



Diecezja  
Warszawsko-Praska



# NAKŁÓŃ SWE SERCE DO SŁUCHANIA!

PILOTAŻOWY PROGRAM KATECHEZY PARAFIALNEJ  
WIELKI POST 2025



Nadzór redakcyjny:  
Bp Jacek Grzybowski

Redakcja:  
Ks. Rafał Jabłkowski

Zespół diecezjalny:  
s. Anna Juźwiak  
Artur Kołaczek  
Agnieszka Jurek-Urbanowska  
Marek Urbanowski  
Dorota Janas  
Violeta Jagnieża  
Łukasz Jagnieża  
Agnieszka Przybysz  
Zbigniew Przybysz  
Danuta Wojciechowska  
Roman Wojciechowski

Korekta:  
Katarzyna Pawlak

Projekt okładki:  
Małgorzata Mroczek

Skład:  
Tadeusz Maszewski

Diecezja Warszawsko-Praska. AD 2025

## Nakłoń swe serce do słuchania!

Już po raz drugi kierujemy do całej wspólnoty diecezjalnej propozycję katechezy parafialnej. Po przygotowanych katechezach na czas ADWENTU 2024 oddajemy wszystkim diecezjanom katechezy na okres WIELKIEGO POSTU 2025.

Przygotowane mini-katechezy są pilotażową próbą podjęcia w przyszłości solidnej i pogłębionej katechezy dorosłych w naszych wspólnotach.

Dziękujemy za wszystkie nadesłane uwagi i spostrzeżenia po odczytaniu katechez adwentowych. Ufamy, że w poniższych katechezach odnajdziemy właściwą perspektywę nie tylko wielkiego Postu, ale konieczności pogłębionej katechezy parafialnej w naszych wspólnotach.

Jan Paweł II w Encyklice *Veritatis Splendor* nr 106 pisze tak: *„Ewangelizacja jest największym i najbardziej porywającym wyzwaniem, wobec którego Kościół staje od początku swego istnienia. Rzeczywistym źródłem tego wyzwania są nie tyle różne sytuacje społeczne i kulturowe, z jakimi styka się on w dziejach, ile nakaz Jezusa Chrystusa zmartwychwstałego, określający samą rację istnienia Kościoła: „Idźcie na cały świat i głoście Ewangelię wszelkiemu stworzeniu!” (Mk 16,15). Jednakże moment historyczny, który obecnie przeżywamy, a w każdym razie przeżywają go liczne narody, stanowi wielkie wezwanie do „nowej ewangelizacji”, to znaczy do głoszenia Ewangelii zawsze nowej i zawsze niosącej nowość; do ewangelizacji, która musi być prowadzona „z nową gorliwością, nowymi metodami i z zastosowaniem nowych środków wyrazu”.*

Stąd jako wspólnota szukamy i rozeznajemy wciąż to nowych źródeł szukania naszych braci i siostr, którzy nie tylko nie poznali Chrystusa, ale co bardziej bolesne porzucili Go, w imię nowych i błyskotliwych prądów myślenia lub zawiedli się na wspólnocie Kościoła, w której nie odnaleźli świadomej i dojrzałej wiary.

Dlatego też do wszystkich Księżów Proboszczów i prowadzonym przez nich wspólnotom przekazujemy propozycję katechez, które powinny zostać odczytane tuż przed niedzielną Mszą świętą (ewentualnie zaraz po Mszy świętej tak, by zebrani wierni mogli usłyszeć i przyswoić zaproponowane treści).

Bardzo dziękujemy wszystkim Księżom Proboszczom i ich Współpracownikom za życzliwe przyjęcie tej inicjatywy formacyjnej. Proponujemy tę formę mini-katechez, ponieważ za św. Pawłem powtarzamy: **„wiarą rodzi się z tego, co się słyszy, tym zaś, co się słyszy, jest słowo Chrystusa”** (Rz 10.17). Słuchanie i rozważanie Słowa jest podstawowym zadaniem uczniów Jezusa, a wezwanie „słuchaj!” jest niejako znakiem rozpoznawczym dla wszystkich wyznawców Pana.

Wszystkim, którzy podejmą się w swoich parafiach realizacji pilotażowego programu krótkich katechez poprzedzających Mszę świętą serdecznie dziękujemy życząc sił, wytrwałości, a przede wszystkim Bożej opieki.

Zespół Redakcyjny

## Do wygłoszenia w I niedzielę Wielkiego Postu

9 marca 2025 r.

### WIELKI POST – historia oraz czas przemiany i nawrócenia



**W**ostatnią środę, w połowie tygodnia, w wydawałoby się zwykły dzień, rozpoczął się niezwykle czas. Większa niż zazwyczaj była liczba wiernych w naszych świątyniach i przyszli też ci, którzy z rzadka zagląдают do kościoła. Przyszli, by doświadczyć szczególnego znaku, ważnego symbolu, który jest przywoływany już na pierwszych stronicach Biblii – znaku posypania głów popiołem wraz z przypomnieniem: „z prochu powstałeś i w proch się obrócisz”. W ten sposób – od liturgii Środy Popielcowej – rozpoczęliśmy w Kościele okres Wielkiego Postu.

