



40^{DNI}

WALKI
DUCHOWEJ

DZIENNIK
WIELKO
POSTNY



Duchowa droga dla kobiet oparta na klasycznym dziele
O NAŚLADOWANIU CHRYSTUSA
z pytaniami do osobistych rozważań

**Błogosławiona dusza, która
słucha Pana przemawiającego
w jej wnętrzu i z Jego ust
przyjmuje słowa pociechy.**

Tomasz à Kempis

40 DNI
**WALKI
DUCHOWEJ**

DZIENNIK
WIELKO
POSTNY



Duchowa droga dla kobiet oparta na klasycznym dziele
O NAŚLADOWANIU CHRYSTUSA
z pytaniami do osobistych rozważań

VICONA
PUBLISHING

DZIENNIK WIELKOPOSTNY. 40 DNI WALKI DUCHOWEJ

Wybór i opracowanie treści, projekt okładki i wnętrza, skład:
Dorota Porzucek

Copyright © 2026 by VICONA Publishing / Dorota Porzucek

Teksty rozważań stanowią opracowanie wybranych fragmentów dzieła *De Imitatione Christi* (*O naśladowaniu Chrystusa*) autorstwa Tomasza à Kempis. Oryginalne teksty źródłowe znajdują się w domenie publicznej. Niniejsza edycja została przygotowana z dbałością o wierność łacińskiemu oryginałowi i z poszanowaniem myśli autora oraz duchowej głębi przekazu.

Wydawca:
VICONA Publishing
www.viconapl.com



Wprowadzenie

Dziennik, który trzymasz w rękach, jest twoim towarzyszem na drodze, na którą niebawem wkroczysz wraz z całym Kościołem, rozpoczynając czas **WIELKIEGO POSTU**. To nie jest książka do szybkiego przeczytania, lecz świadek twojej osobistej **WĘDRÓWKI PRZEZ PUSTYNIĘ**, gdzie będziesz zmagać się ze swoimi słabościami, by ostatecznie przygotować swoje serce na spotkanie ze **ZMARTWYCHWSTAŁYM**.

W Kościele katolickim Wielki Post to **CZAS POKUTY I GŁĘBOKIEJ METANOI**, czyli całkowitej przemiany myślenia. Pod względem teologicznym czas ten bezpośrednio przygotowuje do radości obchodów Świąt Zmartwychwstania Pańskiego i nawiązuje do kluczowych wydarzeń biblijnych: czterdziestodniowego postu Jezusa na pustyni, czterdziestu lat wędrówki Izraelitów do Ziemi Obiecanej oraz potopu trwającego czterdzieści dni.

Początek Wielkiego Postu wyznacza **ŚRODA POPIELCOWA**, a jego zakończenie następuje w **WIELKI CZWARTEK** przed wieczorną Mszą Wieczerzy Pańskiej, która rozpoczyna obchody Triduum Paschalnego. Ze względu na ruchomy termin Wielkanocy (wyznaczanej na pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca), Środa Popielcowa może wypaść między 4 lutego a 10 marca. Choć okres Wielkiego Postu nazywany jest czterdziestodniowym, w rzeczywistości obejmuje więcej dni kalendarzowych. Wynika to z faktu, iż zgodnie z tradycją łacińską niedziele, jako dni upamiętniające Zmartwychwstanie, mają charakter świąteczny i nie są zaliczane do dni pokutnych.

BUDOWA I IDEA DZIENNIKA

Twoja codzienna praca z dziennikiem oparta będzie na fragmentach dzieła Tomasza à Kempis „O NAŚLADOWANIU CHRYSTUSA”. Są one przygotowane jako baza twojej codziennej **REFLEKSJI** przez cały okres Wielkiego Postu oraz Triduum Paschalnego, byś mogła skonfrontować zawartą w nich ponadczasową mądrość z własnym życiem i wyborami. Pomogą ci w tym także dołączone pytania.

NIEDZIELA w tym dzienniku to czas odpoczynku i zbierania sił do dalszej walki. To właśnie wtedy zaplanujesz swoją strategię: dowiesz się, jakie zmagania będą cię czekać w nadchodzącym tygodniu, rozważysz trudności i poprosisz Boga o siłę.

