

Załącznik nr 1

## **POSTANOWIENIA NA WIELKI POST**

1. Odmówię Litanię do Chrystusa Kapłana i Żertwy w intencji kapłanów (wybiorę jedno wezwanie i będę powracać do niego w ciągu dnia)
2. Odmówię Litanię do Krwi Chrystusa (wybiorę jedno wezwanie jako akt strzelisty w konkretnej intencji, np. *Krwi Chrystusa Zwyciężająca złe duchy* – prosząc o czystość myśli, i będę powracać do niego często w ciągu dnia)
3. Rozważę fragment w Pisma Świętego: J 18,28-19,16
4. Wezmę obrazek/ikonę Jezusa Ukrzyżowanego i wpatrując się w Niego, pobędę z Jezusem cierpiącym przez 5 minut w ciszy.
5. Rozważę jedną z Tajemnic Bolesnych.
6. Rozważę pieśń wielkopostną „Ludu, mój Ludu, cóżem ci uczynił”.
7. Zrobię 3 dobre uczynki – wynagradzając Jezusowi za grzechy lenistwa i braku miłości.