**M**ówimy o poście – i to w dodatku wielkim, chociaż przecież w naszych czasach, sam post, czyli zwyczajowe powstrzymanie się od spożywania pokarmów mięsnych, już od wielu lat nie ma szczególnego znaczenia. Świat dawno przestał żyć we wstrzeźliwości zapominając o postach i pokutach. W Kościele jednak wciąż chcemy o tym pamiętać, dlatego wciąż używamy określenia „Wielki Post”, zwracając szczególną uwagę właśnie na praktyki pokutne w naszym przygotowaniu do Wielkanocnej tajemnicy Zmartwychwstania Chrystusa.

**O** okres Wielkiego Postu, jako szczególnego przygotowania do Świąt Paschalnych, pojawia się już w chrześcijańskiej starożytności. W środowisku egipskich mnichów trwa 40 dni i jest to oczywiście bezpośrednio nawiązanie do wydarzeń biblijnych mówiących o oczyszczeniu i przygotowaniu do ważnych wydarzeń. 40 dni i 40 nocy padał deszcz przed biblijnym potopem, 40 dni Mojżesz oczekiwał na Synaju na Boże przykazania, Naród Wybrany wędrował do Ziemi Obiecanej 40 lat, Chrystus przez 40 dni modlił się i pościł na pustyni, a po swoim Zmartwychwstaniu wstąpił do nieba po 40 dniach. Właśnie z tego względu w tradycji chrześcijaństwa zachodniego przyjął się zwyczaj sześciotygodniowego przeżywania postu. Jeśli nie bierze się pod uwagę niedzieli, która w chrześcijaństwie nigdy nie jest dniem pokutnym, daje to sumę 36 dni. Aby zatem zachować symbolikę biblijną dodano brakujące 4 dni i zaczęto rozpoczynać Wielki Post od środy przed 1 Niedzielą Wielkiego Postu, którą później nazwano popielcową.

**G**łówne tematy, którymi żyje Kościół w okresie Wielkiego Postu to dar chrztu świętego, nawrócenie i Męka Pańska. Są one związane ze starożytną praktyką przygotowywania katechume-

nów do sakramentów chrześcijańskiego wtajemniczenia. Właśnie w Wielkim Poście poganie, którzy pragnęli stać się chrześcijanami, przeżywali bardzo intensywne przygotowania (którym towarzyszyły różne dodatkowe obrzędy religijne i praktyki ascetyczne), a wszystko po to, aby w Wielkanoc otrzymać sakramenty chrztu, bierzmowania i pierwszej Eucharystii. Dziś ślady tych wczesnochrześcijańskich praktyk Kościoła zostały pięknie wplecione w obrzędy Wigilii Paschalnej: najważniejszej liturgii jaką przeżywamy w ciągu roku liturgicznego.

**D**rugim ważnym akcentem Wielkiego Postu jest pokuta. Jest to dalekie echo publicznej pokuty jaką przeżywały pierwsze wspólnoty uczniów Chrystusa. Do VI wieku grzechy ciężkie popełnione przez chrześcijan musiały być odpokutowywane publicznie, a grzesznik był, czasem na wiele lat, odłączony od wspólnoty Kościoła i sakramentu Eucharystii. Ostatni etap odbywania pokuty przypadał właśnie na Wielki Post, a rozpoczynał się publicznym posypaniem głów pokutników popiołem w środę poprzedzającą pierwszą niedzielę Wielkiego Postu. Kościół zachował wspomnienie tych praktyk przez liturgiczny akt posypania głów popiołem w Środę Popielcową oraz nawoływanie do nawrócenia i pokuty za popełnione grzechy.

**M**ęka Pańska, ostatni z głównych tematów Wielkiego Postu, jest charakterystyczna dla liturgii rzymskiej, gdzie szczególne znaczenie miała piąta niedziela Wielkiego Postu, zwana od IX wieku Niedzielą Męki Pańskiej, co Kościół przyjął i podtrzymał do naszych czasów.

**W** Wielkim Poście zachęca się wiernych do osobistej praktyki nie tylko postu, ale także jałmużny i modlitwy.

**M**iłosierdzie okazane ubogim łączono zarówno z prośbą o przebaczenie własnych grzechów: „woda gasi płonący ogień, a jałmużna gładzi grzechy” (Syr 3, 30), jak i wezwaniem Chrystusa: „Daj każdemu, kto cię prosi, a od tego, kto bierze, co twoje, nie żądaj zwrotu... miłujcie nieprzyjaciół waszych i dobrze czyńcie, i pożyczajcie, nie spodziewając się zwrotu, a obfita będzie wasza nagroda i będziecie synami Najwyższego” (Łk 6,30.35).



