



10.04.2020

# *Wielki Piątek*

MISTERIUM MĘKI I ŚMIERCI JEZUSA CHRYSZTUSA

PRZEŻYJ RAZEM Z NAMI  
**TRIDUUM PASCHALNE**  
W DOMU

## MODLITWA PORANNA

Liturgia w Wielki Czwartek, którą wczoraj oglądaliśmy, nie skończyła się – trwa nadal. W Wielki Piątek w Kościele nie odprawia się Mszy. W centrum tego dnia powinien być Krzyż. Zatrzymaj się przy nim, ile razy będziesz obok niego przechodził. Znajdź swój znak uczczenia krzyża – możesz pochylać przed nim głowę, przechodząc obok. Możesz każdorazowo patrząc na niego, westchnąć krótkie „Amen!”. Możesz go ucałować.

Pomódl się wzrok kierując na Krzyż.

## Psalm 51

*Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej,  
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.*

*Obmyj mnie zupełnie z mojej winy  
i oczyść mnie z grzechu mojego.*

*Uznaję bowiem nieprawość moją,  
a grzech mój jest zawsze przede mną.*

*Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem  
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,*

*Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku  
i prawy w swoim sądzie.*

*Oto urodziłem się obciążony winą  
i jako grzesznika poczęła mnie matka.*

*A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie,  
naucz mnie tajemnic mądrości.*

*Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty,*

*obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.*

*Spraw, abym usłyszał radość i wesele,  
niech się radują kości, które skruszyłeś.*

*Odwróć swe oblicze od moich grzechów  
i zmaż wszystkie moje przewinienia.*

*Stwórz, Boże, we mnie serce czyste  
i odnow we mnie moc ducha.*

*Nie odrzucaj mnie od swego oblicza  
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.*

*Przywróć mi radość Twojego zbawienia  
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.*

*Będę nieprawych nauczał dróg Twoich  
i wrócę do Ciebie grzesznicy.*

*Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną,  
Boże, mój Zbawco,*

*niech sławi mój język sprawiedliwość Twoją.  
Panie, otwórz wargi moje,*

*a usta moje będą głosić Twoją chwałę.*

*Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz,  
a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.*

*Boże, moją ofiarą jest duch skruszony,  
pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.*

*Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci,  
odbuduj mury Jeruzalem.*

*Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia,  
wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.*

*Chwała Ojcu i Synowi,  
i Duchowi Świętemu.*



*Jak była na początku, teraz i zawsze, \*  
i na wieki wieków. Amen.*

*Ojcze nasz...*

*Boże, nasz Ojcze, wejrzyj łaskawie na Twoją rodzinę, † za którą nasz Pan, Jezus Chrystus, dobrowolnie oddał się w ręce prześladowców \* i poniósł mękę na krzyżu. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, \* Bóg, przez wszystkie wieki wieków. Amen.*

POST

Pamiętaj, że Wielki Piątek jest dniem postu ścisłego. W warunkach kwarantanny jego zachowanie będzie szczególnie wymagające. Post ścisły łączy w sobie post jakościowy i ilościowy. Post jakościowy – nie jemy mięsa – dotyczy wszystkich, którzy ukończyli 14 lat, do końca życia. Post ilościowy – jemy trzy razy dziennie, w tym raz do syta – dotyczy osób między 18. a 60. rokiem życia.

Jeśli jesteś zdrowy i w pełni sił (nie jesteś osobą starszą ani dzieckiem), możesz podjąć szczególny rodzaj postu, na przykład o chlebie i wodzie. Pamiętaj, że post można ofiarować w konkretnej intencji. Nie traktuj postu jako wyzwania albo powodu do pychy – jego jedyną motywacją powinna być miłość.

## Praktyki w ciągu dnia

- śpiewaj Pieśni Wielkopostne o Krzyżu Jezusa;

- jeżeli to możliwe o godz. 11:00 odpraw „Drogę Krzyżową” (w tej godzinie Jezus wyruszył na krzyżem na Golgotę);

- o **godzinie 15.00, w godzinie Męki Jezusa** wyłącz telewizor, radio, komputer. Zatrzymaj swój dzień, cokolwiek robisz. Klęknij przed krzyżem i odmów Koronkę do Miłosierdzia Bożego. Możesz też przez kilka minut po prostu trwać w ciszy.

DZIEŃ PRZEBACZENIA

Jezus na krzyżu wołał: „Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią”.

Jeśli nie uczyniłeś jeszcze aktu żalu doskonałego, zrób to dzisiaj. Zastanów się dziś, komu Ty możesz wybaczyć – albo kogo przeprosić? Może z kimś nie rozmawiasz od lat? Napisz, zadzwoń. Paradoksalnie czas pandemii sprzyja takim gestom, wszyscy potrzebujemy bliskości i wszyscy rozumiemy, jak blisko śmierci jesteśmy.

KWADRANS Z KRZYŻEM

Usiądźcie z rodziną albo samotnie przy krzyżu. Jeśli jesteście w rodzinie, niech każdy będzie sam, żeby się nie dotykać, nie rozpraszać się i sobie nie przeszkadzać. Możecie też klęknąć. Nic nie mówcie. O nic się nie starajcie. Po prostu na Niego patrzcie – On sam zacznie do Was mówić. Żeby było łatwiej, żebyście nie

patrzyli na zegarek, ustawcie sobie stoper na 10 czy 15 minut, żeby nie liczyć w głowie, czy „już wystarczy”. Łatwiej wam będzie taką adorację przeżyć w półmroku, po zachodzie słońca, przy małej lampce albo świecy. Kiedy minie czas, sami będziecie wiedzieli, czy chcecie adorację skończyć, czy jeszcze nie. Zakończcie ją odmówionym wspólnie głośno „Ojcze nasz” i fizyczną adoracją krzyża – przez jego pocałowanie, dotknięcie, przytulenie czy skłonienie głowy. Możesz tego dnia adorować krzyż tak, jak robi to kapłan w czasie wielkopiątkowej liturgii – leżąc krzyżem.

## LITURGIA

**P**rzeżyjmy duchowo Liturgię Męki Pańskiej poprzez media. Możecie w czasie Adoracji Krzyża, gdy kapłan odśpiewa Go, ucałować Krzyż.

Jeżeli nie będziesz mógł uczestniczyć w Liturgii odczytaj wieczorem opis Męki Jezusa z Ewangelii św. Jana rozdziały 18 i 19.

## WIECZÓR CISZY

**P**rzeżyj wielkopiątkowy wieczór w milczeniu, ciszy i na modlitwie. Ofiaruj ją intencji chorych, lekarzy i świata.

Pomocą może być Litania do Najświętszego Serca Jezusa, Gorzkie Żale.

*Czuwaj i módl się tak jakbyś w tamtym czasie był przy Bożym Grobie.*