



Modlitwy przy rodzinnym stole



Wspólne modlitwy przed i po posiłku
w rodzinach na
Okres Wielkiego Postu 2022

Gliwice 2022
Do użytku wewnętrznego

Drogie Rodziny!

Okres Wielkiego Postu, który rozpoczynamy, jest czasem szczególnego otwarcia się na Słowo, które kieruje do nas Bóg.

Dlatego też w centrum modlitwy rodzinnej, która towarzyszy naszym niedzielnym posiłkom, umieściliśmy fragmenty Liturgii Słowa kolejnych niedziel (w tym roku – fragmenty psalmów responsoryjnych).

Niech Słowo, które „wychodzi z ust Bożych” kształtuje nasze chrześcijańskie życie w rodzinach: niech będzie źródłem umocnienia i pociechy, niech wzywa do przemiany serc...

Zabierzmy ze sobą słowa papieża Franciszka:

„Rozpoczynamy drogę Wielkiego Postu. Otwierają ją słowa proroka Joela, wskazujące kierunek, w którym należy podążać. Jest to zachęta wypływająca z serca Boga, który z szeroko otwartymi ramionami i oczami pełnymi tęsknoty błaga nas: **„Nawróćcie się do Mnie całym swym sercem”**. Nawróćcie się do Mnie. Wielki Post jest podróżą powrotną do Boga.

Ileż to razy, zabiegani czy obojętni, mówiliśmy Mu: „Panie, przyjdę do Ciebie później, poczekaj... Dziś nie mogę, ale jutro zacznę się modlić i uczynię coś dla innych”. I tak upływa dzień za dniem. Teraz Bóg apeluje do naszych serc. W życiu zawsze będziemy mieli coś do zrobienia i wymówki do przedstawienia, ale bracia i siostry, teraz nadszedł czas, by powrócić do Boga.

Nawróćcie się do Mnie – powiada – całym swym sercem. Wielki Post jest podróżą, która angażuje całe nasze życie, całe nasze ja. Jest to czas na zweryfikowanie dróg, którymi podążamy, by odnaleźć drogę, która prowadzi nas na powrót do domu, aby odkryć na nowo podstawową więź z Bogiem, od którego wszystko zależy.

Post nie jest zbieraniem pobożnych postanowień, ale jest rozeznawaniem ku czemu skierowane jest serce – to stanowi centrum Wielkiego Postu”.

(Środa Popielcowa 2021, homilia)

Opracował
Ks. Krzysztof Konieczny

MODLITWA PRZY RODZINNYM STOLE W ŚRODĘ POPIELCOWĄ

(2 lutego 2022)

Ewangelia: Mt 6, 1-6. 16-18

MODLITWA PRZED POSIŁKIEM

W imię Ojca, i Syna i Ducha Świętego. Amen.

MÓDLMY SIĘ SŁOWAMI PSALMU 51

z liturgii Słowa dzisiejszego dnia:

Zmiłuj się, Panie, bo jesteśmy grzeszni.

Wszyscy: **Zmiłuj się, Panie, bo jesteśmy grzeszni.**

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskowości swojej,
w ogromie swej litości zgładź moją nieprawość.
Obmyj mnie zupełnie z mojej winy
i oczyść mnie z grzechu mojego.

Wszyscy: **Zmiłuj się, Panie, bo jesteśmy grzeszni.**

Uznaję bowiem nieprawość moją,
a grzech mój jest zawsze przede mną.
Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą.

Wszyscy: **Zmiłuj się, Panie, bo jesteśmy grzeszni.**

MÓDLMY SIĘ

Miłosierny Boże, pobłogosław naszą rodzinę,
która gromadzi się w dniu rozpoczęcia Wielkiego Postu.
Pobłogosław także ten posiłek,
który przygotowaliśmy z Twoich darów.
I naucz nas dzielić się chlebem i dobrem z potrzebującymi.
Przez Chrystusa, Pana naszego.
Wszyscy: Amen.

MODLITWA PO POSIŁKU

Błogosławiony jesteś, miłosierny Ojcze,
Ty nam udzielasz codziennego chleba.
Błogosławiony jesteś, Synu Boży,
Ty nas karmisz swoim słowem.
Błogosławiony jesteś, Duchu Święty,
Ty zgromadziłeś nas w jedno na ten posiłek.