**W**ezwanie do przedłużonej i pogłębionej modlitwy wyrażało pragnienie nawiązania szczególnej i bliskiej relacji z Bogiem, ale bez ostentacji: „Gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.” (Mt 6,6). Czas ofiarowany Bogu ma na celu zawrócić nas z własnych, często błędnych dróg i nauczyć pełnienia woli Ojca.

**J**ak widać z tego krótkiego zarysu historii Wielkiego Postu, od początku był on postrzegany jako szczególny czas refleksji, przemiany i nawrócenia. Wiele osób podejmuje w tym okresie różnego rodzaju praktyki ascetyczne, postanawia wstrzeźliwość lub zupełne ograniczenie własnych przyzwyczajzeń, a nawet walkę z uzależnieniami. Kościół zachęca do takich praktyk, ale przypomina, że umartwienia i wyrzeczenia mają najpełniejszy sens wtedy, gdy nas duchowo wzmacniają w walce ze złem, z naszymi grzechami, wadami czy nałogami – oto właściwa istota praktyk wielkopostnych: modlitwy, postu i jałmużny.

### **Pytania do refleksji osobistej.**

- Jak zamierzam przeżywać tegoroczny Wielki Post?
- Jakie postanowienia zbliżające mnie do żywej relacji z Jezusem, chcę realizować każdego dnia, w okresie przygotowania do Zmartwychwstania Pańskiego?
- Jakie uczynki miłosierdzia mogę podjąć w tym czasie?
- Co oznacza dla mnie prawość życia i jak chciałbym ją realizować po okresie Wielkiego Postu?



## Do wygłoszenia w II niedzielę Wielkiego Postu

16 marca 2025 r.

### Symbole i znaczenie wielkiego Postu dla zagubionego człowieka



**W**szyscy żyjemy w wielkim pośpiechu nie mając czasu na osobiste sprawy i potrzeby, nie mówiąc już o praktykach religijnych – modlitwie, pokucie, refleksji czy medytacji Słowa Bożego. Może warto dziś pomyśleć dlaczego ciągle jesteśmy w biegu? Ku czemu spieszymy: sukcesom, zwycięstwom, zyskom, zadaniom? Od czego uciekamy: od problemów, codziennych kłopotów, porażek, złych nawyków? W zawrotnym pośpiechu naszego „dzisiaj” umyka nam cel i sens chrześcijańskiego życia.

**W**ielki Post, dziś już jego druga niedziela, może być szansą, by na nowo poznać i uwierzyć, że Bóg obecny jest w „teraz”, dotyka nas „dziś”, ale nie w pośpiechu, a w ciszy spotkania. Wielki Post zaprasza nas do czegoś naprawdę ważnego – do ożywienia i odnowienia bliskiej więzi z kochającym Bogiem.

**P**odczas Wielkiego Postu w naszych kościołach i kaplicach częściej widoczny jest kolor fioletowy - kolor przemiany, tajemnicy, pokuty i zadumy. Popiół i fiolet, symbole Wielkiego Postu, znaki przemijalności, znikomości, pokory, smutku i żałoby mają uzmysłwić nam kruchość ludzkiej kondycji, nasze słabości, zranienia, choroby, ludzkie biedy. Wszystko po to, by w zabieganym i pełnym pośpiechu świecie zrozumieć jak bardzo potrzebujemy Zbawiciela, jak bardzo czekamy na doświadczenie bezgranicznej, czulej i miłosiernej miłości Boga. Właśnie czas Wielkiego Postu ma nam ukazać tę szczególną prawdę – Syn Boży oddał swe życie na drzewie krzyża, abyśmy mogli odnaleźć prawdę swojego życia. „Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich” (J 15,13).

**W** tym czasie jesteśmy zachęteni do duchowej przemiany i nawrócenia, a nawet do pragnienia ofiarowania siebie innym, poprzez naśladowanie uniżenia i pokory Syna Człowieczego. Okres Wielkiego Postu ma więc pokazać nam inną, niż współczesna, perspektywę: złożyć dar ze swego czasu, z siebie, ze swoich umiejętności i talentów drugiemu człowiekowi, wspólnocie, społeczeństwu. Wymaga to jednak duchowej mocy. Sam Chrystus przez 40 dni postu i modlitwy na pustym przygotowywał się do swojej mesjańskiej misji. A ile czasu my potrzebujemy?



**C**zy nie tęsknimy do spokoju i modlitwy? Czy w hałaśliwym świecie pełnym bodźców nie pojawia się w nas coraz częściej tęsknota za ciszą, bo szum i pośpiech wywołują lęk, niepokój i wewnętrzny zamęt? Czyż nie żyjemy coraz bardziej powierzchownie i coraz bardziej głośno? Dlatego Kościół ofiarowuje nam dar Wielkiego Postu – szansę wyjścia na pustynię, w strefę ciszy, medytacji i umocnienia darami Ducha Świętego. Jak bardzo potrzebujemy dziś chwil milczenia i sakralnego wyciszenia, bo gdzieś wewnątrz wiemy, że Pan przemówi do nas, kiedy zastanie nas w ciszy.

