

kalendaryz adwentowy

dla małżeństw

	fragment i sigła	zadanie
niedziela	28 Lk 21, 25-28. 34-36 Czuwajcie więc i módlcie się w każdym czasie.	Na początku Adwentu uklękniście/usiadźcie razem i trzymając się za ręce pomódlcie się, powierzając Bogu ten czas wspólnego przygotowania się do Bożego Narodzenia. Podziękujcie Bogu za wasze małżeństwo.
poniedziałek	29 Mt 8, 5-11 Mówię (...) słudze: „Zrób to!” – a robi	W małżeństwie jesteśmy wezwani do miłości wyrażającej się w służbie. Czy jest coś, o co Twój małżonek prosi Cię od dawna a mimo to tego nie zrobiłaś/zrobiłeś? Jeśli tak, zrób to dzisiaj . Jeśli nie, wykonaj dzisiaj coś, co będzie gestem służebnym wobec żony/męża.
wtorek	30 Mt 4, 18-22 Przechodząc obok Jeziora Galilejskiego, Jezus ujrzał dwóch braci.	Kiedy ostatnio byliście razem na spacerze? Zróbcie to dzisiaj, wyjdźcie razem, najlepiej bez dzieci, choćby na kwadrans. Jeśli nie jest to możliwe dzisiaj, zaplanujcie wspólny spacer choćby na kilka minut w ciągu najbliższego tygodnia.
środa	1 Mt 15, 29-37 Jedli wszyscy do syta.	Kiedy ostatnio zrobiłeś coś do jedzenia specjalnie dla męża/ dla żony? Nawet jeśli robisz to codziennie, zrób dzisiaj posiłek specjalnie dla niego/ dla niej. Choćby to miała być kanapka. A może uda się uczynić z tego randkę? Nie musicie wychodzić razem do restauracji, uroczycie może być też w domu.
czwartek	2 Mt 7, 21.24-27 Nie każdy, kto mówi Mi: „Panie, Panie!”, wejdzie do królestwa niebieskiego, lecz ten, kto spełnia wolę Ojca.	Mówienie nie wystarcza. Ale jest bardzo istotne. Powiedz dzisiaj swojej żonie/mężowi, że jest dla Ciebie ważna/ważny. Powiedz, za co ją/jego podziwiasz, co w niej/nim cenisz. Podziękuj za to, jaki jest Twój współmałżonek w czasie modlitwy.
piątek	3 Mt 9, 27-31 Gdy wszedł do domu, niewidomi przystąpili do Niego.	Dzisiaj spróbujcie na nowo zobaczyć siebie – żeby to zrobić, trzeba będzie zakryć oczy. Spróbujcie przez dwie minuty dotykać wzajemnie swojej dłoni, z zamkniętymi oczami. Ważne, żeby zadbać o to, żeby nie widzieć. I żeby nie skracać zadania. Przekażcie w tym dotyku całą czułość, jaką macie do siebie, pamiętając, by dotykać jedynie dłoni. Po wykonaniu ćwiczenia powiedzcie sobie, czym dla Was było, co czuliście.
sobota	4 Mt 9, 35-10.1.5a6-8 Proście Pana żniwa, żeby wyprawił robotników na swoje żniwo.	Każdy z Was ma w domu jakieś zadania, jedne mniej lubiane, inne bardziej. Dzisiaj pomyśl o tym, w jakiej pracy domowej możesz wyręczyć żonę/męża i zrób to. „Drobne przysługi” w stylu: przygotowanie posiłku, pranie, sprząatanie, umycie auta – to niedoceniany język miłości.

