

PIĄTKI POSTNE

Zasady: Każdy chętny zobowiązuje się pościć o chlebie i wodzie w jeden wybrany dzień w tygodniu czyli w poniedziałek, wtorek, środę, czwartek, lub w sobotę (w piątki jest normalna wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w niedzielę, która jest świętowaniem zmartwychwstania pościć nie wolno). Pięć osób tworzy w ten sposób grupkę poszczącą wspólnie przez cały tydzień. W tym roku pościmy wszyscy w jednej wspólnej intencji: **„O POKÓJ NA UKRAINIE I NA CAŁYM ŚWIECIE”**. Intencję postu wspieramy w tym dniu modlitwą o dar pokoju Św. Jana Pawła II. Zachęcamy, aby w dniu postu wypełnić jakiś uczynek miłosierdzia lub złożyć drobną ofiarę na ubogich. W ten sposób post będzie połączony z modlitwą i jałmużną.

Modlitwa o dar pokoju św. Jana Pawła II

Boże ojców naszych, wielki i miłosierny! Panie życia i pokoju, Ojczyźnie wszystkich ludzi. Twoją wolą jest pokój, a nie udręczenie. Potęp wojny i obal pychę gwałtowników. Wysłałeś Syna swego Jezusa Chrystusa, aby głosił pokój bliskim i dalekim i zjednoczył w jedną rodzinę ludzi wszystkich ras i pokoleń.

Niech już nie będzie więcej wojny – złej przygody, z której nie ma odwrotu, niech już nie będzie więcej wojny – kłębowa walki i przemocy. Spraw, niech ustanie wojna (...), która zagraża Twoim stworzeniom na niebie, na ziemi i w morzu.

Z Maryją, Matką Jezusa i naszą, błagamy Cię, przemów do serc ludzi odpowiedzialnych za losy narodów. Zniszcz logikę odwetów i zemsty, a poddaj przez Ducha Świętego nowe rozwiązania wielkoduszne i szlachetne, w dialogu i cierpliwym wyczekiwaniu – bardziej owocne niż gwałtowne działania wojenne.

Ojczyźnie, obdarz nasze czasy dniami pokoju. Niech już nie będzie więcej wojny. Amen.

PSALMY POKUTNE **(mogą ubogacić naszą wielkopostną modlitwę)**

Tradycja wymienia siedem tak zwanych „psalmów pokutnych”. Są to następujące psalmy:

Psalm 6 – powiązany z doświadczeniem choroby

Psalm 32 – radość z przebaczenia i odpuszczenia grzechu

Psalm 38 – opis skutków grzechu i wołanie o pomoc

Psalm 51 – piękna pieśń grzesznika o skruszonym sercu

Psalm 102 – wołanie strapionego i znękanego człowieka

Psalm 130 – modlitwa z otchłani, która zawsze dociera do ucha Boga

Psalm 143 – wołanie człowieka nękanego przez wroga

Zachęcamy, aby te psalmy stały się częścią naszej wielkopostnej modlitwy. Są pomocą do skruchy serca i mogą być także modlitwą błagalną przed przystąpieniem do sakramentu pojednania.

W niedzielę, która zawsze, także w czasie wielkiego postu jest dniem radości ze zmartwychwstania Chrystusa i Jego zwycięstwa nad grzechem i śmiercią można odmawiać psalmy:

Psalm 113 – uwielbienie wielkiego i łaskawego Boga

Psalm 114 – cuda Boże przy wyjściu z niewoli Egipskiej

Psalm 115 – pieśń ufności w Jedynym prawdziwym Bogu

Psalm 116 – dziękczynienie człowieka wybawionego od śmierci

Psalm 117 – wezwanie całego świata do uwielbienia Boga

Psalm 118 - świąteczny hymn dziękczynny

Na czas wielkopostny życzymy dobrej i owocnej drogi ku celebracji świąt wielkanocnych.