**P**rzeciwstawmy pośpiechowi spokój, zatrzymanie i pragnienie powolnego wchodzenia w głąb naszych serc, w coraz bliższą relację z Bogiem i tymi, którzy są tuż obok, blisko, a dla których tak często brakuje nam uwagi i czasu.

### **Pytania do refleksji osobistej:**

- Spróbuję codziennie znaleźć kilka minut ciszy i przyjąć ją jako dar zatrzymania się i posłuchania tego, co Bóg mówi do mnie.
- Postaram się codziennie wieczorem podziękować Bogu za konkretny przejaw Jego miłości do mnie – dar życia, spotkań, osób, słów, gestów oraz znaków miłości i czułości.
- Po przyjęciu Komunii świętej w chwili ciszy, zastanowię się w jaki sposób mogę przemienić mój pośpiech w spokojną rozmowę z bliskimi, przyjaciółmi, znajomymi.



## Do wygłoszenia w III niedzielę Wielkiego Postu

23 marca 2025 r.

### Rekolekcje wielkopostne okazją do zatrzymania się i spotkania z Bogiem



**W**ielki Post przygotowuje nas do najważniejszego wydarzenia w roku liturgicznym, jakim jest Zmartwychwstanie Chrystusa. To czas, w którym Kościół zaprasza nas do głębszej refleksji, modlitwy, pokuty i nawrócenia. W tym okresie w każdej parafii organizowane są rekolekcje wielkopostne, które są okazją, aby przystanąć, wsłuchać się w głos Boga i zastanowić nad życiem duchowym. Wszyscy widzimy jak trudno jest nam, we współczesnym świecie, trwać w żywej relacji z Bogiem, znaleźć czas na modlitwę i czytanie Pisma Świętego. Jak wiele jest w nas lęków, niepokojów i trudności.

**W**łaśnie czas rekolekcji daje możliwość odnowienia spotkań z Bogiem, szukania osobistych więzi opartych na miłości, zaufaniu, wierze i modlitwie. Możemy wtedy dostrzec jak Bóg obecny jest w naszym życiu, jak posługuje się wydarzeniami, by nas dotknąć i odnowić. Może w trudach i cierpieniach, których doświadczamy usłyszemy słowa: – „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, ja was pokrzepię!”, bo „beze Mnie nic nie możecie uczynić”. Prawdziwa siła wypływa ze świadomości, że Pan czuwa nad nami i pragnie bliskiej relacji.

**R**ekolekcje to czas, w którym możemy zrozumieć, że to Pan buduje więź z nami i robi wszystko, aby w miłości i szacunku tę relację nawiązać. Bóg jest pełen szacunku, nie zmusza, nie wywiera presji, pozostawia wolność, bo miłuje ludzi. Pragnie, byśmy w sobie znaleźli odwagę i pragnienie przyjscia do Niego, spotkania z Nim, szczególnie w sakramencie pokuty. Pięknie mówi o tym *Katechizm Kościoła Katolickiego*: „Pragnienie Boga jest wpisane w serce człowieka, ponieważ został on stworzony przez Boga i dla Boga; Bóg nie przestaje przyciągać człowieka do siebie i tylko w Bogu człowiek znajdzie prawdę i szczęście, których nieustannie szuka” (*Katechizm Kościoła katolickiego, nr 27*). Dlatego rekolekcje dają przestrzeń do spotkania z Bogiem i uświadomienia sobie, że On jest najważniejszy.

**W** języku hebrajskim imię JEZUS oznacza „Bóg zbawia” – oto imię Boga, Tego, który przynosi zbawienie, „bo nie dano ludziom pod niebem żadnego innego imienia, przez które moglibyśmy być zbawieni” (Dz 4,12).

**W**zaproszenie jest wpisana wolność wyboru, nie ma przymusu. Pan zaprasza wszystkich, nie stawia warunków ani przeszkód, nie ustanawia żadnych granic. Rekolekcje stwarzają możliwość do spotkania z Bogiem, który jest naszym zbawieniem, uzdrowieniem i uwolnieniem. Daje się cały i obdarowuje łaskami, jednak od nas i naszego wolnego wyboru zależy decyzja – albo otwieramy się na Boga i pozwalamy Mu działać, albo pozostajemy zamknięci. Dlatego Psalmista mówi: „Obyście usłyszeli dzisiaj głos Jego: Nie zatwardzajcie serc waszych!” (Ps 95,7). Dzisiaj dokonuje się coś niezwykłego, dzisiaj objawia się moc Boga.

