

# GŁOS ŚW. FRANCISZKA

Dwumiesięcznik Parafialny

**Z Maryją  
adorujmy  
Eucharystyczne  
Serce Jezusa**



**WSPÓLNOTA WIARY,  
TRONU I NARODU**

**JEST TAKIE NACZYNIĘ  
LITURGICZNE:  
TRYBULARZ**

**FORMA NA ZDROWIE  
NA LATA**

**PARAFIALNY DZIEŃ  
DIALOGU**



## JESTEŚ DLA MNIE WAŻNY, KOCHAM CIĘ, ODDAŁEM ZA CIEBIE MOJE ŻYCIE

KS. ANDRZEJ MICHALAK

Kochani Parafianie!

Trwamy w szczególnym czasie, najpiękniejszym w roku liturgicznym: okresie wielkanocnym. Weszliśmy już w miesiąc maj, a wraz nim w nabożeństwa majowe. Bardzo lubię ten czas, tych dwóch miesięcy. Maj i czerwiec to dwa miesiące, które nie tylko ogrzewają nasze ciała, wychłodzone po zimie, ale także – przede wszystkim – ogrzewają nasze dusze i serca, wyziębione naszym codziennym zmaganiem, rutyną, słabością i grzechem. Maj, z litanią loretańską do Najświętszej Maryi Panny i czerwiec, z Litanią do Najświętszego Serca Jezusa, to dwa miesiące codziennego zanurzenia się w dobroć i miłość Boga. Dlatego tak chętnie przychodzimy do kościoła, aby trwać przy Sercu Boga, przez Maryję i wraz z Nią, aby tam się ogrzewać, poczuć znowu bezpiecznie i nabrać nowych sił, aby wrócić do naszego życia z większą miłością.

Kochani, w naszej parafii w tym czasie dzieje się wiele dobrych rzeczy. Rozpoczęliśmy kolejną edycję *Kursu Alpha*, w której trwamy, w maju przeżywać będziemy pierwszy Parafialny Dzień Dialogu. Także w maju grupa dzieci naszej parafii po raz pierwszy przyjmie Jezusa do swojego serca w Komunii Świętej, zaś w czerwcu młodzież przystąpi do sakramentu bierzmowania. Bóg się do nas uśmiecha i powtarza nam ciągle i uparcie jedno słowo: jesteś dla mnie ważny, kocham Cię, oddałem za Ciebie moje życie i chcę, byś Ty mi oddał swoje. Chcę być blisko Ciebie. Chcę Twojego serca, zjednoczonego z Moim. Dlatego właśnie przychodzimy na nabożeństwa, aby ogrzać się przy Sercu Boga! Serce Jezusa, Syna Ojca Przedwiecznego, w którym są wszystkie skarby mądrości i umiejętności, w którym mieszka cała pełnia Bóstwa, które w łonie Matki Dziewicy przez Ducha Świętego zostało utworzone, które jesteś gorejącym ogniskiem miłości, zmiłuj się nad nami i uczyni nasze serca według Serca Twego.

### KAPLICA ADORACJI DZIENNEJ NAJŚWIĘTSZEGO SAKRAMENTU

Otwarta od 25 stycznia 2026

Godziny adoracji:

Poniedziałek – Sobota: 8.00 – 18.00

Niedziela: 14.00 – 18.00



Parafia św. Franciszka z Asyżu  
Łódź, ul. Przyszkołe 2  
(wejście z boku kościoła)

**Przyjdź, zobacz, zostań na dłużej!**



Maj i czerwiec to także miesiące, w których na ogół jest dużo słońca. Coraz bardziej wydłuża się dzień, aby w czerwcu osiągnąć swój szczyt. Oby było też coraz więcej światła w naszych duszach, coraz więcej wiary i nadziei, coraz więcej miłości!

Kochani Parafianie, Bóg się do nas uśmiecha, Bóg nas kocha, Bóg jest dobry! Oddawajmy Mu codziennie nasze życie!

Wasz, Ks. Andrzej

## JUBILEUSZE I IMIENINY

W miesiącach maju i czerwcu

w naszej parafii przeżywać będziemy kilka uroczystości imienninowych i jubileuszy. Imienniny obchodzić będą:

**14 i 16 maja** nasi księża:

Ks. Maciej Chodowski i  
ks. Proboszcz Andrzej Michalak,  
**9 czerwca** ks. Paweł Gabara

*Wszystkim Solenizantom życzymy wielu potrzebnych łask i błogosławieństw Bożych oraz opieki Matki Najświętszej. Zapraszamy na Msze Święte w intencji solenizantów:*

**4 maja o godz. 18.00**

**Msza św. w intencji ks. Proboszcza Andrzeja i ks. Macieja.**

**29 czerwca o godz. 18.00**

**Msza św. w intencji ks. Pawła Gabary**

Będzie to też czas jubileuszy kapłańskich.

26 maja 2025 roku

11-lecie kapłaństwa obchodzić będą ks. Proboszcz Andrzej Michalak oraz ks. Adam Gontarz.

27 maja 26-lecie kapłaństwa obchodzić będzie ks. Paweł Gabara.

Swoje kolejne rocznice święceń kapłańskich obchodzić będą pozostali księża naszej parafii:

28 maja - ks. Maciej Chodowski

9. rocznicę kapłaństwa;

11. czerwca - ks. Wiesław Dura

54. rocznicę kapłaństwa

i ks. Juliusz Lasoń 32. rocznicę kapłaństwa.

*Wszystkim Jubilatam życzymy, by ich posługa kapłańska przebiegała w zdrowiu i radości, by pielgrzymowanie przez życie do kolejnych rocznic święceń kapłańskich owocowało nieustannie pogłębieniem wiary, ożywiało nadzieję i prowadziło do Chrystusa, największej Miłości.*

Msza Św. w intencji wszystkich naszych kapłanów z racji ich Jubileuszy święceń kapłańskich odprawiona zostanie

**28 maja 2026 roku w Święto Jezusa Chrystusa Najwyższego i Wiecznego Kapłana o godz. 18.00**

## KALENDARIUM WYDARZEŃ

### MAJ

#### 369 lat temu

16.05.1657 r. – Andrzej Bobola został zamęczony przez Kozaków.

#### 235 lat temu

03.05.1791 r. – Sejm Wielki uchwalił Konstytucję 3 maja.

#### 106 lat temu

18.05.1920 r. – urodził się Karol Wojtyła, od 1978 roku papież Jan Paweł II.

#### 100 lat temu

12.05.1926 r. – rozpoczęcie tzw. przewrotu majowego. Rządy w Polsce przejął obóz polityczny zwany „sanacją” - z łac. „uzdrowienie”. W wyniku walk zginęło 379 osób (215 żołnierzy i 164 cywilów), a ok. 920 zostało rannych.

#### 80 lat temu

12.05.1946 r. bł. kard. Stefan Wyszyński na Jasnej Górze przyjął z rąk prymasa Augusta Hlonda sakrę biskupią. Jako dewizę przyjął hasło *Soli Deo* („Jedynemu Bogu”). Dwa lata później, po śmierci kardynała Hlonda, został podniesiony do godności arcybiskupa metropolity warszawsko-gnieźnieńskiego, prymasa Polski, a 12 stycznia 1953 r. otrzymał kapelusz kardynalski (którego nie mógł odebrać osobiście, gdyż władze komunistyczne odmówiły mu wydania paszportu).

#### 60 lat temu

03.05.1966 r. – Milenijny Akt oddania Narodu Polskiego w macierzyńską niewolę Maryi za wolność Kościoła w Polsce i na świecie. 25.09.1953 r. prymas Wyszyński został aresztowany. Do jesieni 1956 r. przebywał w kolejnych miejscach odosobnienia: Rywałdzie Królewskim, Stoczku Warmińskim, Prudniku Śląskim oraz Komańczy. Po odzyskaniu wolności, w latach 1957–1966 prowadził Wielką Nowenę, która miała przygotować naród na obchody Tysiąclecia Chrztu Polski. Nowena zakończyła się 3 maja 1966 r. Aktem Oddania Narodu Matce Bożej za wolność Kościoła w Polsce i na świecie.

#### 45 lat temu

13.05.1981 r. - zamach na papieża Jana Pawła II na placu św. Piotra. Turek Mehmet Ali Ağca oddał strzały z pistoletu Browning HP podczas audiencji generalnej. Papież został ciężko ranny w brzuch, prawy łokieć i palec. Pistolet, z którego strzelano do papieża, znajduje się w Muzeum Dom Rodzinny Ojca Świętego Jana Pawła II w Wadowicach.

28.05.1981 r. - zmarł bł. kard. Stefan Wyszyński Prymas Tysiąclecia. Zmarł w Warszawie, w uroczystość Wniebowstąpienia Pańskiego. Miał 80 lat, z których 57 przeżył jako kapłan. Trumna z jego ciałem spoczęła w podziemiach katedry św. Jana w Warszawie, a pogrzeb stał się wielką manifestacją narodową.

### CZERWIEC

#### 460 lat temu

20.06.1566 r. - urodził się Zygmunt III Waza, król Polski i Wielki Książę Litewski. Za jego rządów wojska polskie opanowały Moskwę, a terytorium Rzeczypospolitej osiągnęło 990 tys. km<sup>2</sup>, co stanowiło największą powierzchnię, jaką nasze państwo miało w swej historii.

#### 211 lat temu

18.06.1815 r. - klęska Napoleona Bonaparte pod Waterloo. Bitwa ta przesądziła o ostatecznym upadku cesarza.

#### 121 lat temu

22–24.06.1905 r. - powstanie łódzkie. Pierwsze w rosyjskim imperium wystąpienie w ramach fali rozruchów 1905 roku. W trakcie krwawych walk, toczących się na ulicach miasta, zginęło kilkaset osób. W następstwie powstania władze carskie 25 czerwca wprowadziły w Łodzi i całym powiecie łódzkim stan wojenny.

