

kalendaryz adwentowy

dla małżeństw

	fragment i sigła	zadanie
niedziela	Mt 24, 37-44 Żenili się i za mąż wydawali.	Na początku Adwentu uklękniecie/usiadźcie razem i trzymając się za ręce pomódlcie się, powierzając Bogu ten czas wspólnego przygotowania do... Bożego Narodzenia. Przypomnijcie sobie dzień Waszego ślubu. Jak wtedy wyglądała Wasza relacja, co Was w sobie wzajemnie najbardziej fascynowało? A jak jest teraz?
poniedziałek	Mt 8, 5-11 Ale powiedz tylko słowo...	Oczywiście miłość to nie słowa. Ale one też są ważne. Dziś powiedz mężowi/żonie o swojej miłości. Spróbuj zrobić to w sposób, z którego dawno nie korzystałaś/nie korzystałeś. Może wyślesz czułego sms-a? Wsuniesz miły liścik do torby? Wszepczesz miłosne wyznanie? Może dołączysz bilecik do bukietu kwiatów? Albo pełnymi miłości słowami zainicjujesz seks?
wtorek	Lk 10, 21-24 Szczęśliwe oczy, które widzą to, co wy widzicie.	Dziś spędźcie ze sobą 10 minut. Najpierw spójrzcie na siebie nawzajem przez 2 minuty. Nic nie mówcie. Kogo widzisz? Co czujesz, patrząc na męża/żonę? Daj sobie kolejne 2 minuty, by na kartce napisać dokończenie zdania: Gdy patrzę na Ciebie, widzę... Potem wymieńcie się tymi kartkami i przeczytajcie je w ciszy. Na koniec poproście Boga o to, by pozwolił Wam zawsze patrzeć na współmałżonka z miłością.
środa	Mk 4, 18-22 A oni natychmiast zostawiwszy sieci poszli za Nim.	Wezwani przez Jezusa apostołowie zostawili to, co dotychczas było ich zajęciem, by pójść za Nim. Zastanów się, co jest w Twoim życiu takiego, co powinnaś/powinieneś zostawić, by pełniej zaangażować się w małżeństwo? Poproś Ducha Świętego, by pokazał Ci to i uzdolnił do podjęcia odpowiednich działań, by wykonać ten krok. Jeśli jesteś gotowa/gotowy, poproś swojego męża/żonę, by Ci powiedział/a, jak to widzi, czego mu/jej brakuje w Twoim zaangażowaniu w Waszą relację.
czwartek	Mt 7, 21-27 Spadł deszcz, wezbrały potoki, zerwały się wichry i uderzyły w ten dom. On jednak nie runął, bo na skale był utwierdzony.	Przypomnijcie sobie jakąś trudną sytuację, kryzys małżeński, który przetrwaliście. Co Wam wtedy pomogło? Co ta sytuacja wniosła do Waszej relacji, czego się z niej nauczyliście? Jak to wpłynęło na Wasz związek – zbliżyliście się do siebie czy przeciwnie, oddaliliście? Na koniec podziękujcie Bogu za trwałość Waszego małżeństwa, za sakrament – skałę, która utwierdza Wasz dom.
piątek	Mt 9, 27-31 Wtedy dotknął ich oczu.	Dziś zadbajcie o chwilę intymności – by mieć przynajmniej 5 minut na wzajemny dotyk. Nie chodzi o współżycie małżeńskie, o namiętność, ale o to, by odważyć się czule dotknąć takiego miejsca na ciele małżonka, którego nie dotykasz często (upewnij się, że on/ona nie ma nic przeciwko temu a jeśli tak – wybierz inne miejsce). Spróbuj przekazać w tym dotyku bliskość, czułość, troskę...
sobota	Mt 9 35-10.1.5a.6-8 Darmo otrzymaliście darmo dawajcie.	Kiedy żyje się razem dłuższy czas, istnieje pokusa, by domagać się dzielenia zaangażowania i obowiązków „po równo”, „sprawiedliwie” i zatrzymywania gestów miłości wobec małżonka, jeśli nie czujesz się dość obdarowywany/obdarowywana przez nią/niego. Dziś na modlitwie zastanów się, czy i Tobie nie zdarza się temu ulegać. Zaplanuj dawno nie realizowany gest pełen miłości wobec żony/męża (prezent? wyłączenie w obowiązkach? wspólnie spędzony czas?) nie myśląc: „czemu znów to ja się angażuję?”, spróbuj nie oczekiwać niczego w zamian.