**J**ak ważne w życiu duchowym jest owo „dziś”. Nie wczoraj, nie jutro – dziś, teraz. Bóg zawsze objawia się „dziś”. Dlatego tak istotne jest przyjęcie wezwania Bożego, oddanie przeszłości i ufność w to, co przyniesie przyszłość. To co nadejdzie, wraz z lękami i obawami, oddajmy Bożemu Miłosierdziu, powierzmy przyszłość Jego Opatrzności, a własne „teraz” czynimy momentem pełnym miłości i ufności wobec Boga. Rekolekcje są okazją, aby na nowo ożywić naszą wiarę, odnaleźć sens w chwilach trudnych i zaufać Bożej opiece. To jest czas, by pozwolić Panu na nowo wejść w nasze życie i przemieniać serca – On czeka na nas, niezależnie od tego, jak daleko od Niego odeszliśmy.

### **Pytania do refleksji osobistej:**

- Czy mam zaplanowany czas na rekolekcje lub dzień skupienia w Wielkim Poście?
- Czy staram się koncentrować na moim „teraz”, by spotkać Boga?



## Do wygłoszenia w IV niedzielę Wielkiego Postu

30 marca 2025 r.

### Nabożeństwa pasyjne. Ich historia i znaczenie dzisiaj



Przez cały okres Wielkiego Postu Kościół zaprasza nas do uczestniczenia w nabożeństwach pasyjnych, które podejmują refleksję nad Męką Pańską czyli czasem obejmującym ostatnie dni życia Jezusa Chrystusa, Jego cierpienia i śmierci na krzyżu.

Od wielu dziesięcioleci praktykujemy w polskich kościołach nabożeństwa pasyjne, do których należą Gorzkie Żale, Droga Krzyżowa i adoracja krzyża, to formy modlitwy skoncentrowanej na tym, co i w jaki sposób przecierpiał Chrystus, z pełną świadomością, że to my grzesznicy byliśmy sprawcami i jakby narzędziami wszystkich mąk, które wycierpiał Boski Odkupiciel.

Taka jest też liturgiczna i duszpasterska rola nabożeństw pasyjnych – mają przypominać nam, jak cenna jest nasza nieśmiertelna dusza. To dla jej ratowania, dla jej wiecznego zbawienia Chrystus cierpiał i oddał swoje życie. Dlatego ten rodzaj wielkopostnych modlitw ma ukazać niezgłębiałą i bezgraniczną miłość, dobroć i Miłosierdzie Boga, który złożył w ofierze samego siebie. To był jedyny i najskuteczniejszy sposób wyrwania nas z niewoli złego ducha i przywrócenia komunii z Bogiem – pojednania pomiędzy grzesznym człowiekiem a świętym Bogiem. By jednak zrozumieć tę relację należy zagłębić się w rozważania Męki Pańskiej, takie jest również wskazanie Chrystusa: „Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje” (Mt 16,24), tylko bowiem na tej drodze możemy nauczyć się postaw i cnót, które wypełnił Jezus: cierpliwości, poddania się woli Bożej, przebaczenia, żalu za grzechy i miłości nieprzyjaciół.

Współczesny problem z nabożeństwami pasyjnymi polega jednak na tym, że dziś świat nie chce bólu i cierpienia. Pragnie o nich zapomnieć. Wszystko, co łączy się z krzyżem, wyrzeczeniem i umieraniem zostaje odrzucone, świadomie chowane przed ludzkimi oczami, tak aby było jak najmniej zauważalne w naszej codzienności, w kulturze przyjemności i konsumpcji. Nikt jednak nie jest wolny od trudu, cierpienia, nieszczęścia. Każdy człowieka tego doświadcza. Zatem, jeśli chcemy zrozumieć swoje własne cierpienie i odnieść zwycięstwo w duchowej walce, trzeba zagłębić się w krzyż Chrystusa i z niego

czierać siłę. Dlatego św. s. Faustyna zapisała w *Dzienniczku* słowa Chrystusa: „Jedna godzina rozważania Mojej bolesnej męki większą zasługę ma, aniżeli cały rok biczowania się aż do krwi; rozważanie Moich bolesnych ran jest dla ciebie z wielkim pożytkiem, a Mnie sprawia wielką radość” (*Dzienniczek*, nr 369).

