołał: „Adamie, gdzie jesteś?” „Ukrywam się” - odpowiedział wreszcie Adam. „Obawiam się Ciebie”. „Dlaczego? Czy zjadłeś owoc, którego nie pozwoliłem ci jeść?” - zapytał Bóg. „Kobieta, przyniosła mi go i zjadłem” - odpowiedział Adam, zrzucając winę na żonę. Bóg zapytał kobietę: „Czy rzeczywiście to zrobiłaś?” „Tak, ponieważ wąż mnie oszukał” - odparła. Nie usprawiedliwiało to jednak nieposłuszeństwa wobec Boga. Bóg kazał Adamowi i Ewie opuścić piękny ogród Eden, ponieważ obawiał się, że dalej będą jedli owoce poznania dobra i zła i już na zawsze będą żyli w grzechu. A potem posłał aniołów z mieczami, żeby strzegli dostępu do raju i drzewa.



**Pouczenie.** Kiedy zrobię coś złego, wtedy jest smutno Panu Bogu, moim bliskim i w moim sercu.

**Zadanie 2.** Jakie w ostatnim czasie były moje myśli, słowa, uczynki? Kogo zasmuciłem swoim postępowaniem?

**Humor.** Gdyby Adam i Ewa byli Chińczykami, nie popełniliby grzechu pierworodnego. Dlaczego? Ponieważ Adam zjadłby węża.

## Opowieść dla ducha

„Bóg posyła na ziemię anioła, aby sprawdził czym się ludzie zajmują. Anioł wraca po kilku dniach i zdaje raport: „Jedzą, pracują, bawią się”. Bóg dziwi się, że brakuje modlitwy. Anioł zaś tłumaczy, że ludzie skarżą się na brak czasu na modlitwę. Bóg po namyśle postanawia wydłużyć każdy dzień tak, aby liczył 25 godzin. Jest przekonany, że dodatkowa godzina pomoże ludziom znaleźć czas na modlitwę. Jednakże po następnej wizycie anioła na ziemi nic się nie zmienia. Anioł stwierdza, że dodatkową godzinę ludzie wykorzystali na wszystko, tylko nie na modlitwę. Ci którzy lubili pracować, pracowali godzinę dłużej. Śpiochy wstawaly godzinę później, zabawy trwały godzinę więcej itd. Bóg cofnął więc rozkaz i doba znów miała 24 godziny.”

**Zadanie 3.** Zadaj całej rodzinie pytanie: Co zrobiłbyś z dodatkową godziną?

### Słowo Boże, pretensje Pana Jezusa

A kiedy przyszedli do posiadłości zwanej Getsemani, rzekł Jezus do swoich uczniów: «Usiądźcie tutaj, Ja tymczasem się pomodłę». Wziął z sobą Piotra, Jakuba i Jana i począł drzeć oraz odczuwać trwogę. I rzekł do nich: «Smutna jest moja dusza aż do śmierci; zostańcie tu i czuwajcie». Odszedłszy nieco do przodu, padł na ziemię i modlił się, żeby – jeśli to możliwe – ominęła Go ta godzina. I mówił: «Abba, Ojcze, dla Ciebie wszystko jest możliwe, zabierz ten kielich ode Mnie. Lecz nie to, co Ja chcę, ale to, co Ty niech się stanie». Potem wrócił i zastał ich śpiących. Rzekł do Piotra: «**Szymonie, śpisz? Jednej godziny nie mogłeś czuwać? Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie; duch wprawdzie ochoczy, ale ciało słabe**». Odszedł znowu i modlił się, wypowiadając te same słowa. Gdy wrócił, zastał ich śpiących, gdyż oczy ich były zmorzone snem, i nie wiedzieli, co Mu odpowiedzieć. Gdy przyszedł po raz trzeci, rzekł do nich: «Śpicie dalej i odpoczywacie? Dosyć! Nadeszła godzina, oto Syn Człowieczy będzie wydany w ręce grzeszników. Wstańcie, chodźmy, oto blisko jest mój zdrajca».

**Mk 14, 32 – 42.**

**Pouczenie:** Cały tydzień liczy 168 godzin. Jezus prosi nas o jedną godzinę, aby modlić się na Mszy Świętej w niedzielę.

**Św. Augustyn:** *Jeśli Bóg jest na pierwszym miejscu, wtedy wszystko jest na właściwym miejscu.*

## Dzień drugi: Wielki Piątek - najbardziej przeraźliwy dzień na ziemi

Najważniejszym dniem Wielkiego Tygodnia jest Wielki Piątek – dzień obchodzony na pamiątkę śmierci Pana Jezusa na krzyżu.