#### 47 lat temu

2–10.06.1979 r. - pierwsza pielgrzymka papieża Jana Pawła II do Polski.

#### 37 lat temu

4.06.1989 r. - pierwsza tura wyborów parlamentarnych w Polsce, pierwsze głosowanie po II wojnie światowej nie w pełni kontrolowane przez komunistyczne władze. Wybory zakończyły się miażdżącym zwycięstwem „Solidarności” nad komunistami.

**OCHRZCZENI III/IV 2026**

Aurelia Marciniak, Adam Wiśnik, Wiktoria Ewa Mirowska, Kalina Julia Mirowska, Jeremiasz Dębiński, Adam Balcerowski, Maja Matylda Warycha, Laura Halina Młockowska, Barbara Strzelecka, Jagoda Dworakowska, Nadia Wiktoria Prośniak, Dominik Gabriel Goman, Elżbieta Ewa Maliszewska, Kordian Antoni Marciniak, Laura Wanda Kownacka, Franciszek Wiesław Uczciwek-Kot.

**ZMARLI XI / XII 2025**

Żaneta Krajewska, Barbara Krzywacka, Aleksy Zabost, Ewa Leszto, Ireneusz Leszto, Barbara Standryk, Waldemar Ostanówko, Grażyna Wiśniewska, Zofia Basiewicz, Jan Rechciński, Zbigniew Łasiński, Czesław Karcz, Krystyna Gębarska, Dariusz Kałek, Jadwiga Dyrda, Henryk Buksiński, Bożenna Wojtania, Krystyna Woźniak, Alina Kotlarczyk, Zofia Walczak, Kazimierz Błoch, Halina Antczak, Dariusz Węglarek, Anna Kacprzak, Stanisława Chudzik, Andrzej Łyszkowicz, Honorata Kikosicka, Romualda Drożdżewska, Zofia Kucharczyk, Bohdan Błoch, Tadeusz Pawełczyk, Jerzy Wiśniewski, Krzysztof Wojciechowski, Marianna Krysztofczyk.

” *W przeddzień swej męki Jezus wziął chleb w swe święte i czcigodne ręce, łamał go i rozdawał...*

*Na pewno każdy z nas chce być w dłoniach Jezusa, w tych dłoniach dobrych, czcigodnych i świętych, które wydobyły beczką owcę z cierni, które głaskały dzieci po głowach, uspokajały burzę, dotykały niewidomego, aby otworzyły mu się oczy.*

*Każdy chciałby być świętym w zaciszu Jego rąk, w tym domku na lepsze czasy, ale jak trudno dać się Jezusowi połamać.*

*Ks. Jan Twardowski*



**Twoja darowizna jest znakiem miłosiernej łaski Bożej**

Dziękujemy wszystkim darczyńcom, którzy wspierają utrzymanie naszej parafii i świątyni. Zapewniamy o naszej pamięci w modlitwie o wszelkie łaski. Darowizny można wpłacać na konto parafialne w Banku Pekao: 25 1240 1545 1111 0010 2074 7364

**Nabożeństwa majowe** codziennie w maju 17:30  
**Nabożeństwa czerwcowe:** codziennie w czerwcu 17:30

**Porządek Mszy Świętych:**

**Pn. - Sb** 7:00 · 18:00

**Niedziela i Święta** 7:30 · 9:30 · 11:00 (dla dzieci) · 13:00 · 18:00 (od IX do VI) · 19:30 (VII i VIII)

**Msza z relikwią Św. Franciszka**

Czwartek o 18:00.

**Msza św. w intencji zmarłych**

W ostatni piątek miesiąca o 18:00. Poleceni Bogu i za tych, którzy opuścili nas w ostatnim miesiącu

**Adoracja Najświętszego Sakramentu**

Poniedziałek - sobota: od 8:00 do 18:00

Niedziela: od 14:00 do 18:00.

**Nabożeństwo do Najświętszego Serca Jezusowego**

w pierwsze piątki miesiąca o 17:45

**Nabożeństwo do Niepokalanego Serca Maryi**

W pierwsze soboty miesiąca po mszy św. o godz. 7:00

**Nabożeństwo do Matki Bożej Nieustającej Pomocy**

Środa o 17:45.

**Wypominki za zmarłych**

Piątek o 17:15.

**GŁOS ŚW. FRANCISZKA**  
**Dwumiesięcznik Parafialny**

**Redaktor naczelny i opiekun duchowy**

Ks. Proboszcz Andrzej Michalak

**Zespół redakcyjny**

Maria Mazurkiewicz, Waldemar Thiele, Fernanda Nowakowski, Krzysztof Nowakowski, Agnieszka Grabarczyk - Maksym

**Współautorzy tego wydania**

Wojciech Antolik  
s. Leonarda Kuniszewska MSF  
Weronika Puchalska  
Ks. Andrzej Michalak

**Korekta**

Maria Mazurkiewicz, Krzysztof Nowakowski, Agnieszka Grabarczyk - Maksym

**Układ i projekt graficzny**

Fernanda Nowakowski

**Obrazy**

flaticon.com, freepik.com

**Okładka**

Ołtarz Serca Pana Jezusa w bocznej nawie kościoła

**Druk**

Quick-Druk. Łąkowa 11, Łódź

**Dystrybucja**

*Wydrukowane:* w parafii

*Cyfrowo:* <https://bit.ly/GSFLodz>

\*\*\*

Rzymskokatolicka Parafia Świ. Franciszka z Asyżu ul. Przyszkołe 2, 93-549. Łódź - Ruda

Tel. 42 233 67 77

[franciszek.org.pl](http://franciszek.org.pl)

[franciszekld@toya.net.pl](mailto:franciszekld@toya.net.pl)

Facebook: ParafiaSwFranciszka

**WESPRZYJ NASZĄ PUBLIKACJĘ!**

Teksty można przesyłać na adres: [marimaz@o2.pl](mailto:marimaz@o2.pl)

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

**DARMOWA DYSTRYBUCJA**

Udostępnij ten magazyn swoim znajomym w formacie cyfrowym!

Spraw, aby *Głos Św. Franciszka* dotarł jak najdalej. Udostępnij link <https://bit.ly/GSFLodz>

lub uzyskaj dostęp za pomocą czytnika kodów QR



## JEST TAKIE NACZYNNIE LITURGICZNE, ... NAZYWA SIĘ TRYBULARZ

Duchu Święty, ni z tego ni z owego tchnij na nas, na całego.

Jest taki przedmiot, takie naczynie liturgiczne, nazywa się trybularz. W tym naczyniu znajduje się węgiel drzewny, dzisiaj trzeba by powiedzieć ekologiczny. I kiedy wsypujemy tam kadzidło, dochodzi do całkowitego spalenia. Pojawia się dym, który wznosi się ku górze, ku Bogu. I ten trybularz wprowadzony w ruch zaczyna mówić, gadać.

Pozwólmy się prowadzić trybularzowi. ... Diakon, kapłan w sposób uroczysty okadza księgę Ewangelii... trybularz podpowiada, gdzie jest Jezus. On jest w słowie Boga. Jeśli to Słowo będzie przez Ciebie usłyszane i wprowadzone w życie, to zmienia Twoje życie. Wiara rodzi się ze słuchania. To jest obecność Boga pośród nas w Słowie.

Idźmy dalej za trybularzem i tym dymem, który z niego się wydobywa. Następnie okadzany jest ołtarz i kapłan. Kapłan ma reprezentować Boga całym sobą. Cały mam należeć do Boga. Cały.

Mam Go reprezentować. Mam w Jego imieniu mówić. Mam Go przyzywać. Mam Go nie zasłaniać sobą. Czasem zasłaniaamy Boga sobą. Czasem jesteśmy karykaturą Chrystusa. Dobrze o tym wiedzieć. Jesteśmy z ludu więzi. Mamy obciążenia, jakie ma dziś lud. A Jezus zaczyna nam ufać, kiedy podczas liturgii w nasze dłonie składa Siebie. To jest drugi sposób Jego obecności w kapłanie podczas liturgii.

Potem ten trybularz, trafia do was. Wyjdzie diakon na środek i okadzi całą naszą wspólnotę Kościoła. Bo gdzie dwaj lub trzech gromadzą się w Moje imię, tam jestem pośród was. Obwieszczam wam. On jest w was. Kiedy gromadzicie się w Kościół. Kiedy modlicie się w domu. Kiedy błogosławicie wasze dzieci wychodzące do szkoły. Kiedy modlicie się przed jedzeniem. On jest w was.

I dalej. Kiedy kapłan sprowadza Boga na ołtarz. Wtedy są okadzane postacie. Obwieszczam wam. Chrystus jest pod postacią chleba i wina obecny w każdej Eucharystii. I możesz go spożyć. Możesz stać się żywym tabernakulum wychodząc z tej świątyni, pełnym Boga. Możesz pójść gdziekolwiek, tam gdzie się grzech szerzy, gdzie jest pięknie, gdzie nie wiesz co zrobić. Zanieść Boga. Tego, którego sprowadza kapłan. I trybularz mówi. Patrzcie, uczestniczcie w największym cudzie świata. Za każdym razem, na każdym ołtarzu. I kto ten Chleb spożywa. I kto pije tą Krew. Będzie miał życie wieczne. Obwieszczam wam to.

Moi drodzy, są to cztery sposoby obecności Boga w Liturgii, które ten niesamowity trybularz nam przypomina: w Słowie, w osobie kapłana, w ludzie Bożym i pod postaciami Chleba i Wina.