CHWAŁA OJCU ...

Prosimy Cię, Boże: niech Twoje błogosławieństwo
towarzyszy nam w kolejnych dniach Wielkiego Postu.

W imię Ojca, i Syna i Ducha Świętego.
Amen.

MODLITWA PRZY RODZINNYM STOLE W I NIEDZIELĘ WIELKIEGO POSTU

(6 marca 2022)

Ewangelia: Łk 4, 1-13 (Rok C)

MODLITWA PRZED POSIŁKIEM

W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

MÓDLMY SIĘ SŁOWAMI PSALMU 91

z liturgii Słowa dzisiejszej niedzieli:

Bądź ze mną, Panie, w moim utrapieniu.

Wszyscy: **Bądź ze mną, Panie, w moim utrapieniu.**

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,
mówi do Pana: «Ty jesteś moją ucieczką i twierdzą,
Boże mój, któremu ufam».

Wszyscy: **Bądź ze mną, Panie, w moim utrapieniu.**

«Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie,
osłonię go, bo poznał moje imię.
Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham
i będę z nim w utrapieniu,
wyzwolę go i sławą obdarzę.

Wszyscy: **Bądź ze mną, Panie, w moim utrapieniu.**

MÓDLMY SIĘ

Miłosierny Boże, pobłogosław naszą rodzinę,
która gromadzi się w pierwszą niedzielę Wielkiego Postu.
Pobłogosław także ten posiłek,
który przygotowaliśmy z Twoich darów.
I naucz nas dzielić się chlebem i dobrem z potrzebującymi.
Przez Chrystusa, Pana naszego.
Wszyscy: Amen.

MODLITWA PO POSIŁKU

Błogosławiony jesteś, miłosierny Ojcze,
Ty nam udzielasz codziennego chleba.
Błogosławiony jesteś, Synu Boży,
Ty nas karmisz swoim słowem.
Błogosławiony jesteś, Duchu Święty,
Ty zgromadziłeś nas w jedno na ten posiłek.

CHWAŁA OJCU ...

Prosimy Cię, Boże: niech Twoje błogosławieństwo
towarzyszy nam w kolejnych dniach Wielkiego Postu.

W imię Ojca, i Syna i Ducha Świętego.
Amen.

MODLITWA PRZY RODZINNYM STOLE W II NIEDZIELE WIELKIEGO POSTU

(13 marca 2022)

Ewangelia: Łk 9, 28b-36 (Rok C)

MODLITWA PRZED POSIŁKIEM

W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

MÓDLMY SIĘ SŁOWAMI PSALMU 27

z liturgii Słowa dzisiejszej niedzieli:

Pan moim światłem i zbawieniem moim.

Wszyscy: **Pan moim światłem i zbawieniem moim.**

Pan moim światłem i zbawieniem moim,

kogo miałbym się lękać?

Pan obrońcą mego życia,

przed kim miałbym czuć trwogę?

Wszyscy: **Pan moim światłem i zbawieniem moim.**

Usłysz, Panie, kiedy głośno wołam,

zmiłuj się nade mną i mnie wysłuchaj.

O Tobie mówi serce moje:

«Szukaj Jego oblicza!».

Będę szukał oblicza Twego, Panie.

Wszyscy: **Pan moim światłem i zbawieniem moim.**

MÓDLMY SIĘ

Miłosierny Boże, pobłogosław naszą rodzinę,
która gromadzi się w drugą niedzielę Wielkiego Postu.

Pobłogosław także ten posiłek,

który przygotowaliśmy z Twoich darów.

I naucz nas dzielić się chlebem i dobrem z potrzebującymi.

Przez Chrystusa, Pana naszego.

Wszyscy: Amen.

MODLITWA PO POSIŁKU

Błogosławiony jesteś, miłosierny Ojcze,

Ty nam udzielasz codziennego chleba.

Błogosławiony jesteś, Synu Boży,

Ty nas karmisz swoim słowem.

Błogosławiony jesteś, Duchu Święty,

Ty zgromadziłeś nas w jedno na ten posiłek.

CHWAŁA OJCU ...

Niech Twoje błogosławieństwo towarzyszy nam
w kolejnych dniach Wielkiego Postu.

W imię Ojca, i Syna i Ducha Świętego.