### Przerażenie

Jezus odczuwał trwogę, modląc się w ogrójcu. Anioł przybył, aby Go umocnić. Por. Łk 22, 43.

Na krzyżu Jezus przewyciężył lęk przed śmiercią poprzez rozmowę z Ojcem: *Ojcze, w Twoje*

*ręce, oddaje ducha mego* (Łk 23,46). Apostołowie ze strachu puciekali w momencie uwięzienia Jezusa. Pod krzyżem był obecny jedynie Jan Apostoł i trzy kobiety: Maryja, Matka Boża, Maria żona Kleofasa i Maria Magdalena. Por. J 19,25 – 27.

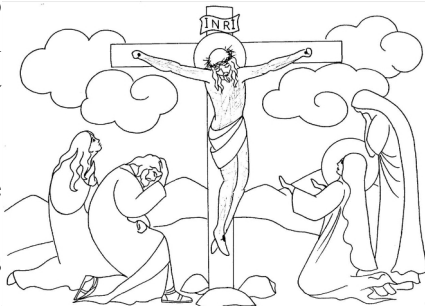
### Nabożeństwo drogi krzyżowej

Droga krzyżowa to nabożeństwo, które ma przypominać chrześcijanom o męce, którą musiał przeżyć Pan Jezus, aby odkupić ludzkość. Historia drogi krzyżowej sięga XII wieku, kiedy Europa zdobyła Jerozolimę, umożliwiając chrześcijanom udanie się tym samym co Jezus. Nie wszystkich jednak było stać na taką wyprawę. Rozwiązaniem zajęli się franciszkanie, którzy w parafiach zorganizowali stacje drogi krzyżowej.

Droga krzyżowa składa się z 14 stacji. Spośród nich tylko osiem opisanych jest w Biblii, resztę z nich przekazała tradycja Kościoła. Są to stacje: 3, 4, 6, 7 i 9. Podczas nabożeństwa drogi krzyżowej ministranci z krzyżem i świecami razem z wiernymi przechodzą od stacji do stacji, podczas gdy prowadzący kapłan odczytuje opisy poszczególnych stacji. Aktualnie podczas niektórych nabożeństw, pojawia się także 15 stacja - Zmartwychwstanie, która ma nadawać sens całej liturgii. Odprawianie drogi krzyżowej rozpoczyna się od podejścia do pierwszej stacji. Kapłan zapowiada: *Stacja pierwsza. Pan Jezus na śmierć skazany.* Następnie wszyscy wierni klękają na wezwanie prowadzącego: ***Kłaniamy Ci się, Panie Jezu Chryste, i błogosławimy Tobie.*** Wszyscy odpowiadają: ***Żeś przez Krzyż i Mękę swoją świat odkupił raczył.*** Po tym następuje rozważanie danej stacji, po którym śpiewa się pieśń: ***Któryś za nas cierpiał rany. Jezu Chryste zmiłuj się nad nami.*** Do kolejnej stacji przechodzi się w milczeniu. Na zakończenie kapłan błogosławi uczestników nabożeństwa.

**Zadanie 4.** Wezmę udział w drodze krzyżowej.

**Pouczenie.** Na świecie jest więcej dobra, zło jest bardziej krzykliwe.



JEZUS UMIERA NA KRZYŻU

## Zaproszenie do spowiedzi!

Dla wielu wiernych spowiedź jest przerażająca, ponieważ należy przedstawić się z tej słabszej strony przed kapłanem w konfesjonale. Pojawia się pytanie: *Co ksiądz sobie o mnie pomyśli?* Nawet przez wiele lat zaniedbuje się przystępowanie do tego sakramentu. Zapamiętaj, że w chrześcijaństwie nie jest najważniejsza doskonałość, a relacje. Diabeł kusi: *Po co chodzić do spowiedzi, jak się ciągle popełnia te same grzechy.* Każdy grzech prowadzi do pogorszenia relacji z Bogiem lub bliskimi. Idziemy do spowiedzi, żeby te relacje poprawić przez przebaczenie. Celem spowiedzi nie jest budowanie swojej wielkości.

### Formuła spowiedzi:

**Dziecko:** Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus ...

**Kapłan:** Na wieki wieków. Amen.

**Dziecko:** W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen.

### **Dziecko: (pierwsza spowiedź)**

**Przystępuję pierwszy raz do spowiedzi świętej. Obraziłem (obraziłam) Pana Boga następującymi grzechami: (wymienia grzechy) ...**

**Dziecko:** (Kolejna spowiedź) Jestem uczniem (uczennicą) klasy ... Ostatni raz u spowiedzi byłem (byłam) ... Grzechu nie zataiłem (zataiłam) i nie zapomniałem (zapomniałam). Pokutę zadaną odprawiłem (odprawiłam). Obraziłem (obraziłam) Pana Boga następującymi grzechami: (wymienia grzechy) ...