Jak go szukasz, to go szukaj tam, gdzie on jest. Moim jedynym zadaniem jest być z wami i z wami iść do świętości. Święty to jest ten, który podoba się Panu Bogu. Niech nasza Łódź podoba się Panu Bogu, niech nasi mieszkańcy podobają się Panu Bogu. Niech nasza metropolia podoba się Panu Bogu. Jeśli nie wiecie, w jaki sposób się podobać Panu Bogu, czytajcie Pismo Święte. Tam jest wszystko, to jest Testament. Razem z Wami wybieram się dzisiaj na drogi świętości. Bądźmy razem. I słuchajmy się słów Ewangelii, dotykajmy go w sakramentach. I nabierzmy logiki Boga w rozwiązywaniu wszystkich spraw naszego życia. Amen.

<https://www.archidiecezja.lodz.pl/>



Ojciec Święty Leon XIV spotkał się z kard. Konradem Krajewskim błogosławiąc na jego posługę w Łodzi

## JEZUS NIE KRADNIE NAM ŻYCIA, ON JE OŚWIECA MĄDROŚCIĄ

W swym rozważaniu Papież nawiązał do niedzielnej Ewangelii, przeciwstawiającej Jezusa – Dobrego pasterza, który wchodzi do owczarni przez bramę i złodzieja, który przekrada się, by kraść, zabijać i niszczyć.

### Jezus otwiera nas na szczęście

„Jezus nie przychodzi jak złodziej, żeby skraść nasze życie i naszą wolność, ale żeby nas prowadzić właściwymi ścieżkami” – mówił Ojciec Święty. „Nie przychodzi, żeby zniewalać albo zwodzić nasze sumienie, ale żeby je oświecać światłem swojej mądrości. Nie przychodzi by niejako zatruwać nasze ziemskie radości, ale otwiera je na pełniejsze i trwalsze

szczęście”

### Złodzieje o różnych obliczach

Papież zaznaczył jednak, że należy czuwać nad zagrodą swego serca, aby nie pozwolić wejść do niej złodziejom, którzy mogą skraść naszą radość. Ci „złodzieje” mogą przybierać liczne oblicza.

Są nimi ci, którzy mimo pozorów krępują naszą wolność albo nie szanują naszej godności; są nimi także przekonania i uprzedzenia, które nie pozwalają nam patrzeć pogodnym spojrzeniem na innych i na życie; „złodziejami” – wskazał Papież - są błędne idee, które mogą nas prowadzić do dokonywania negatywnych wyborów, a także powierzchowne lub nacechowane konsumpcjonizmem style życia, które powodują w nas wewnętrzną pustkę i skłaniają nas do życia z dala od własnego wnętrza.

„A nie zapominajmy także o tych ‘złodziejach, którzy grabiąc zasoby ziemi, prowadząc krwawe wojny czy podsycając wszelkiego rodzaju zło, nie robią nic innego, jak tylko kraść nam wszystkim szansę na pokojową i spokojną przyszłość” – dodał Leon XIV.

### Czy potrafiliśmy się oprzeć?

I zaproponował, byśmy zadali sobie pytanie: kogo chcemy mieć za przewodnika w naszym życiu i jacy „złodzieje” próbowali wejść do naszej zagrody? Czy im się udało, czy też potrafiliśmy ich odeprzeć?

Pan nie przychodzi po to, żeby nam coś ukraść – mówił Leon XIV - przeciwnie, jest dobrym Pasterzem, który pomnaża życie i daje nam je w obfitości.

<https://www.vaticannews.va/pl>

# Kaplica Adoracji

## Świadectwa naszych parafian

AGNIESZKA GRABARCZYK-MAKSYM

W poprzednim numerze gazetki parafialnej zamieściliśmy skróty homilii, wygłaszanych przez trzy niedziele poprzedzające moment otwarcia naszej Kaplicy Adoracji.

Tak jak wtedy, tak i teraz, zachęcamy Państwa do dzielenia się z nami swoimi odczuciami i przemyśleniami z tego pięknego czasu spędzanego z Panem Jezusem. Mogą to być wiadomości anonimowe, podpisane tylko imieniem lub inicjałami. Teksty można przesłać na adres: agnieszka.grabarczyk.maksym@gmail.com lub marimaz@o2.pl.

Nadesłane teksty będziemy sukcesywnie publikować w kolejnych numerach gazetki.

Bardzo dziękujemy osobom, które przesyłały swoje świadectwa. Poniżej przedstawiamy dwie nadesłane wiadomości i wierzymy, że zachęcą one wszystkich, którzy jeszcze nie byli w naszej Kaplicy, do jej nawiedzenia i pobycia tam z Panem Bogiem.

*Zacznę od tego, że jestem niezwykle wdzięczna, że nasi księża tak pięknie rozwijają naszą parafię. Kaplica adoracji jest piękna, bardzo skromna i elegancka. Kiedy weszłam po raz pierwszy do Kaplicy, byłam niezwykle zadziwiona, jak ta prostota pomaga w spotkaniu z Panem Bogiem. Cisza i spokój, które tam panują, dają niezwykłą możliwość bycia z Panem Jezusem niemalże sam na sam. Przynoszę Mu regularnie swoje radości i troski, których bywa wiele - jak u każdego z nas - i za każdym razem wychodzę stamtąd z radością, bo właśnie w naszej Kaplicy czuję się prawdziwie wysłuchana. "Przemodlenie" różnych spraw w ciszy, bez żadnych rozpraszaczy, jest naprawdę pomocne. Niezwykłe to doświadczenie. Serdecznie polecam naszym parafianom, aby znaleźć chwilę na odwiedzenie Kaplicy, bo to piękne i naprawdę dobre miejsce.*

**S.D.**

*Szanowni Parafianie, Nazywam się Michał i dziękuję za możliwość podzielenia się moim świadectwem z wizyt w Kaplicy Adoracji. Przychodzę do niej regularnie, choć nie jestem wpisany na "stały dyżur" (choć wierzę, że przyjdzie i na to czas). Z czystym sumieniem chcę wszystkich Państwa zachęcić, aby takie regularne odwiedzanie Kaplicy praktykować. Jest to czas niezwykły, bo choć nasze życie codzienne pędzi - niezależnie od tego, ile mamy lat, czy pracujemy, czy się uczymy, czy już jesteśmy na emeryturze - to Kaplica pozwala się "oderwać" od tej pędzącej rzeczywistości. Czas w Kaplicy płynie inaczej, problemy i zmartwienia przestają być tak wielkie, jak nam się może wydawać. Ostatnio, kiedy w pracy doświadczałem niezwykłego stresu, jedna z wizyt w Kaplicy odmieniła moje spojrzenie na cały problem - a była to wizyta niezwykle krótka, bo spędziłem tam może zaledwie 10 minut. Trudno opisać to, co się wtedy wydarzyło, ale miałem wrażenie, że jakiś ogromny ciężar został ze mnie zdjęty. Niepodważalnie jest to zasługa Pana Jezusa, który dźwignął na siebie to, co wcześniej ja nosiłem. Tamta wizyta pokazała mi, jak ważne są te regularne spotkania z Bogiem. Szanownych Parafian zachęcam, aby także swoje ciężary tam przekazywać Bogu. Bóg zapłać za naszą Kaplicę!*

Pozdrawiam. **Parafianin Michał**

## Serce, które naprawdę kocha – i co my z tym robimy?

WERONIKA PUCHALSKA

Żyjemy w świecie, w którym słowo „miłość” jest wszędzie. W piosenkach, filmach, na TikToku, w rozmowach. A jednocześnie... tak często czujemy się samotni, zagubieni, niewystarczający. I może właśnie dlatego warto zatrzymać się przy czymś, co nie jest chwilowe – przy Sercu Jezusa.

Serce Jezusa to nie jest tylko obraz na ścianie w kościele. To nie jest symbol „dla starszych ludzi”. To jest znak miłości, która jest konkretna, prawdziwa i... trochę niewygodna. Bo to miłość, która nie kończy się, gdy robi się trudno. Patrząc na Serce Jezusa, widzimy coś więcej niż piękny obraz. Widzimy Serce zranione. Przebite. A jednocześnie wciąż otwarte. I to jest chyba najbardziej niesamowite – że mimo odrzucenia, obojętności, grzechu... On nadal kocha.

I tu pojawia się pytanie: co my z tym robimy? Bo łatwo powiedzieć: „Bóg mnie kocha”. Tylko czy ta prawda naprawdę coś zmienia w naszym życiu? Może czasem traktujemy to jak coś oczywistego. Jak powietrze – jest, ale się nad nim nie zastanawiamy. A przecież to miłość, która poszła aż na krzyż. Miłość, która nie cofa się, nawet gdy my się cofamy.

Czasem mówimy: „Nie czuję Boga”. Ale może On jest bliżej, niż myślimy – tylko my jesteśmy zajęci wszystkim innym. Czasem boimy się przyjść do Niego tacy, jacy jesteśmy. Bo wydaje nam się, że najpierw trzeba być „lepszym”.

A prawda jest odwrotna. On czeka właśnie teraz. W tym stanie. Z tym chaosem, z tym lękiem, z tym wszystkim, czego nawet nie umiemy nazwać.

### Cuda? Może nie zawsze takie, jak w filmach.

Czasem cud to to, że ktoś po długim czasie wraca do modlitwy. Że ktoś znajduje siłę, żeby wstać rano. Że ktoś przebacza, choć wydawało się to niemożliwe. Cud to moment, kiedy serce, które było zamknięte, zaczyna się powoli otwierać. I może największy cud to nie to, co Bóg robi „na zewnątrz”, ale to, co robi w środku człowieka.

A nasza odpowiedź? Nie musi być wielka ani idealna. Może zacząć się od małych rzeczy: – chwili ciszy zamiast ciągłego hałasu, krótkiej modlitwy, nawet jeśli jest nieporadna, spojrzenia na kogoś z większą życzliwością, powrotu, mimo że już wiele razy się odchodziło.