Każdy tydzień porusza inny temat, co ułatwi ci skupienie uwagi na konkretnym aspekcie walki duchowej. Każdy taki etap zakończy się krótkim **PODSUMOWANIEM** oraz propozycją **MODLITWY**.

Dziennik jest niedatowany, co oznacza, że możesz go wykorzystać w dowolnym roku. Na początku znajdziesz pusty **KALENDARZ WIELKOPOSTNY**. Uzupełnij go datami, poczynawszy od Środy Popielcowej, wpisując odpowiedni dzień miesiąca, w którym ona wypada.



STRATEGIA TWOJEJ CODZIENNEJ WALKI

To narzędzie stanie się twoim duchowym orężem, ale aby przyniosło owoce, będziesz potrzebować systematyczności. Każdego dnia znajdziesz tu przestrzeń na **CZTERY KLUCZOWE KROKI**:

1 ROZWAŻANIE

Zacznij od wejścia w ciszę i zaproszenia Ducha Świętego do swojego rozmyślenia. Przeczytaj tekst uważnie i bez pośpiechu. Pozwól słowom przeniknąć do twojego serca. Spróbuj najpierw samodzielnie zastanowić się nad treścią. Teksty są krótkie po to, byś mogła łatwiej wyłapać ich istotę i „objąć” myślą całość.

Nie musisz analizować każdego zdania, jeśli nic ono tobie nie mówi. Zatrzymaj się na tym, co porusza twoje serce, co cię ciekawi lub intryguje. Właśnie tam Bóg chce do ciebie mówić. Czasami poczujesz wdzięczność, a czasami zostaniesz pobudzona do żalu lub konkretnego działania. Innym razem, być może będziesz chciała rozważyć tekst w sposób bardziej ogólny, by rozwinąć jakąś myśl zawartą w tekście. Nie ma jednego słusznego schematu – daj się prowadzić Bożym natchnieniom.

2 PYTANIA

Gdy uznasz, że wyczerpałaś już swoje rozmyślenie, przejdź do pytań. Są one sugestią, byś mogła dodatkowo zatrzymać się nad obszarami, które mogły ci umknąć. Odpowiedz na wszystkie lub tylko na jedno. Może się zdarzyć, że nawet bardziej niż sam tekst, poruszy cię jedno z pytań.

Możesz też zadać sobie lub Bogu własne pytania. Nie martw się, jeśli całe rozmyślenie będzie składało się wyłącznie z takich pytań. Nawet jeśli nie masz na nie w tej chwili odpowiedzi, zachowaj je w sercu i rozważaj z Maryją – odpowiedź przyjdzie w swoim czasie.

Najważniejszy jest sam proces osobistej refleksji, który pozwala ci lepiej zrozumieć siebie i działanie Boga w twoim życiu.

3 NOTOWANIE

Zapisywanie przemyśleń to osobna forma modlitwy. To utrwalanie tego, co Bóg szepcze ci w ciszy. Jeśli któregoś dnia „nawalisz” i nie uda ci się zrobić pełnego rozważania – nie zostawiaj pustej strony. Przepisz przynajmniej sam tekst metodycznie, niczym dawny skryba. Ewentualnie, możesz nadrobić pominięty dzień w niedzielę.

Miejsce na notatki znajdziesz na każdej stronie pod pytaniami. Nie jest ono obszerne, by cię nie onieśmielić, ale wystarczające, by uchwycić najważniejszą myśl. Jeśli jednak poczujesz, że potrzebujesz więcej przestrzeni, zaopatrz się w osobny zeszyt. Zobaczysz, jak ten rodzaj modlitwy cię zaskoczy!

Będziesz także zaproszona do robienia zapisków przy okazji cotygodniowych podsumowań oraz w niedzielę. Niedziela pozostawia najwięcej swobody co do treści. Możesz tu wpisać dowolne przemyślenia, postanowienia, intencje lub własną czy przepisaną modlitwę, którą będziesz chciała modlić się w nadchodzącym tygodniu.

4 POSTANOWIENIE

Sama refleksja, choćby najgłębsza, pozostaje niepełna, jeśli nie przełoży się na konkretną zmianę w twoim życiu. Dobrze zatem, aby owocem każdego rozmyślenia było małe postanowienie. Zapisz je, kończąc zdanie: „Jezu, z miłości do Ciebie...”.