Amen.

MODLITWA PRZY RODZINNYM STOLE W III NIEDZIELĘ WIELKIEGO POSTU

(20 marca 2022)

Ewangelia: Łk 13, 1-9 (Rok C)

MODLITWA PRZED POSIŁKIEM

W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

MÓDLMY SIĘ SŁOWAMI PSALMU 103

z liturgii Słowa dzisiejszej niedzieli:

Pan jest łaskawy, pełen miłosierdzia.

Wszyscy: **Pan jest łaskawy, pełen miłosierdzia.**

Błogosław, duszo moja, Pana,
i wszystko, co jest we mnie, święte imię Jego.
Błogosław, duszo moja, Pana
i nie zapominaj o wszystkich Jego dobrodziejstwach.

Wszyscy: **Pan jest łaskawy, pełen miłosierdzia.**

Miłosierny jest Pan i łaskawy,
nieskory do gniewu i bardzo cierpliwy.
Bo jak wysoko niebo wznosi się nad ziemią,
tak wielka jest łaska Pana dla Jego czcicieli.

Wszyscy: **Pan jest łaskawy, pełen miłosierdzia.**

MÓDLMY SIĘ

Miłosierny Boże, pobłogosław naszą rodzinę,
która gromadzi się w trzecią niedzielę Wielkiego Postu.
Pobłogosław także ten posiłek,
który przygotowaliśmy z Twoich darów.
I naucz nas dzielić się chlebem i dobrem z potrzebującymi.
Przez Chrystusa, Pana naszego.
Wszyscy: Amen.

MODLITWA PO POSIŁKU

Błogosławiony jesteś, miłosierny Ojcze,
Ty nam udzielasz codziennego chleba.
Błogosławiony jesteś, Synu Boży,
Ty nas karmisz swoim słowem.
Błogosławiony jesteś, Duchu Święty,
Ty zgromadziłeś nas w jedno na ten posiłek.

CHWAŁA OJCU ...

Prosimy Cię, Boże: niech Twoje błogosławieństwo
towarzyszy nam w kolejnych dniach Wielkiego Postu.

W imię Ojca, i Syna i Ducha Świętego.
Amen.

MODLITWA PRZY RODZINNYM STOLE W IV NIEDZIELĘ WIELKIEGO POSTU

(27 marca 2022)

Ewangelia: Łk 15, 1-3. 11-32 (Rok C)

MODLITWA PRZED POSIŁKIEM

W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

MÓDLMY SIĘ SŁOWAMI PSALMU 34

z liturgii Słowa dzisiejszej niedzieli:

Wszyscy zobaczcie, jak nasz Pan jest dobry.

Wszyscy: **Wszyscy zobaczcie, jak nasz Pan jest dobry.**

Będę błogosławił Pana po wieczne czasy,
Jego chwała będzie zawsze na moich ustach.
Dusza moja chlubi się Panem,
Niech słyszą to pokorni i niech się weselą.

Wszyscy: **Wszyscy zobaczcie, jak nasz Pan jest dobry.**

Wysławiajcie razem ze mną Pana,
wspólnie wywyższajmy Jego imię.
Szukałem pomocy u Pana, a On mnie wysłuchał
i wyzwolił od wszelkiej trwogi.

Wszyscy: **Wszyscy zobaczcie, jak nasz Pan jest dobry.**

MÓDLMY SIĘ

Miłosierny Boże, pobłogosław naszą rodzinę,
która gromadzi się w czwartą niedzielę Wielkiego Postu.
Pobłogosław także ten posiłek,
który przygotowaliśmy z Twoich darów.
I naucz nas dzielić się chlebem i dobrem z potrzebującymi.
Przez Chrystusa, Pana naszego.
Wszyscy: Amen.

MODLITWA PO POSIŁKU

Błogosławiony jesteś, miłosierny Ojcze,
Ty nam udzielasz codziennego chleba.
Błogosławiony jesteś, Synu Boży,
Ty nas karmisz swoim słowem.
Błogosławiony jesteś, Duchu Święty,
Ty zgromadziłeś nas w jedno na ten posiłek.

CHWAŁA OJCU ...

Prosimy Cię, Boże: niech Twoje błogosławieństwo
towarzyszy nam w kolejnych dniach Wielkiego Postu.