Bo miłość nie polega na perfekcji. Miłość polega na tym, że się wraca. Serce Jezusa nie przestaje kochać. Pytanie tylko, czy my pozwolimy się tej miłości dotknąć. Może nie trzeba wielkich słów. Może wystarczy jedno szczere: „Jezu... jestem.”

I to już jest początek czegoś naprawdę wielkiego.

# Z MARYJĄ ADORUJMY EUCHARYSTYCZNE SERCE JEZUSA

S. LEONARDA KUNISZEWSKA MSF



## Obraz Jezusa z Milejczyc

*Obraz Serca Jezusa w Milejczycach. Tam ciągle dzieją się cuda! Zob. Grzegorz Kasjaniuk, Milejczyce. Serce Dobrego Pasterza. Nadzieja Polski w ostatecznych czasach, Fronda-Warszawa 2026.*

Papież za św. Alfonsem Marią Liguorim uważał, że: „Wśród różnych praktyk pobożnych adoracja Jezusa sakramentalnego jest pierwsza po sakramentach, najbardziej miła Bogu i najbardziej pożyteczna dla nas”. Eucharystia jest nieocenionym skarbem: nie tylko jej sprawowanie, lecz także jej adoracja poza Mszą św. pozwala zaczerpnąć z samego źródła łaski” (*Ecclesia de Eucharistia*, 25).

## Owoce adoracji

**Pierwszym owocem adoracji** jest najpierw wzrost nadprzyrodzonej wiary. Aby adorować, trzeba czynić akty wiary. Nie czujemy obecności Pana ani nie widzimy Go, mimo to wierzymy, że okrążył kawałek chleba to sam Chrystus. Wzrastając w tym akcie wiary, tzn. w uznaniu tego, kim Bóg jest i co robi, dochodzimy do wiary coraz większej, bardziej oczyszczonej i rozumnej.

**Adoracja odkrywa** przed nami nowe światło, coraz bardziej wypełnione tajemnicą. Oczyszcza umysł, daje większą jasność, także w sprawach codziennego życia i problemach, po prostu dlatego, że wszystko upraszcza.

**Adoracja prowadzi** do współczucia i miłości. Adorując, stajemy się coraz bardziej podobni do Chrystusa, który przyszedł współczuć, wybawiać i uzdrawiać oraz uwolnić więźniów. Nie możemy nie czynić jak On, dlatego stopniowo wchodzimy w postawę współczucia.

**Adoracja eucharystyczna przemienia** całe nasze życie przez tę osobistą, całkowitą bliskość z Panem. Jezus obecny w tym sakramencie przychodzi, by mieszkać w nas i pośród nas. Jego obecność przemienia nas i ożywia. Powoli życie i uczucia Chrystusa stają się naszymi, abyśmy mogli w prawdzie powiedzieć: „Teraz już nie ja żyję, ale żyje we mnie Chrystus” (Ga 2,20).

**Adorować**, znaczy czcić Boga z miłością, szacunkiem i dziękczynieniem w miejscu Jego obecności, w Jego wspaniałości i w całym Jego dziele zbawienia. Adoracja jest pełnym miłości spotkaniem z naszym Bogiem, Panem, Stwórcą, Zbawicielem i najlepszym Przyjacielem (2).

Poprzez adorację Jezus dotyka duszy każdego człowieka i działa w samym sercu świata. Jest ona uniwersalnym środkiem przeciwko złu, które nęka ludzkość, jest czerpaniem miłości Bożej z samego jej źródła.

**Adoracja nie jest tylko osobistą postawą**, nawet jeśli jest odprowadzana przez konkretną osobę. To postawa całego Kościoła, który pozostaje zjednoczony z Chrystusem i uwielbia Go, a wraz Nim uwielbia i adoruje Ojca w imieniu całej ludzkości. Adoracja jest czerpaniem łask dla wszystkich ludzi. Z duchowych owoców modlitwy przed Najświętszym Sakramentem wszyscy korzystamy.

Dla Jana Pawła II, którego całe życie przeniknięte było głębokim zjednoczeniem z Bogiem na modlitwie, najważniejsze miejsce zajmowała Eucharystia, a także związana z nią adoracja Najświętszego Sakramentu.

**Adoracja będzie nas także uwalniać i uzdrawiać**, ponieważ ten sam Jezus, który przyszedł uwolnić więźniów i przywrócić wzrok niewidomym, który przeszedł przez ziemię dobrze czyniąc, jest osobiście obecny w Eucharystii.

**Adoracja pozwala bardziej współpracować** w dziele zbawienia, ponieważ adorujemy Adorującego, który naprawia wszelkie zniewagi, bałwochwalstwo i grzech świata popełniony przeciw Ojcu Światłości.

**Adoracja przygotowuje nas** również do życia wiecznego, ponieważ w Eucharystii adorujemy Tego, który chodził drogami Galilei, cierpiał za nas, zmartwychwstał i żyje w niebie – Tego samego, którego ujrzymy w chwale, którego widok będzie naszym wiecznym nasyceniem. Adoracja przygotowuje nas do tego w sposób tajemniczy, ponieważ poprzez wiarę daje nam widzieć Niewidzialnego i dotknąć Niezmiennego

Stając się czcicielami Boga w Najświętszym Sakramencie, ujrzymy Jego chwałę i zostaniemy nią przemienieni, a także przemienimy świat, przyciągając innych do Boga.

(2) Por. <https://niskowa.pl/>

## Dla tych, którzy adorują Pana Jezusa w ciszy:

1. Uważaj, jeśli już trochę **zasmakowałeś w adoracji**, dla diabła stałeś się wrogiem numer 1.
2. Uważaj, ten dar jest bardzo **delikatny i kruchy**, bo ty sam taki jesteś.
3. **Bądź pokorny**, łatwo możesz stracić to, co otrzymałeś.
4. Nie licz, że będzie lepiej. **Przyjdą zniechęcenia, lenistwo i zima.**
5. **Bóg pokaże ci także pustynię**, chce, abyś na niej dojrzał i oczyścił swoje motywacje.
6. **Próbuj dostrzegać**, co Bóg czyni w twoim życiu i w tobie, dzięki adoracji.
7. Jeśli masz **pragnienie adoracji**, idź za nim, bo Pan chce ci dać jeszcze więcej.
8. Jezus oczekuje od ciebie, **abyś dzielił się owocami adoracji z innymi.**
9. **Adoracja to źródło**, z którego może wypłynąć dla ciebie nowe życie.
10. **Nie bój się, ale pozwól**, aby Pan cię poprowadził.

## „Długo na klęczkach”

„Niech wspólnoty parafialne podejmą szczególne zobowiązanie do adoracji eucharystycznej poza Mszą św. **Pozostawajmy długo na klęczkach przed Jezusem Chrystusem obecnym w Eucharystii**, wynagradzając naszą wiarą i miłością zaniedbania, zapomnienie, a nawet zniewagi, jakich nasz Zbawiciel doznaje w tylu miejscach na świecie.” (Jan Paweł II)

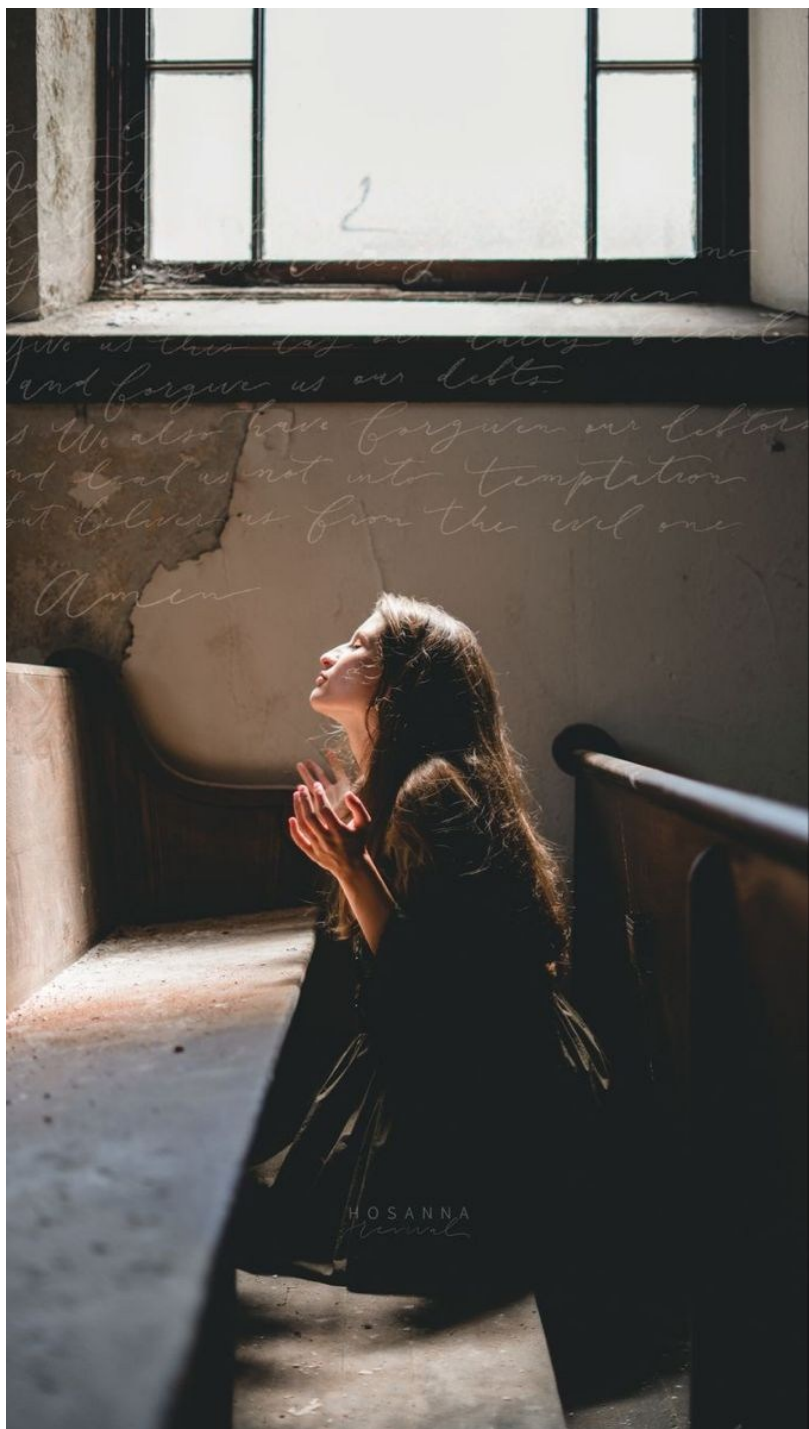
## Pomysł:

- adoracja to droga - **obserwuj, jak Bóg cię prowadzi**, Nie lekceważ natchnień.
- **korzystaj ze spotkań** i duchowych rozmów o adoracji, aby nie zabłądzić
- **zapytaj**, gdy nie wiesz, co dzieje się z tobą między adoracją a życiem.
- **każdy ma swoją drogę** adoracji, ale...
- spróbuj przechodzić do postawy bierności: **patrzenia, słuchania i zachwytu**,
- warto łączyć adorację (**patrzenie**) z modlitwą słowem z Biblii.
- bądź cierpliwy - gdy się nic nie dzieje to dobrze, **adoracja to nie doznania**
- czekaj, Pan ci objawi, że jest **słodki, łagodny i porywający**
- Różaniec można odmawiać poza adoracją. Tu patrz na Jezusa, bądź z Nim, ciesz się nim, oddaj się Jemu.
- bez adoracji twoje życie stanie się znowu **nijakie i pełne lęków**
- **rozproszenia** będą – nie dramatyzuj.

- adoracja **to walka** – stań do boju, zanurz się w Bogu Żywym.
- adoracja **to radość** – nie dopuść, aby łatwo ją sprzedać światu.

## „Tylko przez adorację”

„W rzeczywistości tylko przez adorację można dojrzeć do głębokiego i autentycznego przyjęcia Chrystusa. I właśnie w tym akcie osobowego spotkania z Panem dojrzewa także postępowanie społeczne, zawarte w Eucharystii, które ma na celu przełamanie barier nie tylko między Panem a nami, **ale także i przede wszystkim barier odgradzających nas od siebie nawzajem**” (Benedykt XVI)



## Pójdź dalej:

Bóg cię nie opuści, nie zostawi samego. ON chce najpierw twojego dobra, czyli nawrócenia. Poddaj się tej operacji. Adoracja pokazuje grzech i trwanie w nim. Adoracja zaprasza do sakramentu spowiedzi. Adoracja wprowadza na Mszę Świętą i do częstszej Komunii. Adoracja prowadzi do innych ludzi, nawet do wrogów. Adoracja prowadzi do otwierania Biblii. Adoracja daje odwagę, aby nie wstydzić się przynależności do Jezusa. Adoracja daje energię i moc, aby głosić innym miłość Jezusa w Eucharystii. Jeśli brakuje ci adoracji, to cud. A mówiłeś, że cudów nie ma. Poza godziną w ciągu tygodnia też przydałaby się adoracja. Ogłaszaj światu, który „adoruje galerie”, że adoracja może uratować życie. Pomyśl, jak będziesz świadkiem adoracji Jezusa w Eucharystii. Otrzymałeś łaskę, podziel się z innymi. Amen.

**„Cicha adoracja w postawie pełnej miłości”**

**„Pięknie jest zatrzymać się z Nim i jak umiłowany Uczeń oprzeć głowę na Jego piersi (por. J13, 25), poczuć dotyk nieskończonej miłości Jego Serca. Jeżeli chrześcijaństwo ma się wyróżniać w naszych czasach przede wszystkim «sztuką modlitwy», to jak nie odczuwać odnowionej potrzeby dłuższego zatrzymania się przed Chrystusem obecnym w Najświętszym Sakramencie: na duchowej rozmowie, na cichej adoracji w postawie pełnej miłości? **Ileż to razy, moi drodzy Bracia i Siostry, przeżywałem to doświadczenie i otrzymałem dzięki niemu siłę, pociechę i wsparcie!**” (Jan Paweł II)**

## Nie czekaj na ochotę:

Zachęceni przykładem Ojca Świętego Jana Pawła II postarajmy się i my „dłużej zatrzymać się przed Chrystusem obecnym w Najświętszym Sakramencie na duchowej rozmowie, na cichej adoracji w postawie pełnej miłości” (*Ecclesia de Eucharistia*, 25).

Takiej błogosławionej decyzji prawdopodobnie staną na drodze różne pokusy. Być może będzie to myśl, że nie mamy czasu na kontemplację. Albo że to staromodna praktyka, do niczego niepotrzebna.

Niezależnie od tego, jakie głosy będą nas odciągać od adoracji, pamiętajmy, że z Bożą łaską możemy je wszystkie pokonać. Ważne jest, abyśmy nie czekali, aż przyjdzie nam ochota na modlitwę. Najlepiej postanowić sobie, kiedy udamy się na adorację, na jak długo (np. na początek 15 minut lub pół godziny).

Pamiętajmy o mądrości zawartej w słowach Jana Pawła II: **„Czas ofiarowany Chrystusowi nigdy nie jest czasem straconym, ale raczej czasem, który zyskujemy, aby nadać głęboko ludzki charakter naszym relacjom z innymi i naszemu życiu”** (*Dies Domini*, 7).

## Adoracja to najważniejsza godzina tygodnia. Jest:

- czasem porządkowania myśli z całego tygodnia,
- źródłem inspiracji,
- potwierdzeniem słuszności moich działań,
- oddaniem Bogu myśli, działań i starań,
- bezpieczną przystanią,
- poszukiwaniem pomocy,
- układaniem planu na najbliższe dni,
- możliwością przewartościowania zdarzeń, potrzeb, itp. **(okazuje się, że pewne troski i kłopoty nagle stają się bardzo malutkie i nieważne),**
- chyba najważniejszą godziną w tygodniu.

Warto prosić Maryję o korepetycje z uwielbienia Boga. Ona pragnie wypraszać dla nas łaski i skraca dystans między nami a Jej Synem. Podczas Zwiastowania Słowo Boże stało się w Niej Ciałem. Stała się żywą monstrancją w sposób dosłowny. Taka właśnie jest Maryja.



## TEMAT OKŁADKI

Jest mistrzynią adoracji. Święty Jan Paweł II mówił, że Maryja jest „pierwszym w historii świata tabernakulum” i tłumaczył, że Ona jest bramą prowadzącą do Chrystusa. Bóg zaprasza nas, aby przyjść i po prostu być z Nim. Zatrzymać się, wyciszyć i zamilknąć - by usłyszeć.



Cisza, choć niewymagająca, jest najtrudniejsza. Cisza podsuwa nam pokusy, by czas wypełnić Różańcem, Koronką lub Litanią. Te modlitwy są potrzebne, ale **można zagadać Jezusa i nie dać mu szansy, by zabrał głos**. Wystarczy trwać we wzajemnej obecności, nic więcej.

Otwieraj swoje serce. To jest istota adoracji. Możesz też w ciszy dziękować Bogu za otrzymane łaski, rozmawiać o swoich problemach, dziękować za cuda Najświętszego Serca Pana Jezusa w swoim życiu, które powoli zaczniesz dostrzegać. Potrzebujesz do tego przestrzeni, dystansu od zabiegania, by zobaczyć jak wielkie rzeczy uczynił Bóg w Tobie. Tak jak Maryja doświadczysz poruszenia, gdy odpowiesz na wezwanie Jezusa: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię” (Mt 11,28). Adoracja, także ta odprawiana z Maryją, nie sprawi, że znikną wszelkie trudności. Jezus nie obiecywał nam, że jako jego uczniowie będziemy wolni od trosk, ale, że nie da nam więcej, niż damy radę udźwignąć.

Bóg jest Bogiem bliskim człowiekowi, zawsze tego chciał – przychodził do ludzi, do grzeszników, rozmawiał, dotykał. Zostawił nam siebie w Najświętszym Sakramencie, byśmy zawsze mogli się z Nim spotkać. Odchodząc z ziemi, Jezus rzekł: „Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata” (Mt 28,20). Jezus jest z nami żywy i prawdziwy w Najświętszym Sakramencie - tak ucy Kościół. Obecność w kaplicy na adoracji daje nam możliwość wyciszenia - ten spokój i ten czas, którego potrzeba, żeby wysłuchać Jezusa. Ta obecność zaprasza: „Przyjdź taki, jaki jesteś. W prawdzie o swoim życiu, grzechu, nałogu, trudnych relacjach, słabościach, bezsilności”. Ta obecność zachęca: „Jezu, nie radzę sobie, pomóż mi”. Adoracja to intymna rozmowa z najbliższym przyjacielem.

Z listu św. Maksymiliana Marii Kolbego z 1934 roku o adoracji: „Kto zagląda do kościoła, pada na kolana, adoruje i spogląda na twarz Niepokalanej, odchodzi, a Ona z Panem Jezusem jego sprawę załatwia”.

Adoracji nie zrozumiemy bez miłości<sup>3</sup>. Celem adoracji jest uwielbienie tej Miłości, którą symbolizuje Najświętsze Serce Jezusa. Jezus, umiłowany swoich do końca, nas umiłował.

Zostawił nam Siebie na pokarm, abyśmy mogli Go spożywać. Został jako więzień tabernakulum, abyśmy mogli do Niego przychodzić w dzień i w nocy. Umilował do końca i ukryty w Hostii, w monstrancji wpatruje się w nasze serca i oczekuje naszej odpowiedzi, która ma być odpowiedzią naszej miłości.