Dobrze, aby postanowienie wypływało bezpośrednio z treści, którą danego dnia rozważałaś. Nie musi ono być wielkie ani spektakularne. Może być związane z walką z jakąś słabością lub mały dobry uczynek. Powinno być konkretne i mierzalne – takie, które będziesz mogła w późniejszym czasie uczciwie zweryfikować. Zamiast ogólnego „będę dziś cierpliwa”, spróbuj sformułować to inaczej: „nie skomentuję złośliwie zachowania tej osoby” lub „uśmiechnę się do kogoś, za kim nie przepadam”.

Zapisanie tego nada twojej decyzji wagę i bardziej cię zmotywuje.

Ten dziennik jest mapą twojej wewnętrznej przemiany. Praca z nim będzie wymagała odwagi, by stanąć w prawdzie przed samą sobą i przed Bogiem. Nie bój się **CHWIL CISZY** ani **TRUDNYCH PYTAŃ**, bo to właśnie w nich najgłośniej brzmi głos twojego Mistrza.

Pamiętaj, że sercem tej drogi jest żywa relacja z Jezusem, dlatego niezwykle ważne jest, abyś notując swoje przemyślenia, **ZWRACAŁA SIĘ DO NIEGO BEZPOŚREDNIO** – tak, jakbyś

z Nim rozmawiała. To właśnie na takim dialogu opiera się prawdziwa modlitwa. Chodzi o to, aby całe twoje rozmyślanie kierować do Niego, bo to On jest podmiotem i celem twojego trudu. Dlatego pod pytaniami, w miejscu na notatki, zawsze znajdziesz wezwanie: „Jezu, chcę dzisiaj powiedzieć Ci o tym / o to zapytać / nad tym zastanowić się razem z Tobą” – niech te słowa otwierają twoje serce na Jego obecność.

Życzę ci, aby te 40 dni walki duchowej stały się fundamentem nowej codzienności i siłą do **NAŚLADOWANIA CHRYSTUSA**, a nie tylko krótkim epizodem w roku. Pamiętaj, że każdy twój wysiłek, nawet najmniejszy, ma w Jego oczach ogromną wartość. Idź z ufnością przez tę pustynię, wiedząc, że na jej końcu czeka światło Zmartwychwstania, a sam Jezus – Światło świata – będzie cię wspierał na każdym kroku.



Modlitwa

na początek Wielkiego Postu



Panie Jezu, proszę Cię
o łaskę gorliwości na tę drogę,
którą właśnie rozpoczynam.

Nauucz mnie pokory,
bym potrafiła uznać swoją nicość
i we wszystkim ufała tylko Twojej mocy.

Niech moje serce stanie się świątynią,
w której zawsze znajdziesz
miłe sobie mieszkanie.

Daj mi siłę do podejmowania
codziennego wysiłku walki o miłość.

Otwórz moje oczy na Twoją obecność
we mnie i w drugim człowieku.
Nie pozwól, bym zmarnowała ten święty czas,
ale spraw, bym dzięki niemu
stała się bardziej podobna do Ciebie.

Prowadź mnie przez te dni
do pełnego zjednoczenia z Tobą
i bądź moją jedyną nadzieją.

Amen

KALENDARZ WIELKOPOSTNY

Rok

LUTY

pn wt śr cz pt so nd



MARZEC

pn wt śr cz pt so nd



KWIECIEŃ

pn wt śr cz pt so nd





**PIERWSZE
DNI**

WIELKIEGO
POSTU

Fundament

NOTATKI / MODLITWY / POSTANOWIENIA



DZIEŃ

1

Uznanie własnej nicości

”

Będę mówił do Pana mego, choć jestem pyłem i prochem. Jeśli uznam się za coś więcej, Ty stań przeciwko mnie, moje grzechy złożą świadectwo prawdy, któremu nie zdołam zaprzeczyć.

Lecz jeśli uznam własną nicość i odrzucę wszelkie mniemanie o sobie; jeśli zobaczę w sobie pył, którym jestem – wtedy Twoja łaska spłynie na mnie, a światło prawdy wejdzie do mego serca.