listopad
grudzień

kalendaryz adwentowy

dla małżeństw

	fragment i sigła	zadanie
niedziela	<p>Mt 3, 1-12</p> <p>Nosił odzienie (...) i pas.</p>	<p>Zastanów się, czy kiedy się ubierasz, bierzesz pod uwagę, czy Twój strój spodoba się mężowi/żonie? Dziś ubierz coś specjalnie dla niego/niej. Niech Twój strój będzie wyrazem tego, jak bardzo kochasz małżonka i pragniesz się jemu/jej podobać.</p>
poniedziałek	<p>Lk 5, 17-26</p> <p>A była w Nim moc Pańska, tak, że mógł uzdrawiać.</p>	<p>Jako mąż/żona wiesz, gdzie dusza/psychika/ciało ukochanego/ukochanej potrzebuje uzdrowienia. Dziś w modlitwie osobistej w szczególny sposób „przynies” małżonka przed Jezusa i wstawiaj się za nim/za nią.</p>
wtorek	<p>Mt 18, 12-14</p> <p>Czy nie zostawi dziewięćdziesięciu dziewięciu na górach i nie pójdzie szukać tej, która się błąka?</p>	<p>Co jesteś gotów/gotowa zostawić w swoim życiu, by zbliżyć się do żony/męża? Czy zdarza Ci się rezygnować z hobby, szybciej wracać z pracy, przestać robić coś, co Twojemu małżonkowi nie odpowiada? Dziś spróbuj zapytać współmałżonka, czy jest coś, co powinnaś/powinieneś jeszcze zostawić, poświęcić – dla dobra Waszego małżeństwa?</p>
środa	<p>Mt 11, 28-30</p> <p>Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a ja Was pokrzepię.</p>	<p>Małżeństwo bywa trudem a codzienne wyrażanie miłości w realizacji konkretnych obowiązków sporym obciążeniem. Dziś w modlitwie osobistej stań przed Panem i opowiedz Mu o tym, co dla Ciebie jest jarzmem w małżeństwie, czego nie lubisz, co Cię ogranicza i uwiera. Bądź w tym szczerą/y. Poproś Jezusa, by odnowił w Tobie moc sakramentu małżeństwa i wzmocnił Twoją wytrwałość.</p>
czwartek	<p>Lk 1, 26-38</p> <p>Uroczystość Niepokalanego Poczęcia NMP</p> <p>Bóg posłał anioła Gabriela (...) do dziewicy poślubionej mężowi imieniem Józef.</p>	<p>Jesteście sobie poślubieni. Bóg wzywa was do czystości – pięknej seksualności w małżeństwie. Jak wygląda Wasza intymność? Czy jest odpowiednio ważna dla Was obojga? Czego w tym obszarze pragniecie? Zastanówcie się dziś nad tym i – jeśli jesteście gotowi – porozmawiajcie. Jeśli odkryjecie, że coś warto zmienić, zaplanujcie jeden mały krok, by to uczynić – i wykonajcie go w ciągu najbliższego tygodnia.</p>
piątek	<p>Mt 11, 16-19</p> <p>Przyszedł Syn Człowieczy, je i pije (...)</p>	<p>Jezus wykorzystywał czas spędzany na wspólnym posiłku na budowanie relacji. Dziś zaplanujcie kolację tylko we dwoje – w domu lub w restauracji (najlepiej w ciągu tego weekendu, a jeśli to niemożliwe – do Świąt). Ważne, by był to wyjątkowy, odświętny czas, który poświęcicie tylko sobie nawzajem – bez pośpiechu, telefonów, rozmów o dzieciach czy obowiązkach. W czasie kolacji porozmawiajcie, zaciekawcie się, co przeżywa Wasz małżonek, co jego/ją ostatnio ucieszyło/zaskoczyło/zasmuciło...</p>
sobota	<p>Mt 17, 10-13</p> <p>Kiedy schodzili z góry...</p>	<p>Życie małżeńskie ma swoje momenty wyjątkowe, pełne blasku, przypominające o wielkości łączącego Was sakramentu i Bożej obecności w Waszej więzi. Ale codzienność na ogół jest zwyczajna, czasem monotonna. Wykonaj dziś jakiś „domowy obowiązek”, coś niespektakularnego, ale ważnego dla wspólnego życia, z intencją okazania przez ten czyn miłości wobec małżonka, bez informowania jego/jej o tym (to dla Ciebie prasuje, dla Ciebie wyrzucam śmieci itp. – bo kocham). Skieruj swoje serce ku ukochanej/ukochanemu realizując zwykłe zadania Twojego powołania.</p>