**W** Polsce, jedną z najbardziej znanych form nabożeństwa pasyjnego jest Droga Krzyżowa. Podczas tego piątkowego nabożeństwa symbolicznie podążamy ścieżką, którą przeszedł Jezus, niosąc krzyż do miejsca ukrzyżowania. W ten sposób przechodzimy i rozważamy kolejne etapy Męki Chrystusa. Wszystko po to, by uświadomić sobie znaczenie pasji Pana. Ten rodzaj rozważań, czyli przechodzenia śladami umęczonego Jezusa, miał swój początek w Jerozolimie w pierwszych wiekach chrześcijaństwa. Szczególnie pielgrzymi przybywający z całej Europy do Ziemi Świętej pragnęli iść śladami Chrystusa. W ten sposób zrodziła się praktyka pasyjnych dróg i rozważań – wierni odwiedzali miejsca związane z Męką i niosąc krzyż procesyjnie przechodzili od jednego kościoła do drugiego. W XIV wieku ojcowie franciszkanie ustanowili w Ziemi Świętej oficjalną procesję drogi krzyżowej według określonego porządku, gdzie część stacji ma swoje odzwierciedlenie w opisach biblijnych, a pozostałe odnoszą się do chrześcijańskiej tradycji. W takiej właśnie formie nabożeństwo drogi krzyżowej zostało upowszechnione i jest odprawiane we wszystkich kościołach i wspólnotach katolickich na świecie.

**I**nną formą nabożeństwa wielkopostnego są Gorzkie Żale – specyficznie polska praktyka, będąca połączeniem śpiewu i medytacji nad cierpieniem Chrystusa z kazaniem pasyjnym, a wszystko przy wystawionym w kościele Najświętszym Sakramencie. Charakterystyczne dla tego nabożeństwa są pieśni lamentacyjne, które głęboko oddziałują na emocje i duchowość uczestników. W nabożeństwie Gorzkich Żali istotnym elementem jest także czytanie Pisma Świętego, szczególnie fragmentów dotyczących ostatnich dni życia Jezusa. Gorzkie Żale po raz pierwszy odprawiono w pierwszą niedzielę Wielkiego Postu w 1707 roku w warszawskim kościele Świętego Krzyża, a ich autorem był misjonarz ks. Wawrzyniec Benik. Dość szybko ten rodzaj nabożeństwa stał się bardzo popularny i chętnie celebrowany



w całej Polsce. Dzięki misjonarzom Gorzkie Żale trafiły również do innych krajów, a tekst rozważań przełożono na języki obce.

**W**szystkie te wymienione praktyki wielkopostne są nam dobrze znane, ale ich cele nie są związane jedynie z tradycją, ale mają za zadanie przybliżyć nas do Chrystusa by trwać z Nim w bliskiej relacji miłości. Warto zatem, pamiętając o wielowiekowej praktyce Kościoła, podjąć w okresie Wielkiego Postu także osobistą refleksję medytacyjną nad ostatnimi chwilami Chrystusa, znaleźć czas na drogę krzyżową czy nabożeństwo Gorzkich Żali, przeczytać fragmenty Ewangelii opisujące Mękę Pańską. Wszystko po to, by uświadomić sobie jak nieskończenie wielkim darem dla grzesznego, zasługującego na potępienie i karę człowieka, jest Odkupieńcza Męka, śmierć i Zmartwychwstanie Chrystusa.

#### **Pytania do refleksji osobistej:**

- Czym jest dla mnie Droga Krzyżowa i Męka Chrystusa?
- Czy znajdę czas na odprawienie osobistej drogi krzyżowej w łączności z cierpiącym Zbawicielem.



## Do wygłoszenia w V niedzielę Wielkiego Postu

6 kwietnia 2025 r.

### Sakrament Pokuty i Pojednania – wracam do pełni miłości



**K**ażdy z nas ma tendencje do porównywania się z innymi. Zauważmy jednak, że w tych ocenach my sami często wypadamy lepiej niż inni. Osądzamy, ale w tych osądach to my prezentujemy się z reguły jako mądrzejsi i sprawniejsi. Nie w nas jest zło i grzech – one są w innych. Ta sama logika dotyczy naszych grzechów i nieprawości – moje występki są niewielkie w porównaniu z błędami innych. Z przestępstwami, kłamstwami czy nieprawościami pozostałych ludzi. A przecież, i tego uczy nas Kościół w Wielkim Poście, naszą pierwszą duchową troską powinien być nasz własny grzech, a nie nieprawość tych, którzy są wokół nas. Właściwym standardem nie jest to, jak dobrze wypadamy na tle innych osób, ale jak wypadamy na tle postawy, słów i zachowań Chrystusa. Warto się temu przyjrzeć.

**W**iększość z nas zna definicję grzechu. Katechizm uczy, że grzech jest wykroczeniem przeciw rozumowi, prawdzie, prawemu sumieniu; jest brakiem prawdziwej miłości względem Boga i bliźniego z powodu niewłaściwego przywiązania do pewnych dóbr (*Katechizm Kościoła Katolickiego, nr 1849*). Grzech jest zatem świadomym i dobrowolnym złamaniem przykazań Bożych, czego skutkiem jest krzywda wyrządzona innym bądź samemu sobie. Grzech rani także bezwarunkową i nieodwołalną miłość jaką Bóg nas obdarza.