Wpatrując się w monstrancję w czasie naszych adoracji, przypominajmy sobie wszystkie przeżycia i wydarzenia, które są naszymi osobistymi doświadczeniami tej miłości, jakiej doznaliśmy od Boga. Zobaczmy całą historię zbawienia, która jest jednym wielkim dowodem tego, jak bardzo nas Bóg umiłował!

Rozważana miłość Boga do człowieka pokaże nam, jak wielką jest miłość, posunięta aż po Krzyż, aż po przebite Serce na Krzyżu. Pokaże także naszą obojętność, oziębłość i niewdzięczność.

Poprzez rozważanie wielkiej Miłości Boga do człowieka, poprzez nasz zachwyt Jej wielkością, zobaczymy tym jaśniej, jak wielka jest ludzka niewdzięczność. Nazywa się ona grzechem. Świadomym odejściem od jedności z Bogiem, świadomym wystąpieniem przeciw Bożemu porządkowi, który wypływa i zbudowany jest na Miłości.

Nieporządek, niewdzięczność i oddalenie się od Boga ma początek w raju, w momencie nieposłuszeństwa, który był źródłem grzechu pierworodnego. Trwa ten nieporządek i towarzyszy całej historii ludzkości. Im więcej zła i grzechu, tym mocniej słyszeć trzeba wołanie o pokutę, wynagrodzenie, sprawiedliwe zrównoważenie tej harmonii, którą zniszczyło nieposłuszeństwo. O takich miłujących wyznawców prosi Jezus św. Małgorzatę Marię.

Adorując Jezusa ukrytego w Hostii, w Monstrancji, bądźmy jak wszystkie te osoby, które na kartach Ewangelii są dla nas przykładem odwzajemniania tej Miłości, której najpierw doświadczyły od Niego. Wynagradzamy przez miłość współczującą i wdzięczną. Wynagradzamy poprzez poświęcenie, samozaparcie i czyny konkretnej miłości. Trwajmy na adoracji i wspominajmy Miłosierdzie Jezusa.

Chcemy uczyć się wiernego trwania do końca od Maryi – Jezusowej Matki, św. Jana i od wszystkich, którzy w przyjaźni byli na Kalwarii, pod Krzyżem. Bądźmy i my przy Nim, bo On obecny jest w każdym człowieku. Tak jak oni trwajmy na modlitwie adoracyjnej, wspominajmy Miłość Boga posuniętą do końca, po Krzyż i ukrytą w Eucharystii.

Taka adoracja - czas poświęcony z miłości Jezusowi - jest wynagrodzeniem, jeśli tylko takie motywy i intencje nami kierują. Umocnieni taką modlitwą bądźmy pewni, że czas spędzony na kolanach, na adoracji jest uwielbieniem Boga miłującego każdego człowieka. Na kolanach poznamy sercem i duchem to zło, które my w swej słabości popełniamy, zło w naszych rodzinach, parafiach, ojczyźnie i całym świecie. Poznając, zapagniemy natychmiast Boga za nie przeprosić i to jest wynagrodzenie. Zapagniemy także odciąć się od popełnianych grzechów, zła, bo ono oddala nas od Boga, źródła naszego życia. Wreszcie taka adoracja prowadzić nas będzie do szczerzej modlitwy za grzeszników. Modlitwa o miłosierdzie dla nich, o nawrócenie i powrót do Boga. Grzech, niewdzięczność, obojętność i oziębłość ludzka niszczy i przekreśla miłość. Wynagradzająca adoracja ją przywraca, ożywia. I to są te cuda Jezusowego Serca, na które z radością odpowiadamy adorując Najświętsze Serce Jezusa w Eucharystii.

**Bądźmy wynagrodzicielami Najświętszemu Sercu Pana Jezusa poprzez czas spędzony z miłości na adoracji i poprzez konkretne intencje i czyny wynagradzające.**

### MODLITWA ADORACYJNA

*Uwielbiam Cię Stwórco i Panie, utajony w Najświętszym Sakramencie. Uwielbiam Cię za wszystkie dzieła rąk Twoich, w których mi się ukazuje tyle mądrości, dobroci i miłosierdzia, o Panie, rozsiałeś tyle piękna na ziemi, a ono mi mówi o piękności Twojej, choć są tylko słabym odbiciem Ciebie, Niepojęta Piękności. Choć ukryłeś i utaiłeś piękność Swoją, oko moje oświecone wiarą dosięga Ciebie i dusza moja poznaje Stwórcę swego, najwyższe swe dobro i serce moje całe tonie w modlitwie uwielbienia. Stwórco mój i Panie, Twoja dobroć ośmieliła mnie mówić z Tobą – miłosierdzie Twoje sprawia to, że znika pomiędzy nami przepaść, która dzieli Stwórcę od stworzenia. Rozmawiać z Tobą o Panie, to rozkosz dla mojego serca, w Tobie znajduję wszystko, czego serce moje zapragnąć może. Tu światło Twoje oświeca mój umysł i czyni go zdolnym do coraz głębszego poznawania Ciebie. Tu na serce moje spływają łaski strumienie, tu dusza moja czerpie życie wiekuiste. Amen.*

(Dz 1692) Św. Faustyna Kowalska

## DZIEDZICTWO WIEKÓW

# Wspólnota wiary, tronu i narodu

WOJCIECH ANTOLIK

*Dzieje narodów nie są jedynie przypadkowym zbiorem dat i faktów, lecz logicznym ciągiem zdarzeń, które kształtują ich duszę i wyznaczają miejsce w świecie. W przebogatej historii Polski istnieje kilka punktów zwrotnych, które niczym potężne filary podtrzymują gmach naszej tożsamości. Trzy z nich, których rocznice obchodziliśmy w ostatnim czasie, są szczególnie: Chrzest Polski, Zjazd Gnieźnieński oraz Ustawa Rządowa z 3 maja 1791 roku. Choć dwie pierwsze od trzeciej dzielą stulecia, łączy je wspólna idea – dążenie do suwerenności, zakorzenienia w kręgu cywilizacji łacińskiej i umocnienia kraju.*

## Narodziny

Według historyków, najpewniej w **Wielką Sobotę 14 kwietnia 966 roku, w akcie wiary i najwyższej mądrości politycznej, książę Polan - Mieszko I - przyjął chrzest** i wprowadził swoje księstwo do wspólnoty chrześcijańskiej Europy. Ten uroczysty moment stał się światem naszych dziejów – duchową i polityczną opoką, na której przez wieki wznoszono konstrukcję polskiej państwowości. Chrzest był „kamieniem węgielnym”, bez którego budowla zwana Polską nigdy by nie powstała.

Przekroczenie progów chrzcielnicy przez Mieszka I nie było jedynie gestem religijnym, lecz wielkim otwarciem na bogactwo łacińskiej kultury, nauki i sztuki. To w świetle krzyża wypłynęła nasza tożsamość, kształtująca serca i umysły pokoleń Polaków; wykuwała się jedność narodu, a nasze ziemie na zawsze spłotyły się z duchowym dziedzic-

twem Zachodu. Chrzest był także fundamentalnym aktem politycznym: przyjęcie go z Czech (nie Niemiec) uchroniło Polskę od trwałego zwierzchnictwa niemieckich cesarzy. Należy tu wspomnieć, że w średniowieczu obowiązywała zasada, że nowo ochrzczone tereny pogańskie powinny zostać przyłączone do najbliższej istniejącej już metropolii. Taką metropolią stanowił Magdeburg. Arcybiskupstwo w Magdeburgu, założone w 968 roku, jako „brama na Wschód” zostało powołane przez cesarza Świętego Cesarstwa Rzymskiego - Ottona I (912-973) – właśnie w celu chrystianizacji Słowian. Biskupi magdeburscy, wysuwając roszczenia do zwierzchnictwa nad ziemiami za Odrą, podkreślali, że kraj Mieszka jest pod ich opieką. Przyjęcie chrztu z Czech stanowiło przeszkodę dla rozprzestrzeniania się niemieckiej strefy wpływów.

## Uznanie

Kontynuacją idei suwerennego rozwoju kraju, a jednocześnie dowodem na błyskawiczny wzrost znaczenia młodego państwa, był **Zjazd Gnieźnieński w marcu 1000 roku**, po którym Polska przestała być jedynie nowicjuszem na arenie międzynarodowej, a stała się pełnoprawnym partnerem największych ówczesnych mocarstw.

U progu nowego tysiąclecia niezbyt znane piastowskie Gniezno stało się areną wydarzeń, które na zawsze ukształtowały układ sił w Europie. oraz księcia Bolesława Chrobrego (967-1025).

To właśnie tam, przy relikwiach świętego Wojciecha, doszło do niezwykłego spotkania cesarza Ottona III (980-1002; wnuka Ottona I)

Do Gniezna władcy dotarli wspólnym orszakiem 7 marca 1000 roku. I tu zaczyna się polityczne widowisko. Bolesław Chrobry pokazuje potęgę swojego państwa: wystawia paradne oddziały zbrojnych, urządza przyjęcia, które przyciągają zachodnie dwory. Jest złoto, relikwie, ucztę. Bolesław nie jest już tylko „księciem puszczy” - staje się „bratem i współpracownikiem cesarstwa”.

W kulminacyjnym momencie cesarz zdejmując własny diadem i wkładając go na głowę polskiego władcy - to symboliczna koronacja, najwyższe uznanie naszej suwerenności, o której piszą kronikarze (niechętnie - współczesny wydarzeniom Thietmar z Merseburga; z uznaniem - ponad 100 lat później Gall Anonim).