kalendaryz adwentowy

dla małżeństw

	fragment i sigła	zadanie
niedziela	11 Mt 11, 2-11 Między narodzonymi z niewiast...	Dziś zatrzymajcie się nad Waszym rodzicielstwem. Jeśli nie macie dzieci, bo dopiero je planujecie – porozmawiajcie przez chwilę o tym, jakie są Wasze pragnienia w tej sferze i pomódlcie się za Wasze przyszłe potomstwo. Jeśli macie dzieci lub nawet wnuki – pomyślcie, czy nie przysłoniły Wam najważniejszej relacji – tej między Wami. Jeśli odkryjecie, że coś wymaga uzdrowienia – poproście Boga o potrzebne łaski. Jeżeli z jakiegokolwiek powodu nie możecie zostać rodzicami – powierzcie Panu swoją drogę małżeńską i wspólnie zastanówcie się, w jaki sposób pragniecie dzielić się Waszą miłością z innymi.
poniedziałek	12 Mt 21, 23-27 Gdy Jezus przyszedł do świątyni...	Pójdźcie dziś razem do świątyni choć na krótką chwilę (jeśli to niemożliwe, zaplanujcie taki czas w ciągu najbliższego tygodnia). Powierzcie swoje małżeństwo Panu Jezusowi przed tabernakulum. Jeżeli chcecie, możecie wspólnie odmówić Ojcie nasz...
wtorek	13 Mt 21, 28-32 Jezus powiedział do arcykapłanów i starszych ludu: „Co myślicie?”	Dziś zatrzymaj się na krótki rachunek sumienia i przyjrzyj się sposobowi, w jaki rozmawiasz z żoną/mężem. Czy pytasz ją/ jego o zdanie? Czy zadajesz sobie trud zrozumienia jej/jego perspektywy, zwłaszcza, jeśli jest bardzo odmienny od Twojego? Zobacz, czy Wasze dialogi są zgodne z zasadą: „Bardziej słuchać niż mówić”. Jeśli trzeba, podejmij konkretne postanowienie większej uważności na perspektywę współmałżonka.
środa	14 Lk 7, 18b-23 Także wielu niewidomych obdarzył wzrokiem.	To Pan Bóg uzdalnia nas do tego, byśmy prawdziwie widzieli współmałżonka. Czasem codzienność, przyzwyczajenie, rutyna utrudniają nam zachwyty ukochanym/ukochaną. Dziś przez 2 minuty dotykaj się z zamkniętymi oczami twarzy współmałżonka. Co odkrywasz w tym ćwiczeniu? Jakie emocje się w Tobie rodzą, jakie pragnienia? Jeśli jesteście gotowi, porozmawiajcie o tym. Jeśli coś poruszyło Twoje serce w czasie tego zadania, przedstaw to Bogu na modlitwie.
czwartek	15 Lk 7, 24-30 Oto w pałacach królewskich przebywają ci...	Jakie jest miejsce, w którym Wy na co dzień przebywacie? Jaki jest Wasz dom? Dziś zatrzymaj się na tym, jakie emocje budzi w Tobie miejsce, w którym mieszkasz... Bóg dał je Waszemu małżeństwu. Czy tak je przyjmujesz? Czy o nie dbasz? Do kogo z Was należy obowiązek troski o dom – kto dba o jego porządek, przytulność, kto o potrzebne naprawy, opłaty? Czy rodzi się w Tobie pragnienie, by coś zmienić? Jeśli tak, podejmij konkretne postanowienie i ofiaruj je Bogu jako dziękczynienie za dom, jaki Wam dał.
piątek	16 J 5, 33-36 Są to dzieła, które Ojciec dał Mi do wypełnienia...	Bóg powołał Cię do małżeństwa, dał Ci do wypełnienia wielkie dzieło – kochać osobę, z którą związał Cię węzłem sakramentu. Dziś na modlitwie zatrzymaj się nad tym, jak konkretnie wyraża się Twoja miłość do męża/żony. Pomyśl, czy on/ona czuje się przez Ciebie kochany/kochana? Jeśli to możliwe, zapytaj go/ją o to... Co możesz zrobić, by na co dzień okazywanie miłości mężowi/żonie było priorytetem? Poproś Boga, by uzdalał Cię do tego.
sobota	17 Mt 1, 1-17 Był ojcem...była matką...	Dzisiejszy fragment mówi o rodowodzie Jezusa. Bóg przypomina, jak ważna jest rodzina, z której pochodzimy. Jakie są Wasze relacje z rodzinami, z których pochodzicie? Czy czegoś w nich Waszym zdaniem brakuje? Może czegoś jest w nadmiarze? Dziś porozmawiajcie o Waszej relacji z rodzicami/teściami. Jeśli rozeznajecie, że coś należałoby zmienić, podejmijcie konkretne postanowienie.

