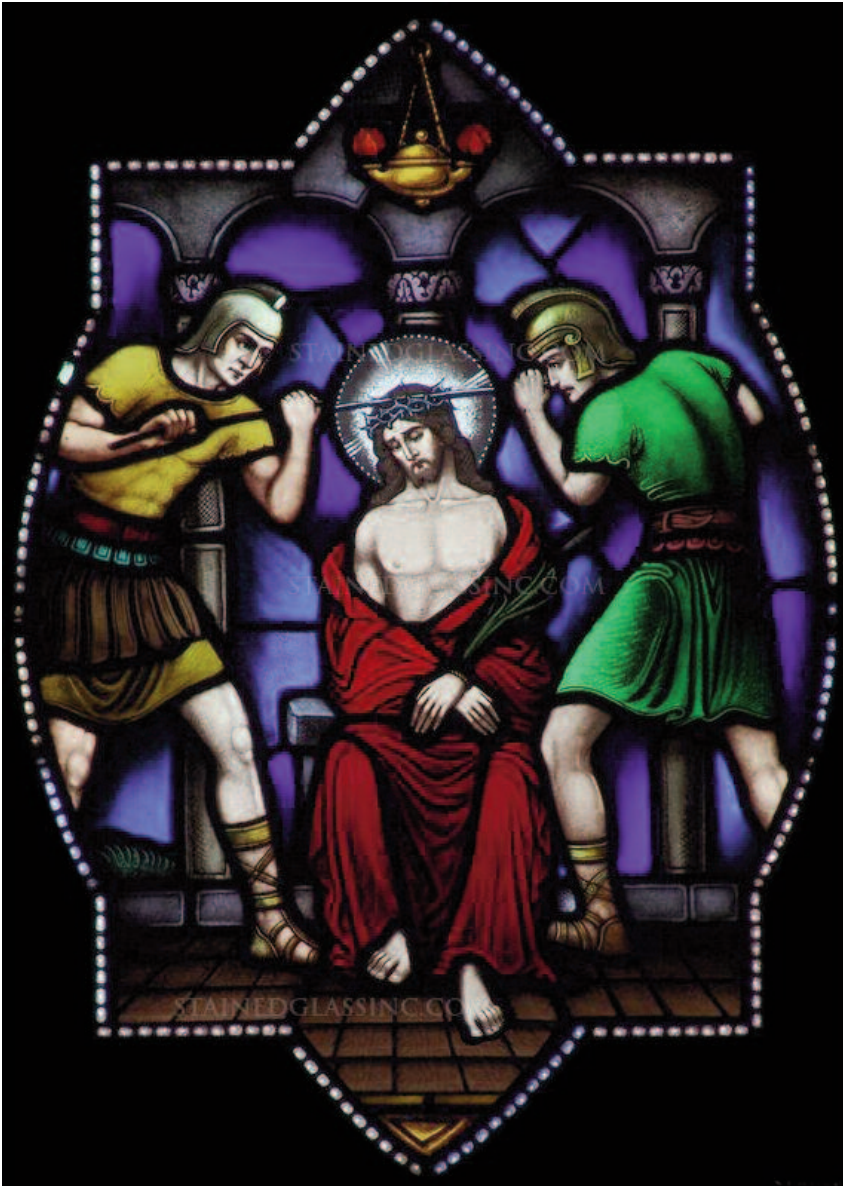


## Modlitwy przy rodzinnym stole



Wspólne modlitwy przed i po posiłku  
w rodzinach na  
Okres Wielkiego Postu 2024

Gliwice 2024  
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:

„Oto teraz czas upragniony, oto teraz dzień zbawienia” (2 Kor 6, 2). Tym zdaniem apostoł Paweł pomaga nam wejść w ducha okresu wielkopostnego. Wielki Post rzeczywiście sprzyja temu, żeby powrócić do spraw zasadniczych, aby ogołocić się z tego, co nas obciąża, aby pojednać się z Bogiem, aby na nowo rozpalić ogień Ducha Świętego, który mieszka ukryty pośród popiołów naszego kruchej człowieczeństwa.

Jest to czas łaski, aby wprowadzić w życie to, o co Pan prosił nas w pierwszym wersecie usłyszanego Słowa: „Nawróćcie się do Mnie całym swym sercem” (Jl 2, 12).

Właśnie obrzęd posypania głów popiołem wprowadza nas na tę drogę powrotu i kieruje do nas dwie zachęty: *abyśmy powrócili do prawdy o nas samych oraz powrócili do Boga i do braci (...).*

Drodzy bracia i siostry, pochylmy głowy, przyjmijmy popiół, uczynmy nasze serca lekkimi. Wyruszymy w miłości: dano nam czterdzieści sprzyjających dni, abyśmy przypomnieli sobie, że świat nie powinien być zamknięty w ciasnych granicach naszych potrzeb osobistych, i abyśmy na nowo odkryli radość nie w rzeczach, które można zgromadzić, ale w trosce o tych, którzy są w potrzebie i utrapieniu. Wyruszymy w drogę w modlitwie: mamy czterdzieści dogodnych dni, aby na nowo dać Bogu prymat w naszym życiu, aby wejść w dialog z Nim całym sercem (...).”