Młody cesarz przedkłada wizjonerską koncepcję odnowy cesarstwa rzymskiego - de facto ideę zjednoczonej Europy, z wczesną Polską jako jednym z jej czterech filarów: Romy, Galii, Germanii, Sclavinii (dziś mniej więcej Włoch, Francji, ziem niemieckojęzycznych i Słowiańszczyzny). Bolesław, przyszły władca Słowian, próbuje.

Cóż to oznacza? Otton III i Bolesław Chrobry nakreślili wizję naszej części świata, w której wyżej wymienione regiony współpracują, jako królestwa pod zwierzchnim berłem cesarza. Brzmi znajomo?

Krokiem ku temu i wstępem do realizacji planów Ottona było utworzenie arcybiskupstwa w Gnieźnie - potwierdzenie niezależności kościelnej ziem Bolesława. Ostatecznie plany legły w gruzach wraz ze śmiercią cesarza w 1002 roku. Jednak co ważne - polski Kościół, uzyskując w Gnieźnie własną metropolię, oddalił roszczenia zależności od Niemiec i uzyskał bezpośredni dostęp do Stolicy Apostolskiej. Utworzone diecezje w Krakowie, Wrocławiu i Kołobrzegu scaliły struktury młodego księstwa.

Zjazd w Gnieźnie był triumfem dyplomatycznym Bolesława Chrobrego, który do perfekcji wykorzystał przysłowiowe „pięć minut” znakomitych relacji z cesarstwem. Stanowił też fundamentalny krok w procesie budowania niezależnego Królestwa Polskiego - państwa zakonwiczzonego w cywilizacji zachodniej, z którego wyrosła dzisiejsza Rzeczpospolita.

„Gniezno 1000” było pierwszą, niezwykle nowoczesną wizją Europy jako wspólnoty wolnych i równych narodów, co do dziś pozostaje aktualnym ideałem politycznym.

## Majowa Jutrzenka

Zegar dziejów z wczesnego średniowiecza przesuwamy na końcówkę oświecenia. Zwieńczeniem naszego przeglądu kluczowych zdarzeń, świadczącym o dojrzałości obywatelskiej, stała się **Konstytucja 3 maja**.

Uchwalona w 1791 roku, w chwili śmiertelnego zagrożenia bytu państwowego, była owocem tego samego ducha, który przyświecał Mieszkowi I i Bolesławowi Chrobremu - reformy i woli trwania w gronie narodów cywilizowanych. Jako pierwsza w Europie, a druga na świecie nowoczesna ustawa zasadnicza, Konstytucja 3 maja udowodniła, że naród polski potrafił w sposób pokojowy i twórczy przebudować swój ustrój, łącząc tradycję z oświeceniowym postępem.

Czy idee Konstytucji mogły zostać w owym czasie wdrożone? Wtedy - nie. A właściwie tak, ale tylko w jednym scenariuszu: gdyby Polska zyskała co najmniej 10 lat pokoju na rozbudowę armii i administracji. Paradoksalnie Polska padła ofiarą własnego postępu. Reformy były na tyle śmiałe i nowatorskie, że sąsiedzi zaatakowali natychmiast, wolać zniszczyć państwo, niż pozwolić mu stać się nowoczesną potęgą.

Niestety, w tamtym czasie Konstytucja - "majowa jutrzienka swobody" - stała się testamentem ginącej ojczyzny, klęską polityczną zakończoną rozbiorem. Została jednak przewodnim aktem wolności, który pozwolił patriotom polskim mieć nadzieję na restytucję państwowości w czasie tragicznych lat zaborów.

## Triada

Chrzest Polski, Zjazd Gnieźnieński i Konstytucja 3 maja tworzą swoistą triadę wartości, zawierającą polski kod genetyczny. Chrzest dał nam duszę, Zjazd Gnieźnieński otworzył bramy Europy, a Konstytucja 3 maja wyznaczyła kierunek ku nowoczesnej wolności.

Razem tworzą one pomost między tradycją a nowoczesnością. Polska, uformowana tymi doświadczeniami, to kraj, który mimo przeciwności losu zawsze szuka drogi do suwerenności. Te trzy wydarzenia to coś więcej niż podręcznikowe fakty - to podwaliny polskiej tożsamości. Przypominają nam, że bycie Polakiem to nie tylko zaszczyt, ale i wielka odpowiedzialność wobec przeszłych oraz przyszłych

## Módl się z nami w tych intencjach

MAJ

### *Papieskiej Światowej Sieci Modlitwy*

#### **O pożywienie dla wszystkich**

Módlmy się, aby wszyscy, od wielkich producentów po zwykłych konsumentów, unikali marnowania żywności i aby każdy człowiek miał dostęp do zdrowej żywności.

### *Krucjata Modlitwy Intencji Ojczyzny i Kościoła*

Aby Maryja, Królowa Polski, uchroniła nasz Naród przed grożącymi mu różnymi ideologiami sprzecznymi z Ewangelią.

### *Rycerstwo Niepokalanej Zjednoczeni dla pokoju.*

#### **Duch Święty w dziele komunikacji.**

Aby Duch Święty uzdolnił nas do gorliwego głoszenia wiary w Jezusa.

CZERWIEC

### *Papieskiej Światowej Sieci Modlitwy*

#### **O promocję wartości przez sport**

Módlmy się, aby sport stał się narzędziem pokoju, spotkania i dialogu między kulturami oraz narodami, a także by promował takie wartości, jak szacunek, solidarność i rozwój osobisty.

### *Krucjata Modlitwy Intencji Ojczyzny i Kościoła*

W intencji wspólnoty parafialnej o ożywienie wiary w dzieciach, młodzieży, osobach dorosłych, starszych i samotnych

### *Rycerstwo Niepokalanej Rodzina oddana Bogu.*

Aby rodziny odczuwały wsparcie wspólnoty chrześcijańskiej w realizacji swojego powołania.

Członkowie Kół Różańcowych odmawiają codziennie jedną wyznaczoną dziesiątkę Różańca

Członkowie Krucjaty modlą się nieustannie różańcem w wyznaczonych godzinach 19-go dnia każdego miesiąca

Rycerze Niepokalanej modlą się przede wszystkim różańcem, czytając Pismo Święte i przynajmniej raz dziennie odmawiając Akt Strzelisty „O Maryjo bez grzechu pierwotnego poczęta...”

			MAJ 2026
1	Pt	w	Św. Józefa, Rzemieślnika, Jeremiasza proroka <b>Jubileusz Ludzi Pracy I piątek miesiąca</b>
2	So	U	<b>NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY, KRÓLOWEJ POLSKI, GŁÓWNEJ PATRONKI POLSKI; Odnowienie aktu oddania się NMP; Dzień Modlitw za Emigrację; DZIEŃ FLAGI RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ.</b> św. Zygmunta króla i męczennika I sobota miesiąca
3	N	U	<b>5. NIEDZIELA WIELKANOCNA</b> Niedziela miesięcznej adoracji Najświętszego Sakramentu
4	Pn	w	46. rocznica święceń biskupich abpa Seniora Władysława Ziółka; św. Floriana żołnierza i męczennika; Św. Atanazego, biskupa i doktora Kościoła,
5	Wt	w	Św. Stanisława Kazimierczyka, prezbitera
6	Śr	Ś	ŚWIĘTYCH APOSTOŁÓW FILIPA I JAKUBA
7	Cz		NMP Matki Łaski Bożej ( <b>Msza św. w int. Ojczyzny i TV TRWAM</b> ) I czwartek miesiąca
8	Pt	U	<b>ŚW. STANISŁAWA, BISKUPA I MĘCZENNIKA, GŁÓWNEGO PATRONA POLSKI</b> 1.rocznica wyboru Ojca Świętego Leona XIV
9	So		Św. Katarzyny Mammolini dziewicy;
10	N		<b>6. NIEDZIELA WIELKANOCNA</b> Archidiecezjalna pielgrzymka do grobu Czcigodnej Sł.B Wandy Malczewskiej , Parzno godz. 12.00 Św. Jan z Avili, prezbitera i doktora Kościoła
11	Pn		Dni Modlitw o Urodzaje (dawne Dni Krzyżowe) , Św. Franciszka de Hieronimo, prezbitera
12	Wt	w	Dni Modlitw o Urodzaje(dawne Dni Krzyżowe) . Św. Pankracego, męczennika, Świętych męczenników Nereusza i Achillesa
13	Śr	w	Dni Modlitw o Urodzaje(dawne Dni Krzyżowe) <b>Najświętszej Maryi Panny Fatimskiej. Nabożeństwo Fatimskie</b>
14	Cz	Ś	ŚW. MACIEJA, APOSTOŁA Imieniny ks. Macieja Chodowskiego - <b>msza św. godz. 18.00</b>
15	Pt		Św. Zofii wdowy i męczennicy. Rozpoczyna się Nowenna do Ducha Świętego
16	So	Ś	ŚW. ANDRZEJA BOBOLI, PREZBITERA I MĘCZENNIKA, PATRONA POLSKI <b>Parafialny Dzień Dialogu, godz. 10.00-14.00; Imieniny ks. Proboszcza Andrzeja Michałaka, msza św. - 14.05.25 godz. 18.00</b>
17	N		<b>WNIEBOWSTĄPIENIE PAŃSKIE</b> I Komunie św. na mszach o godz. 11.00 i 13.00. Św. Paschalisa Baylon zakonnika
18	Pn		św. Stanisława Papczyńskiego, prezbitera; św. Jana I papieża i męczennika
19	Wt		Św. Piotra Celestyna papieża i pustelnika
20	Śr	w	Św. Bernardyna ze Sieny, prezbitera <b>84. rocznica męczeńskiej śmierci w Dachau drugiego proboszcza naszej parafii ks. Franciszka Psonki (1942)</b>
21	Cz	w	ŚŚ męczenników Krzysztofa Magallanesa, prezbitera, i Tow.
22	Pt	w	Św. Rity z Cascii, zakonnicy,
23	So		Rocznica poświęcenia bazyliki św. Franciszka z Asyżu
24	N	W	<b>NIEDZIELA ZESŁANIA DUCHA ŚWIĘTEGO; Marsz dla Życia i Rodziny; Dzień Modlitw za Kościoł w Chinach; Koniec okresu wielkanocnego; I Komunie św. na mszy o godz. 13.00</b>
25	Pn	Ś	NMP MATKI KOŚCIOŁA. Cd okresu zwykłego – 8 tydzień. Św. Bedy Czcigodnego prezbitera i doktora Kościoła
26	Wt	W	<b>Św. Filipa Nereusza, prezbitera DZIEŃ MATKI 11 rocznica święceń kapłańskich ks. prob. Andrzeja Michałaka oraz ks. Adama Gontarza</b>
27	Śr	w	Św. Augustyna z Canterbury, biskupa; Św. Pawła VI, papieża; <b>26 rocznica święceń kapłańskich ks. Pawła Gabary;</b>
28	Cz	Ś	JEZUSA CHRYSTUSA NAJWYŻSZEGO I WIECZNEGO KAPŁANA; Bł. Stefana Wyszyńskiego, biskupa, 9 rocznica święceń kapłańskich ks. Macieja Chodowskiego; <b>Msza św. w intencji wszystkich kapłanów naszej parafii z okazji ich rocznic święceń kapłańskich g. 18.00</b>
29	Pt	W	<b>Św. Urszuli Ledóchowskiej, dziewicy, 33. rocznica święceń kapłańskich biskupa Piotra Kleszcza,</b>
30	So	w	Św. Jana Sarkandra, prezbitera i męczennika, św. Zdzisławy. Święcenia diakonatu, archikatedra g. 9.00
31	N	U	<b>NIEDZIELA NAJŚWIĘTSZEJ TRÓJCY</b> NAWIEDZENIE NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY (MB Jagodnej) Komunia św. rocznicowa – msza św. godz. 11.00