kalendarz adwentowy

dla małżeństw

	fragment i sigła	zadanie
niedziela	18 Mt 1, 18-24 Po zaślubinach (...) Maryi z Józefem	Przypomnijcie dziś sobie dzień Waszego ślubu. Jak się wtedy czuliście? Wspomnijcie jak najwięcej szczegółów – jaka była pogoda, jak byliście ubrani, w co przystrojony był kościół, co jedliście na weselu... Warto pielęgnować opowieść o dniu zaślubin i wracać do niej, zwłaszcza, gdy przychodzą trudniejsze chwile. Może uda Wam się dziś zatańczyć do Waszej piosenki weselnej? Podziękujcie Bogu, że Was połączył sakramentem małżeństwa.
poniedziałek	19 Lk 1, 5-25 By nakłonić serca ojców ku dzieciom.	Dziś przyjrzyj się swojemu rodzicielstwu. Jakim jesteś ojcem? Jaką jesteś mamą? Czy Wasze dzieci czują się kochane? Zastanów się przez chwilę, w jaki sposób możesz okazać czułość każdemu Waszemu dziecku (także dorosłemu). Skorzystaj z okazji – najpóźniej w Boże Narodzenie wykonaj gest czułości wobec dzieci. Jeśli nie macie dzieci – zastanówcie się, kto może potrzebować Waszej czułości i okażcie mu ją.
wtorek	20 Lk 1, 26-38 Bądź pozdrowiona, łaski pełna, Pan z Tobą...	Anioł witając Maryję przypomina jej, jak wielka jest jej godność przed Bogiem i jak cudowny jest Jego plan wobec jej kobiecości. Tobie też chce dziś przypomnieć, że jesteś ukochana/ukochany przez Boga jako kobieta/jako mężczyzna. Stań dziś przed Bogiem na modlitwie dziękczynienia za Twoją płciowość. Poproś Boga o łaskę spojrzenia na siebie z miłością i czułością. Przeznacz przynajmniej 5 min. na wdzięczność.
środa	21 Lk 1, 39-45 Gdy Elżbieta usłyszała pozdrowienie Maryi (...) wydała okrzyk.	Dzisiejsza ewangelia mówi o radości ze spotkania. Jak wyglądają Twoje spotkania z przyjaciółmi? Czy potrafisz okazać radość z bliskiej relacji? Utrzymanie przyjaźni wymaga wysiłku – zastanów się, w jaki sposób możesz lepiej zadbać o relację z przyjacielem i poproś Boga, by uzdolnił Cię do tego. Jeżeli nie ma bliskiego w Twoim otoczeniu – poproś Boga o łaskę spotkania dobrego przyjaciela.
czwartek	22 Lk 1, 46-56 Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny.	Dziękczynienie Bogu za łaski, jakich doświadczasz w codzienności może umykać, tyle jest spraw... Dziś zróbcie sobie małe Święto Dziękczynienia – jakie błogosławieństwa w ciągu ubiegłego roku dał Wam Bóg? Najpierw niech każde z Was poświęci 2 minuty na wypisanie ich na kartce. Potem odczytajcie swoje zapiski na modlitwie i podziękujcie Panu za jego dary. Jeśli chcecie, możecie osobno (tak, by nie krępowało to Waszego „dorosłego” i intymnego dziękczynienia) zaprosić do dziękczynienia także Wasze dzieci – niech napiszą/narysują, za co one chcą podziękować Bogu.
piątek	23 Lk 1, 57-66 Gdy sąsiedzi i krewni usłyszeli, że Pan okazał jej tak wielkie miłosierdzie, cieszyli się z nią razem.	Dzisiejsza ewangelia wielokrotnie wspomina o sąsiadach i krewnych. Pomyślcie wspólnie o tych, którzy są wokół Was – czy znacie Waszych sąsiadów/dalszych krewnych? Wiecie jakie są ich radości/smutki? Pomódlcie się dziś za nich. Zastanówcie się, czy możecie zrobić jakiś drobny gest – miły upominek, wykonać telefon, odwiedzić kogoś, kto w Waszym otoczeniu w Święta jest samotny? Niech Wasza miłość małżeńska mocą sakramentu uzdalnia Was do dzielenia się dobrem...
sobota	24 Lk 1, 67-79 ✱ Wigilia Bożego Narodzenia Błogosławiony Pan, Bóg Izraela, bo lud swój nawiedził i wyzwolił.	Dziś Wigilia – czas ostatnich przygotowań do świętowania Narodzenia Pana. Bóg okazał Wam wielką łaskę i przyszedł do Was w czasie tego Adwentu. Dziś poświęćcie przynajmniej dwie minuty na wspólne podziękowanie Bogu za Waszą troskę o małżeństwo – za pracę i włożony czas w wykonywanie codziennych zadań. Pewnie nie zawsze się udawało, do tych podpowiedzi możecie wrócić w późniejszym czasie. Teraz najważniejsze jest to, do czego Bóg uzdolnił Was w czasie minionych dni. Przytulcie się i podziękujcie sobie nawzajem – włożyliście wiele pracy, by Waszą miłość pogłębić i „odświeżyć”. Niech Bóg Wam błogosławi na dobre przeżywanie Świąt!