**Dziecko:** Więcej grzechów nie pamiętam, za wszystkie grzechy serdecznie żałuję, poprawę obiecuję i proszę Cię Ojciec o rozgrzeszenie i pokutę.

**Kapłan:** Mówi naukę, uważnie słuchamy jego słów i zapamiętujemy pokutę, a gdy udziela rozgrzeszenia dziecko bije się w piersi i mówi 3 razy słowa:

Boże bądź miłociw mnie grzesznemu.

**Kapłan:** ... I ja odpuszczam tobie grzechy w imię Ojca i Syna i Ducha Świętego

**Dziecko** wykonuje w ciszy znak krzyża i mówi: Amen.

**Kapłan:** Wystawiajmy Pana, bo jest dobry.

**Dziecko:** Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki.

**Kapłan:** Pan odpuścił ci twoje grzechy idź w pokoju. **Dziecko:** Bóg zapłać.

Następnie ksiądz puka, dając sygnał do odejścia od konfesjonatu. Po zakończonej spowiedzi należy podejść przed ołtarz lub do ławki, podziękować Bogu za miłość i przebaczenie oraz odprawić zadaną pokutę.

**Pouczenie:** Gdybym wiedział to, co wiem dzisiaj, to nie popełniłbym tych błędów (fałszywe myślenie). **Błędy, które popełniłem, nauczyły mnie mądrości.**

## Dzień trzeci: Zmartwychwstanie - najbardziej radosny dzień na ziemi

**Biblia. Uczniowie widzą Jezusa żywego.**

**Mt 27, Mk 15, Łk 23 i J 19.**

Uczniom trudno było uwierzyć, że Jezus naprawdę zmartwychwstał. Wkrótce jednak otrzymali na to dowód. Dwóch uczniów szło do Emaus. Myśl o śmierci Jezusa wciąż napędzała ich smutkiem i przerażeniem. Nagle On sam do nich podszedł, jednakże uczniowie go nie poznali. Zapytał ich dlaczego są tacy smutni, a oni odpowiedzieli. *Nie wiesz, co się w tych dniach stało z Jezusem z Nazaretu? Wrogowie ukrzyżowali Go. Niektórzy z nas słyszeli, że On zmartwychwstał, ale trudno w to uwierzyć!* Jezus długo z nimi rozmawiał, wyjaśniając im święte księgi, które mówiły o przyjściu Zbawiciela. Uczniowie zaprosili Go na wspólny posiłek. Kiedy Jezus połamał chleb, zrozumieli, że cały czas rozmawiali ze swoim Nauczycielem. Jezus w pewnej chwili zniknął, a oni z pośpiechem wrócili do Jerozolimy, aby powiedzieć wszystkim, że Nauczyciel żyje. Dowiedzieli się, że Piotr także Go widział. Kiedy rozmawiali o Jezusie, On nagle pojawił się między nimi. Pokazał im ślady po gwoździach na dłoniach i stopach, potem zjadł z nimi kolację.



**Autor starożytny z II w.:** *Dlaczego jesteś smutny, skoro Chrystus Zmartwychwstał!*

**Zadanie 5.** Wraz z rodziną będą uczestniczył w śniadaniu wielkanocnym.

### Wielkanoc w rodzinie

Na 7. i 8. stronie znajdziesz pieśni i modlitwy, które wierzący odmawiają podczas świątecznego posiłku. W każdą niedzielę rodzina powinna trwać na modlitwie.

**Zadanie 6.** Pokoloruj wszystkie rysunki.



## Obrzędy śniadania wielkanocnego w domu

*O poranku Niedzieli Zmartwychwstania rodzina gromadzi się przy odświęt-  
nie nakrytym stole, w którego centrum stoi świeca i Pismo Święte. **Głowa ro-  
dziny zapala świecę i okazując ją domownikom oznajmia:***

**Chrystus Pan zmartwychwstał! Alleluja!**

**Rodzina odpowiada:** Prawdziwie zmartwychwstał! Alleluja!

**Prowadzący modlitwę:** W Imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego.

**Wszyscy:** Amen.

*Odczytanie fragmentu Ewangelii (Mt 28, 1-10) powierza się matce lub mło-  
dzieży:*