**P**ierwszym jednak warunkiem zrozumienia tego, czym jest grzech, jest uświadomienie sobie własnej nieuporządkowanej sytuacji moralnej, albo w odniesieniu do siebie albo do innych. Pomocą w dostrzeżeniu tego są drogowskazy, które Bóg ofiarował wszystkim ludziom – przykazania Dekalogu. Niezwykle istotne jest zrozumienie, że przykazania nie są jedynie zakazami, ale mądrymi znakami zachowań etycznie godziwych i ukazaniem postaw, które chronią nas przed krzywdą jaką możemy wyrządzić sobie lub innym. Dopiero spojrzenie na siebie i świat przez pryzmat Bożego Słowa i Bożych nakazów pozwala nam na uchwycenie prawdziwej kondycji naszego życia, zrozumienie, że ja grzesznik potrzebuję pomocy i łaski. W tym miejscu zrodzić się może pragnienie wyjścia z zagmatwanej, trudnej, grzesznej sytuacji życiowej. Szansę na to daje nam Kościół w sakramencie pokuty i pojednania, a właściwie warunki tego sakramentu – rachunek sumienia, żal za grzechy, mocne postanowienie poprawy, szczerą spowiedź oraz zadośćuczynienie Panu Bogu i bliźniemu – pomagają nam uporać się z wadami i realizować dobre życie moralne i duchowe.



**S**akrament spowiedzi nie jest jednak sakramentem łatwym. Łączy się, wiemy to, choć rzadko się do tego przyznajemy, z poczuciem wstydu – nie przychodzę bowiem do spowiedzi po to, żeby się pochwalić, ale po to, żeby powiedzieć, co mi się nie udało, w czym zawaliłem, kogo i jak skrzywdziłem, z jakimi postawami albo nałogami nie radzę sobie w życiu. Ten rodzaj rachunku sumienia, a potem spowiedzi jest nam znany. Zapominamy jednak bardzo często o grzechach, które nie wynikają z konkretnego czynu (słowa, zachowania), ale z zaniedbania. Często nam to umyka, a przecież w Ewangelii św. Mateusza, w słynnym obrazie Sądu Ostatecznego upomnienie i surowa reprimenda Chrystusa wobec potępionych dotyczy grzechu zaniedbania konkretnego dobra. Jezus mówi bowiem: „byłem głodny, a nie daliście mi jeść, byłem spragniony, a nie daliście mi pić, byłem przybyszem, a nie przyjęliście mnie”. Musimy sobie szczerze powiedzieć: nie tylko w spowiedzi, ale w ogóle rzadko w naszym życiu przyznajemy się do zaniedbania konkretnego dobra, spraw i rzeczy, które powinniśmy byli zrobić, ale tego nie zrobiliśmy. Dlatego tak ważny jest żal za grzechy, który rozpoczyna się w głowie, a kończy w sercu, bo to nasza wola decyduje, czy chcemy odwrócić się od grzechu czy też nie. Akt żalu powinien być wypowiedziany świadomie, z przekonaniem i miłością, bo oprócz dostrzeżenia i przyznania się do wyrządzenia złego czynu, powinniśmy podjąć odpowiedzialność za ten czyn. Z kolei postanowienie poprawy ma być planem na to, jakie kroki podejmę po spowiedzi, aby pracować nad sobą, ale też czasem zadawania sobie pytań i szczerych na nie odpowiedzi: co było dobre w moim życiu, za co chcę Bogu podziękować? gdzie popełniam błędy, za co powinienem przeprosić, w czym prosić o pomoc? Dobrze przygotowany i przeżyty sakrament pokuty jest zawsze szansą na piękny powrót do Boga, szansą na zmianę swoich zachowań i postaw przez większą świadomość jak prawdziwie żyć Ewangelią.

### **Pytanie do refleksji osobistej:**

- Warto zastanowić się nad tym, dlaczego przychodzę do spowiedzi. Czy dlatego, że zawiodłem miłość do Pana Boga i bliźniego czy też, bo tak wypada?

## Niedziela Palmowa

13 kwietnia 2025 r.

### Chrześcijańskie przeżywanie Świąt Wielkiejnocy



**N**iedziela Palmowa, którą dziś przeżywamy, otwiera w Kościele katolickim Wielki Tydzień i Triduum Paschalne – najważniejsze uroczystości religijne roku liturgicznego. W tych najbliższych dniach właśnie Triduum Paschalne, czyli czas, który rozpoczyna się w Wielki Czwartek wieczorem, a kończy w Niedzielę Wielkanocną, stanowi kulminacyjny punkt liturgii. Jest to jak gdyby jedno wielkie święto, które trwa przez trzy dni. Dlatego w dokumentach Kościoła czytamy: „Ponieważ Chrystus dokonał dzieła odkupienia ludzi i doskonałego uwielbienia Boga głównie przez swoje paschalne misterium, gdy umierając zniweczył naszą śmierć, a zmartwychwstając przywrócił nam życie, dlatego Triduum Paschalne Męki i Zmartwychwstania Pana jaśnieje jako szczytowy punkt całego roku liturgicznego. Jak niedziela zajmuje główne miejsce w tygodniu, tak uroczystość Paschy stanowi punkt główny w roku liturgicznym” (*Normy Ogólne Kalendarza Rzymskiego, 18*).