Tam, w tym świetle, zobaczę, czym jestem, czym byłem i do czego doszedłem: bo jestem niczym, a nie wiedziałem o tym. Zostawiony samemu sobie, jestem tylko słabością i nicością; lecz gdy Ty tylko na mnie spojrzysz, natychmiast stoję się mocny i napełniam się nową radością. To wielki cud, że Ty tak szybko mnie podnosisz, choć mój własny ciężar zawsze ściąga mnie w dół.

(III, 8)

PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1 Dlaczego bez uznania własnej nicości stawiam opór działaniu Bożej łaski we mnie?
- 2 Jak zmieniłoby się moje podejście do porażek, gdybym naprawdę uwierzyła, że sama z siebie jestem „niczym”?
- 3 Czy nie traktuję swoich cnót jako własności, zapominając, że wszystko co we dobre, pochodzi od Niego?

JEZU, CHCĘ DZISIAJ POWIEDZIEĆ CI O TYM / O TO ZAPYTAĆ /
NAD TYM ZASTANOWIĆ SIĘ RAZEM Z TOBĄ

JEZU, Z MIŁOŚCI DO CIEBIE...

DZIEŃ

2

Ufność w moc łaski

”

Czuję w moim ciele prawo grzechu sprzeciwiające się prawu ducha mojego i biorące mnie w niewolę, bym słuchał zmysłowej natury.

Stąd pochodzi to, że mam wolę dobra, lecz czynić go nie potrafię. Dlatego często postanawiam wiele dobrego, lecz gdy brakuje łaski wspierającej moją słabość, przy lada oporze cofam się i upadam. Stąd też się dzieje, że chociaż znam drogę doskonałości i dość jasno widzę, jak powinienem postępować, to jednak przygnieciony ciężarem własnego zepsucia, nie potrafię podnieść się do tego, co doskonalsze.

O, jakże bardzo potrzebna mi jest Twoja łaska, Panie! Bez niej bowiem nic czynić nie mogę, lecz w tobie wszystko potrafię, gdy umacnia mnie łaska. O, doprawdy błogosławiona łasko, która ubogiego duchem czynisz bogatym w cnoty, a z bogacza czynisz człowieka pokornego serca, przyjdź, zstąp na mnie, napełnij mnie od rana swoją pociechą, aby dusza moja nie ustała ze znużenia i oschłości.

(III, 55)

PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1 Czy uświadamiam sobie potrzebę łaski w moich zmaganiach? W jakich momentach moja samowystarczalność staje się murem dla Bożej łaski?
- 2 Czy moja frustracja z powodu upadków nie bierze się z pychy, która wierzy, że „powinnam być już na to odporna”?
- 3 Czy gdy uda mi się wytrwać w trudnym postanowieniu, moją pierwszą myślą jest dziękczynienie Bogu za Jego pomoc, czy satysfakcja z siły własnej woli?

JEZU, CHCĘ DZISIAJ POWIEDZIEĆ CI O TYM / O TO ZAPYTAĆ /
NAD TYM ZASTANOWIĆ SIĘ RAZEM Z TOBĄ

JEZU, Z MIŁOŚCI DO CIEBIE...

DZIEŃ

3

Wysiłek miłości

”

Pamiętaj zawsze o celu i że stracony czas nie wraca. Bez wysiłku i trudu nigdy nie nabędziesz cnót. Jeśli zaczniesz stygnąć, zaczniesz źle się czuć; lecz jeśli oddasz się gorliwości, znajdziesz wielki pokój i poczujesz, że trud jest lżejszy dzięki łasce Bożej i miłości cnoty.

Człowiek żarliwy i pilny jest gotowy na wszystko. Większy jest trud w opieraniu się wadom i namietnościom, niż w poceniu się przy pracach fizycznych. Kto nie unika małych błędów, powoli upada w większe. Zawsze wieczorem będziesz się cieszył, jeśli dzień spędziłeś pożytecznie.

Czuwaj nad samym sobą, pobudzaj samego siebie, napominaj samego siebie; i cokolwiek dzieje się z innymi, nie zaniedbuj samego siebie. Na tyle zrobisz postęp, na ile zdołasz przewyciężyć siebie.