W imię Ojca, i Syna i Ducha Świętego.
Amen.

MODLITWA PRZY RODZINNYM STOLE W V NIEDZIEŁĘ WIELKIEGO POSTU

(3 kwietnia 2022)

Ewangelia: J 8, 1-11 (Rok C)

MODLITWA PRZED POSIŁKIEM

W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

MÓDLMY SIĘ SŁOWAMI PSALMU 126
z liturgii Słowa dzisiejszej niedzieli:

Pan Bóg uczynił wielkie rzeczy dla nas.

Wszyscy: **Pan Bóg uczynił wielkie rzeczy dla nas.**

Mówiono wtedy między narodami:

«Wielkie rzeczy im Pan uczynił».

Pan uczynił nam wielkie rzeczy
i radość nas ogarnęła.

Wszyscy: **Pan Bóg uczynił wielkie rzeczy dla nas.**

Odmień znowu nasz los, o Panie,
jak odmieniasz strumienie na Południu.

Ci, którzy we łzach sieją,
żąć będą w radości.

Wszyscy: **Pan Bóg uczynił wielkie rzeczy dla nas.**

MÓDLMY SIĘ

Miłosierny Boże, pobłogosław naszą rodzinę,
która gromadzi się w piątą niedzielę Wielkiego Postu.
Pobłogosław także ten posiłek,
który przygotowaliśmy z Twoich darów.
I naucz nas dzielić się chlebem i dobrem z potrzebującymi.
Przez Chrystusa, Pana naszego.
Wszyscy: Amen.

MODLITWA PO POSIŁKU

Błogosławiony jesteś, miłosierny Ojcze,
Ty nam udzielasz codziennego chleba.
Błogosławiony jesteś, Synu Boży,
Ty nas karmisz swoim słowem.
Błogosławiony jesteś, Duchu Święty,
Ty zgromadziłeś nas w jedno na ten posiłek.

CHWAŁA OJCU ...

Prosimy Cię, Boże: niech Twoje błogosławieństwo
towarzyszy nam w kolejnych dniach Wielkiego Postu.

W imię Ojca, i Syna i Ducha Świętego.
Amen.

MODLITWA PRZY RODZINNYM STOLE W NIEDZIELĘ PALMOWĄ

(10 kwietnia 2022)

Ewangelia: Łk 19, 28-40 (Rok C)

MODLITWA PRZED POSIŁKIEM

W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

MÓDLMY SIĘ SŁOWAMI PSALMU 22
z liturgii Słowa dzisiejszej niedzieli:

Boże mój, Boże, czemuś mnie opuścił?

Wszyscy: **Boże mój, Boże, czemuś mnie opuścił?**

Szydzą ze mnie wszyscy, którzy na mnie patrzą,
Wykrzywiają wargi i potrzęsają głowami:
«Zaufał Panu, niech go Pan wyzwoli,
niech go ocali, jeśli go miłuje».

Wszyscy: **Boże mój, Boże, czemuś mnie opuścił?**

Dzielań między siebie moje szaty
i los rzucają o moją suknię.
Ty zaś, Panie, nie stój z daleka,
pomocy moja, śpiesz mi na ratunek.

Wszyscy: **Boże mój, Boże, czemuś mnie opuścił?**

MÓDLMY SIĘ

Miłosierny Boże, pobłogosław naszą rodzinę,
która gromadzi się w Niedzielę Palmową.
Pobłogosław także ten posiłek,
który przygotowaliśmy z Twoich darów.
I naucz nas dzielić się chlebem i dobrem z potrzebującymi.
Przez Chrystusa, Pana naszego.
Wszyscy: Amen.

MODLITWA PO POSIŁKU

Błogosławiony jesteś, miłosierny Ojcze,
Ty nam udzielasz codziennego chleba.
Błogosławiony jesteś, Synu Boży,
Ty nas karmisz swoim słowem.
Błogosławiony jesteś, Duchu Święty,
Ty zgromadziłeś nas w jedno na ten posiłek.

CHWAŁA OJCU ...

Prosimy Cię, Boże: niech Twoje błogosławieństwo
towarzyszy nam w kolejnych dniach Wielkiego Tygodnia.

W imię Ojca, i Syna i Ducha Świętego.
Amen.