Z Ewangelii według św. Mateusza: Po upływie szabatu, o świcie pierwszego dnia tygodnia przyszła Maria Magdalena i druga Maria obejrzeć grób. A oto powstało wielkie trzęsienie ziemi. Albowiem anioł Pański zstąpił z nieba, podszedł, odsunął kamień i usiadł na nim. Postać jego była jak błyskawica, a szaty jego białe jak śnieg. Ze strachu przed nim zadrżeli strażnicy i stali się jakby martwi. Anioł zaś przemówił do niewiast: „Wy się nie bójcie! Gdyż wiem, że szukacie Jezusa Ukrzyżowanego. Nie ma Go tu, bo zmartwychwstał, jak powiedział. Chodźcie, zobaczcie miejsce, gdzie leżał. A idźcie szybko i powiedzcie Jego uczniom: Powstał z martwych i udaje się przed wami do Galilei. Tam Go ujrzycie. Oto, co wam powiedziałem”. Pospiesznie więc oddaliły się od grobu z bojaźnią i wielką radością i biegły oznajmić to Jego uczniom. A oto Jezus stanął przed nimi i rzekł: „Witajcie”. One zbliżyły się do Niego, objęły Go za nogi i oddały Mu pokłon. A Jezus rzekł do nich: „Nie bójcie się. Idźcie i oznajmijcie moim braciom: niech idą do Galilei, tam Mnie zobaczą”. Oto słowo Pańskie.

**Wszyscy:** Chwała Tobie Chryste.

*Głowa rodziny intonuje pieśń wielkanocną (np. „Zwycięzca śmierci” lub „Wesoły nam dzień dziś nastał”). Po skończonym śpiewie następuje modlitwa próśb:*

Boże, nasz Ojcze, w ten Święty Dzień, podczas którego wspominamy Chwalebne Zmartwychwstanie Twojego Syna Jezusa Chrystusa, błagamy Cię, abys błogosławił naszą doczesność, a naszym zmarłym dał udział w swojej światłości.

Udziel naszej rodzinie darów miłości, zgody i pokoju. Ciebie prosimy, wysłuchaj nas, Panie!

Daj udział w radości zmartwychwstania naszym zmarłym (*wymienić imiona*). Ciebie prosimy, wysłuchaj nas, Panie!

Obdarz także naszych sąsiadów, przyjaciół i znajomych radością tego dnia. Ciebie prosimy, wysłuchaj nas, Panie!

W serca tych, którzy nie uznają Twego Syna za swojego Pana, wlej łaskę wiary i nawrócenia. Ciebie prosimy, wysłuchaj nas, Panie!

Wszystkich samotnych, opuszczonych, biednych i chorych obdarz pocieszeniem. Ciebie prosimy, wysłuchaj nas, Panie!

*Odmawia się modlitwę „Ojciec nasz”*

Najświętsza Maryjo Panno, Matko Boga, prosimy Cię: Wstawiaj się za tymi, którzy przez wiarę w Twój Syna, a naszego Pana, Jezusa Chrystusa są prześladowani i nie mogą w pokoju świętować Jego Chwalebnego Zmartwychwstania.

*Odmawia się modlitwę: „Zdrowaś Maryjo”*

***Prowadzący modlitwę:*** Panie Jezu Chryste, dzięki swemu Zmartwychwstaniu pokonałeś śmierć i szatana, a nam dałeś nadzieję na wieczne życie przed Twoim tronem w Niebie. Spraw, abyśmy i my jaśnieli chwalebnym blaskiem Twojego Zmartwychwstania. Amen.

*Odmawia się modlitwę przed posiłkiem, na przykład:*

Panie Jezu Chryste, zasiądź między nami, udziel nam radości Twego Zmartwychwstania. Niech się okażemy Twoimi uczniami, a stół nasz niech będzie znakiem pojednania. Amen.

Pobłogosław Panie Boże nas, pobłogosław ten posiłek, tych, którzy go przygotowali, i naucz nas dzielić się chlebem i radością ze wszystkimi. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

*Po posiłku odmawia się modlitwę:*

Dziękujemy Ci, Boże, za te dary, które z Twojej dobroci otrzymaliśmy. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen. Alleluja!

**Zadanie 7.** W każdą niedzielę lub codziennie w rodzinach można się modlić dziesiątką różańca lub podzielić się refleksjami nad Ewangelią z dnia.

**Pouczenie:** Wiara rozwija się albo zanika. Na wierze w Jezusa Chrystusa i Kościół zbudujemy dom, który przetrwa wszystkie burze i trudności.