(I, 25)

PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1 Czy liczę na to, że Bóg przemieni mnie bez mojego udziału, podczas gdy ja unikam włożenia trudu w pracę nad sobą?
- 2 W jakie zewnętrzne zajęcia uciekam najczęściej, byle tylko uniknąć „pocenia się” przy walce z własnymi namietnościami?
- 3 Czy moje zaangażowanie w sferze ducha jest „żarliwe”, czy raczej szorstkie i pełne napięcia? Czy potrafię trudzić się z miłości, a nie tylko z poczucia obowiązku?

JEZU, CHCĘ DZISIAJ POWIEDZIEĆ CI O TYM / O TO ZAPYTAĆ / NAD TYM ZASTANOWIĆ SIĘ RAZEM Z TOBĄ

JEZU, Z MIŁOŚCI DO CIEBIE...

DZIEŃ

4

Tylko z Jezusem

”

W obecności Jezusa wszystko zdaje się być dobre i nic nie wydaje się trudne; lecz gdy Jezusa nie ma, wszystko jest ciężkie. Jeśli Jezus nie mówi w głębi duszy, wszelka pociecha jest marna; lecz jeśli Jezus powie choć jedno słowo, człowiek czuje wielkie ukojenie. Szczęśliwa godzina, gdy Jezus woła od łez do radości ducha! Jakże oschły i twardy jesteś bez Jezusa! Jakże głupi i pusty, jeśli pożądasz czegoś poza Jezusem! Czyż nie jest to większa szkoda, niż gdybyś stracił cały świat?

Co może dać ci świat bez Jezusa? Być bez Jezusa to piekło dotkliwe, a być z Jezusem to słodki raj. Jeśli Jezus będzie z tobą, żaden wróg ci nie zaszkodzi. Kto znajduje Jezusa, znajduje skarb dobry, owszem, Dobro ponad wszelkie dobro. A kto traci Jezusa, traci o wiele więcej niż cały świat. Najuboższym jest ten, kto żyje bez Jezusa; a najbogatszym ten, kto jest z Jezusem w dobrych relacjach. Wszystkich kochaj ze względu na Jezusa, ale Jezusa dla Niego samego.

(II, 8)

PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1 Czy zmieniam się po to, bo kocham Jezusa, czy po to, by czuć satysfakcję z bycia „lepszą wersją siebie”?
- 2 Co jest dla mnie większą stratą: brak postępu w zwalczaniu wady, czy to, że w pogoni za doskonałością zapominam o obecności Jezusa i tracę z Nim więź?
- 3 Co według autora tracę, gdy pożądam czegośkolwiek poza Jezusem, i co w praktyce oznacza kochać Go „dla Niego samego”, a nie dla własnej korzyści?

JEZU, CHCĘ DZISIAJ POWIEDZIEĆ CI O TYM / O TO ZAPYTAĆ / NAD TYM ZASTANOWIĆ SIĘ RAZEM Z TOBĄ

JEZU, Z MIŁOŚCI DO CIEBIE...

Proszę Cię, niech Twoja łaska
będzie moim jedynym oparciem,
bym nigdy nie polegała
na własnych siłach,
lecz w Tobie szukała ratunku.

Udziel mi świętej gorliwości
w podejmowaniu osobistego trudu,
abym z miłości ku Tobie
potrafiła zwyciężać własną słabość
i każdego dnia
wiernie przy Tobie trwała.

A close-up photograph of a single, vibrant purple flower. The petals are a deep, rich purple, and the centers of the flower are a bright, sunny yellow. The flower is set against a dark, blurred background, making it stand out prominently.

Ta ufność nie stała się jednak wymówką do bierności. Przeciwnie – zrodziła w tobie świętą gorliwość, wyrażoną w konkretnej czujności i staranności. Zrozumiałeś, że gotowość do zaparcia się siebie ma sens tylko dla tej jedynej Miłości. Jezus pozostaje twoim jedynym punktem odniesienia.

MOJE REFLEKSJE

A grid of 20 rows and 20 columns of small blue dots on a white background. The dots are arranged in a regular, repeating pattern, forming a square grid. Each dot is a small, solid blue circle. The grid is composed of 400 dots in total.