**K**ościół zaprasza nas byśmy zatrzymali się, doświadczyli, słuchali, patrzyli i religijnie przeżyli najbliższe dni. Triduum domaga się zaangażowania i wejścia w czas Paschy, w „teraz” Kościoła, który uobecnia największe misteria wiary. Pascha Pana jest realna i od nas samych domaga się realizmu, my zaś bardzo często albo żyjemy wspomnieniami: „kiedyś byłem/byłam inny, bardziej gorliwy i rozmodlony”, albo marzeniami: „po świętach wezmę się za siebie, pójdę do spowiedzi, będę się więcej modlił”. Zapominamy jednak, że Bóg działa „tu i teraz”. Celnie ujął to św. Jana Paweł II „Wczoraj do ciebie nie należy, jutro niepewne... Tylko dziś jest twoje.”

**D**latego warto te trzy dni Triduum Paschalnego przeżyć jak najpełniej – od nas samych zależy bowiem bardzo wiele: jak zorganizujemy sobie najbliższe dni, jak rozłożymy obowiązki, prace, zadania. Spróbujmy wraz z bliskimi zrobić tak, by w Wielki Czwartek być na wieczornej Mszy św. Wieczerzy Pańskiej i jak biblijna Maria, siostra Łazarza, być u stóp Jezusa i słuchając Jego słowa, spróbujmy w Wielki Piątek przejść drogą krzyża i uczestniczyć w Misterium Męki, a w sobotni wieczór przeżyć noc Paschy, bo właśnie Pascha jest główną treścią nadchodzących dni. Hebrajskie słowo „pascha” oznacza „przejście”, a w Starym Testamencie oznaczała wydarzenie historyczne: wyjścia Izraela z niewoli egipskiej, przejścia przez Morze Czerwone i pustynię, aż do wejścia Narodu Wybranego do Ziemi Obiecanej. Biblijna Księga Wyjścia dokładnie opisuje wydarzenia,

przez jakie Bóg wyzwolił swój lud z niewoli. Kulminacyjnym momentem „wyjścia-Paschy” było ocalenie Izraela od śmierci, gdy ci oznaczyli swoje domy krwią zabitego baranka. Pascha to dynamika zbawczego działania Boga, przejście ze stanu niewoli i zła do stanu wyzwolenia i wybawienia. Jednak wydarzenia starotestamentalne były historyczną zapowiedzią Paschy prawdziwej – przyjścia na świat Syna Bożego przez dar Wcielenia, Jego przejście przez świat pośród głoszenia nauki, cudów i znaków, aż po paschę prawdziwą – mękę, śmierć i zmartwychwstanie. I jak w czasach Mojżesza krew zabitego baranka ocaliła Izraelitów przed plagą śmierci pierworodnych, tak Jezus Chrystus stał się barankiem ofiarnym, aby odkupić świat z grzechu. Dlatego św. Jan Chrzciciel widząc Jezusa powiedział: „Oto Baranek Boży, który gładzi grzechy świata.” (J 1,29)

**P**amiętajmy więc, że uobecniania w Triduum Pascha Chrystusa, jego przejście ze śmierci do zmartwychwstania, jest naszym przejściem, naszą paschą, ponieważ przez sakrament chrztu jesteśmy realnie włączeni w to misterium. Dlatego Pascha Pana nie jest jakąś dawną opowieścią, wydarzeniem sprzed tysięcy lat, ale dokonującym się tu i teraz misterium zbawczym, do którego jesteśmy zaproszeni i w którym możemy uczestniczyć, jeśli tego zapagniemy.

**N**a początku Wielkiego Tygodnia powinniśmy uświadomić sobie, że wszystko, co w najbliższych dniach będzie się dokonywać pośród naszych wspólnot, w świątyniach i kaplicach, domaga się jednak kluczowego warunku – wiary. Tylko w ten sposób będziemy mogli doświadczyć rzeczywistości nadprzyrodzonej, którą uobecnia Kościół. „Czy jednak Syn Człowieczy znajdzie wiarę na ziemi, gdy przyjdzie?” (Łk 18,8).

### **Pytania do refleksji osobistej:**

- Jak zaplanuję swój czas, by dobrze przeżyć Wielki Tydzień?
- Czy włączę się w swojej wspólnocie w liturgiczne obchody?
- Czy znajdę czas na pogłębioną osobista modlitwę – w kościele, z bliskimi?



Uwagi i spostrzeżenia proszę przesyłać:  
Sekretariat Synodu o Synodalności  
Diecezji Warszawsko-Praskiej  
**[synod@diecezja.waw.pl](mailto:synod@diecezja.waw.pl)**