kalendaryz adwentowy

dla małżeństw

	fragment i sigła	zadanie
niedziela	Łk 3, 10-18 Kto ma dwie suknie, niech się podzieli z tym, który nie ma; a kto ma żywność, niech tak samo czyni.	Przyjrzyjcie się dziś wspólnie temu, jak hojnie Pan Wam błogosławi. Zastanówcie się, czym w zbliżające się Boże Narodzenie możecie się podzielić z potrzebującymi. Może ważniejsze niż materialny datek będzie spędzenie czasu z kimś, kto jest samotny? Może kogoś odwiedzicie, zaprosicie do siebie, napiszecie świąteczną kartkę lub w inny sposób podzielicie się tym, co najcenniejsze – miłością? Zaplanujcie konkretne działanie.
poniedziałek	Mt 21, 23-27 Gdy Jezus przyszedł do świątyni i nauczał, przystąpili do Niego (...) pytając.	Współmałżonek zawsze będzie dla nas tajemnicą, wciąż mamy szansę odkrywać go na nowo. Zastanów się dziś nad jedną rzeczą, której o żonie/mężu nie wiesz a chciałbyś/chciałabyś wiedzieć i zapytaj o to. Pamiętaj, że druga strona może odmówić odpowiedzi. Jednak nie tylko o uzyskanie nowej wiedzy chodzi – jeszcze ważniejsze jest podsyćanie w sobie nieustannego zainteresowania współmałżonkiem, bez względu na liczbę wspólnie przeżytych lat.
wtorek	Mt 21, 28-32 Pewien człowiek zwrócił się do (syna): „Idź i pracuj w winnicy”. Ten odpowiedział: „Nie chcę”. Później jednak opamiętał się i poszedł.	Są pewnie takie prośby od współmałżonka, na które odpowiadasz „Nie chcę”. Dziś przyjrzyj się temu, czego one dotyczą i zastanów się, skąd Twoja odmowa. Jeśli to możliwe, zrealizuj dziś (lub w ciągu najbliższego tygodnia) którąś z tych prośb, nawet jeśli nie masz ochoty, nie lubisz tego robić, jest Ci to nie na rękę.
środa	Łk 7, 18b-23 A błogosławiony jest ten, kto nie zwątpi we mnie.	Na wspólnej drodze nierzadko dopada nas zniechęcenie, zwątpienie, przytłaczają nas słabości własne i współmałżonka. Mniejsze i większe kryzysy to nieodłączny element wspólnego życia. Na pewno nie jeden razem przeszliście. Przypomnij sobie dziś to doświadczenie i w modlitwie osobistej podziękuj Bogu za łaskę wytrwania w małżeństwie. Jeżeli kryzys dotyka was teraz, powierz tę sytuację Panu i zastanów się, co Ty możesz zrobić, by w Waszym małżeństwie było lepiej.
czwartek	Łk 7, 24-30 Co wyszliście zobaczyć?	Dziś spędźcie 5 minut patrząc sobie w oczy. Nic nie mówcie, tylko nastawcie minutnik na 5 minut i patrzcie w oczy współmałżonka. Co odkryliście o sobie w tym ćwiczeniu? Jeśli chcecie, możecie o tym porozmawiać. Jeśli coś poruszyło Twoje serce w czasie tego zadania, przedstaw to Bogu na modlitwie.
piątek	Mt 1, 1-17 Jakub był ojcem Józefa, męża Maryi, z której narodził się Jezus.	Każde małżeństwo jest powołane do płodnej miłości, czyli do wychodzenia poza siebie – w służbie dzieciom lub w inny sposób. Czym dla Was jako małżonków jest powołanie do rodzicielstwa? Jakie miejsce w waszej hierarchii wartości zajmują dzieci? (nawet już dorosłe). Jeśli nie macie potomstwa jak to wpływa na Wasze małżeństwo? Jak odnajdujecie Waszą drogę do uczynienia miłości małżeńskiej płodną, otwartą na drugiego człowieka?
sobota	Mt 1, 18-24 Nie bój się wziąć do siebie Maryi, twej Małżonki.	Dziś stań przed Bogiem w dłuższej modlitwie osobistej – przedstaw mu to, co w Waszym małżeństwie (lub we współmałżonku) napawa Cię lękiem, co stoi na przeszkodzie budowaniu jedności. Poproś Św. Józefa, by swoją modlitwą wspierał Twoje wysiłki w dążeniu do większej bliskości z żoną/mężem.

kalendarz adwentowy

dla małżeństw

	fragment i sigła	zadanie
niedziela	19 Lk 1, 39-45 Błogosławiona jest, która uwierzyła, że spełnią się słowa powiedziane Jej od Pana.	Przyjrzyjcie się dziś historii Waszego małżeństwa – ile w niej błogosławieństwa Bożego, spełniających się Bożych słów. Podziękujcie Panu w modlitwie małżeńskiej za łaski, cuda, jakimi Was obdarzył od dnia ślubu.
poniedziałek	20 Lk 1, 26-38 Bóg posłał anioła Gabriela do miasta w Galilei zwanego Nazaret.	Pan postawił Was w konkretnym miejscu, w którym zamieszkaliście jako małżonkowie. Jak widzicie, jak to wpłynęło na Wasze małżeństwo? Porozmawiajcie o tym. Podziękujcie Bogu za miejsce zamieszkania, jakie Wam dał.
wtorek	21 Lk 1, 39-45 Maryja wybrała się i poszła z pośpiechem w góry.	Maryja spieszy się do Elżbiety. A Ty, do kogo najbardziej się spieszysz? Jaka jest Twoja hierarchia wartości? Jakie miejsce zajmuje w niej żona/mąż? Przyjrzyj się temu na modlitwie osobistej, jeśli to możliwe, znajdź chwilę na adorację Jezusa w Najświętszym Sakramencie w kościele.
środa	22 Lk 1, 46-56 Potem wróciła do domu.	Dziś zróbcie razem jakąś świąteczną dekorację domu. Ważne, żeby była to wspólna praca. Możecie razem ubrać choinkę, przygotować lampki, zrobić stroik... Chodzi o to, by wykonać coś wspólnie, nie o efekt. Nie dzielcie się zadaniami, wykonajcie RAZEM.
czwartek	23 Lk 1, 57-66 Gdy jej sąsiedzi i krewni usłyszeli, że Pan okazał jej tak wielkie miłosierdzie, cieszyli się z nią razem.	Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia, czas radości. Zastanówcie się wspólnie, jak moglibyście podzielić się łaską Waszej miłości z innymi. Może przygotujecie drobne upominki dla kogoś, kogo normalnie nie obdarowujecie? Podzielcie się z sąsiadami pierniczkami lub kutią? Przyklejcie świąteczną kartkę lub ozdobę na klatce schodowej? Zaplanujcie razem taki gest na Święta i wspólnie go zrealizujcie.
piątek	24 Lk 1, 67-79 ✱ Wigilia Bożego Narodzenia Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, służyć mu będziemy bez trwogi.	Dziś Wigilia. Dla wielu czas pełen obowiązków, zabiegania. Zadbajcie o to, by pobyć tylko we dwoje jeszcze przed Wieczerzą Wigilijną, choćby na dwie minuty. Zatrzymajcie się. Popatrzcie sobie w oczy. Przepróście i przebaczcie. Zróbcie miejsce, by Bóg narodził się także między wami, w waszym małżeństwie.