*(Środa Popielcowa 2023, homilia)*

Opracował  
Ks. Krzysztof Konieczny

# MODLITWA PRZY RODZINNYM STOLE W ŚRODĘ POPIELCOWĄ

(14 lutego 2024)

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 zglądź 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

(18 lutego 2024)

Ewangelia: Mk 1, 12-15 (Rok B)

## MODLITWA PRZED POSIŁKIEM

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

MÓDLMY SIĘ SŁOWAMI PSALMU 25  
z liturgii Słowa dzisiejszej niedzieli:

**Drogi Twe, Panie, to łaska i wierność.**

Wszyscy: **Drogi Twe, Panie, to łaska i wierność.**

Daj mi poznać Twoje drogi, Panie,  
naucz mnie chodzić Twoimi ścieżkami.  
Prowadź mnie w prawdzie według swych pouczeń,  
Boże i Zbawco, w Tobie mam nadzieję.

Wszyscy: **Drogi Twe, Panie, to łaska i wierność.**

Wspomnij na swoje miłosierdzie, Panie,  
na swoją miłość, która trwa od wieków.  
Tylko o mnie pamiętaj w swoim miłosierdziu,  
ze względu na dobroć Twą, Panie.

Wszyscy: **Drogi Twe, Panie, to łaska i wierność.**

## 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

(25 lutego 2024)

Ewangelia: Mk 9, 2-10 (Rok B)

## MODLITWA PRZED POSIŁKIEM

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

MÓDLMY SIĘ SŁOWAMI PSALMU 116B  
z liturgii Słowa dzisiejszej niedzieli:

**W krainie życie będę widział Boga.**

Wszyscy: **W krainie życie będę widział Boga.**

Ufność miałem nawet wtedy, gdy mówiłem:

«Jestem w wielkim ucisku».

Cenna jest w oczach Pana

Śmierć Jego wyznawców.

Wszyscy: **W krainie życie będę widział Boga.**

O Panie, jestem Twoim sługą,

Twym sługą, synem Twojej służebnicy.

Ty rozerwałeś moje kajdany,

Tobie złożę ofiarę pochwalną

i wezwę imienia Pana.

Wszyscy: **W krainie życie będę widział Boga.**

## 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

(3 marca 2024)

Ewangelia: J 2, 13-25 (Rok B)

## MODLITWA PRZED POSIŁKIEM

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

MÓDLMY SIĘ SŁOWAMI PSALMU 19

z liturgii Słowa dzisiejszej niedzieli:

**Słowa Twe, Panie, dają życie wieczne.**

Wszyscy: **Słowa Twe, Panie, dają życie wieczne.**

Prawo Pańskie jest doskonałe i pokrzepia duszę,  
świadectwo Pana jest pewne, nierozważnego uczy mądrości.  
Jego słuszne nakazy radują serce,  
jaśniej przykazanie Pana i olśniewa oczy.

Wszyscy: **Słowa Twe, Panie, dają życie wieczne.**

Bojaźń Pana jest szczerą i trwa na wieki,  
Sądy Pana prawdziwe, wszystkie razem słuszne.  
Cenniejsze nad złoto, nad złoto najczystsze,  
słodziej od miodu płynącego z plastra.

Wszyscy: **Słowa Twe, Panie, dają życie wieczne.**

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

(10 marca 2024)

Ewangelia: J 3, 14-21 (Rok B)

## MODLITWA PRZED POSIŁKIEM

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

MÓDLMY SIĘ SŁOWAMI PSALMU 137

z liturgii Słowa dzisiejszej niedzieli:

**Kościele święty, nie zapomnę ciebie.**

Wszyscy: **Kościele święty, nie zapomnę ciebie.**

Jakże możemy śpiewać pieśń Pańską  
w obcej krainie?

Jeruzalem, jeśli zapomnę o tobie,  
niech uschnie moja prawica.

Wszyscy: **Kościele święty, nie zapomnę ciebie.**

Niech mi język przyschnie do gardła,  
jeśli nie będę o tobie pamiętał,  
jeśli nie wyniosę Jeruzalem  
ponad wszelką swoją radość.

Wszyscy: **Kościele święty, nie zapomnę ciebie.**

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

(17 marca 2024)

Ewangelia: J 12, 20-33 (Rok B)

## MODLITWA PRZED POSIŁKIEM

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

MÓDLMY SIĘ SŁOWAMI PSALMU 51

z liturgii Słowa dzisiejszej niedzieli:

**Stwórz, o mój Boże, we mnie serce czyste.**

Wszyscy: **Stwórz, o mój Boże, we mnie serce czyste.**

Stwórz, Boże, we mnie serce czyste

i odnów we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza

i nie odbieraj mi świętego ducha swego.

Wszyscy: **Stwórz, o mój Boże, we mnie serce czyste.**

Przywróć mi radość Twojego zbawienia

i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich

i wrócą do Ciebie grzesznicy.

Wszyscy: **Stwórz, o mój Boże, we mnie serce czyste.**

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

(24 marca 2024)

Ewangelia: Mk 11, 1-10 (Rok B)

## 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 potrząsają głowami:  
«Zaufał Panu, niech go Pan wyzwoli,  
niech go ocali, jeśli go miłuje».

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

Dziela 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.