			CZERWIEC 2026
1	Pn		MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ DZIECKA
2	Wt	w	Świętych męczenników Marcelina i Piotra 52 rocznica święceń kapłańskich biskupa Ireneusza Pękalskiego
3	Śr	W	<b>Świętych męczenników Karola Lwangi i Towarzyszy</b>
4	Cz	U	<b>NAJŚWIĘTSZEGO CIAŁA I KRWI CHRYSTUSA</b> Msze św. g. 7.30, 9.00, 10.00, po procesji ok 13.00.,18.00 (w int. Ojczyzny i TV TRWAM) Św. Franciszka Caracciolo, prezbitera I czwartek miesiąca
5	Pt	W	<b>Św. Bonifacego, biskupa i męczennika I piątek miesiąca</b>
6	So	w	Św. Norberta, biskupa I sobota miesiąca
7	N		<b>10. NIEDZIELA ZWYKŁA</b> Niedziela miesięcznej adoracji Najświętszego Sakramentu Św. Antoniego Marii Gianelli biskupa
8	Pn	W	30. rocznica święceń kapłańskich biskupa Zbigniewa Wołkowicza; św. Jadwigi Królowej
9	Wt	w	Św. Efrema, diakona i doktora Kościoła
10	Śr		Bł. Jana Dominica biskupa
11	Cz	W	<b>Św. Barnaby, Apostoła, Błogosławieństwo wianków</b> 32. Rocznicę święceń kapłańskich Marka Marcza <b>54. rocznica święceń kapłańskich ks. Seniora Wiesława Dury; 32. rocznica święceń kapł. ks. Juliusza Lasonia</b>
12	Pt	U	<b>NAJŚWIĘTSZEGO SERCA PANA JEZUSA</b> Błogosławionych 108 męczenników z czasów II wojny światowej. Archidiecezjalne Święto Eucharystii . Światowy dzień modlitw o uświęcenie duchowieństwa; Urodziny s. Pauli
13	So	W	<b>Niepokalanego Serca NMP.</b> Św. Antoniego z Padwy, prezbitera i doktora Kościoła 39. rocznica wizyty Ojca Św. Jana Pawła II w Łodzi <b>Nabożeństwo Fatimskie; Święcenia prezbiteratu, archikatedra g. 9.30</b>
14	N	W	<b>11. NIEDZIELA ZWYKŁA</b> Katechumenat – sakrament bierzmowania g. 19.00 archikatedra; Bł. Michała Kozala, biskupa i męczennika
15	Pn		Bł. Jolenty księżnej zakonnicy
16	Wt		Św. Jana Franciszka Regis prezbitera
17	Śr	W	<b>Św. Alberta Chmielowskiego, zakonnika</b>
18	Cz		Bł. Hosanna z Mantui dziewica
19	Pt		Świętych męczenników Protazego i Gerwazego, św. Romualda
20	So		<b>Dzień Wspólnoty Archidiecezji Łódzkiej g. 10.00; Św. Wincenty Gerozy dziewicy</b>
21	N		<b>13. NIEDZIELA ZWYKŁA</b> Św. Ireneusza, biskupa, męczennika i doktora Kościoła. Dzień imienin biskupa Ireneusza Pękalskiego; 8. rocznica kreowania biskupa Konrada Krajewskiego kardynałem
22	Pn		Świętych męczenników Jana Fishera biskupa i Tomasza Morea, św. Paulina z Noli biskupa
23	Wt		Św. Józefa Cafasso prezbitera
24	Śr	U	<b>NARODZENIE ŚW. JANA CHRZCICIELA</b>
25	Cz		Bł. Doroty z Małotów wdowy
26	Pt		Św. Zygmunta Gorazdowskiego, prezbitera
27	So		Cyryla aleksandryjskiego biskupa i doktora Kościoła. <b>Dzień imienin arcybiskupa seniora Władysława Ziółka</b>
28	N		<b>13. NIEDZIELA ZWYKŁA</b> Św. Ireneusza, biskupa, męczennika i doktora Kościoła. Dzień imienin biskupa Ireneusza Pękalskiego; 8. rocznica kreowania biskupa Konrada Krajewskiego kardynałem
29	Pn	U	<b>ŚWIĘTYCH APOSTOŁÓW PIOTRA I PAWŁA</b> Dzień imienin biskupa Piotra Kleszcza i ks. Pawła Gabary, msza św. g. 18.00
30	Wt	w	<b>Świętych pierwszych męczenników świętego Kościoła Rzymskiego</b>

U - Uroczystość; Ś - Święto; W - Wspomnienie obowiązkowe;  
w - Wspomnienie dowolne

# Forma i zdrowie na LATA, a nie tylko na lato.

AGNIESZKA GRABARCZYK-MAKSYM (DIETETYK KLINICZNY, PSYCHODIETETYK)

Wraz z nadejściem wiosny wiele osób zaczyna myśleć o „formie na lato”. Chcemy wyglądać lepiej, czuć się lżej, mieć więcej energii. To naturalne, gdyż dłuższe dni i cieplejsza pogoda sprzyjają zmianom.

Warto jednak zadać sobie pytanie: czy chodzi tylko o lato, czy o zdrowie na długie lata?

**Zbilansowana dieta** nie jest chwilową „akcją”, ale codziennymi wyborami, które budują nasze samopoczucie i kondycję w dłuższej perspektywie. To sposób odżywiania, który dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników: białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i minerałów. Aktualnie wiele słyszy się o tym, że „trzeba ograniczać węglowodany” albo „trzeba jeść więcej białka”. Czy aby na pewno?

Każdy ze składników odżywczych pełni ważną rolę w naszym organizmie, a drastyczne ograniczanie lub zwiększanie poszczególnych składników diety, będzie miało przełożenie na nasze zdrowie - często nie od razu, ale za rok, dwa lub dziesięć lat.

**Białka** to podstawowy materiał budulcowy organizmu. Odpowiadają za wzrost i regenerację tkanek (np. mięśni i skóry), a także za produkcję enzymów, hormonów i przeciwciał, które wspierają odporność. Są szczególnie ważne przy wysiłku fizycznym, w okresach intensywnego rozwoju czy też w okresie rekonwalescencji. Pamiętajmy jednak, że zbyt wysokobiałkowe diety mogą bardzo niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie naszych nerek czy wątroby.

**Tłuszcze** pełnią funkcję energetyczną, ale też ochronną, regulacyjną i są nośnikami smaku. Wspierają pracę mózgu i układu nerwowego; dzięki nim możliwe jest wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K) oraz, podobnie jak białka, biorą udział w produkcji hormonów. Dobrej jakości tłuszcze pomagają utrzymać uczucie sytości na dłużej. Warto jednak podkreślić, że tłuszcze są bardzo kaloryczne, więc łatwo o nadwyżkę energii, a co za tym idzie - nieplanowany wzrost masy ciała. Tłuszcze mocno szkodzą, gdy w diecie dominują tłuszcze niskiej jakości i z przewagą tłuszczów nasyconych (fast foody, słodkie, produkty przetworzone, tłuste mięsa, tłusty nabiał). Wybierajmy zatem „zdrowe tłuszcze” (nienasycone), które znajdziemy np. w oliwie z oliwek, oleju lnianym, awokado, oliwkach czy rybach.

**Węglowodany** (tak bardzo demonizowane w ostatnim czasie) to główne źródło energii dla organizmu. Zasilają mózg i

mięśnie, szczególnie podczas aktywności fizycznej i umysłowej. Wpływają na koncentrację, nastrój i zdolność uczenia się. Gdy jest ich za mało, możemy odczuwać zmęczenie, rozdrażnienie, spadek siły czy problemy ze skupieniem.

Warto też wiedzieć, że nie wszystkie węglowodany działają tak samo. **Węglowodany złożone** (np. pełnoziarniste produkty zbożowe, grube kasze czy warzywa) uwalniają energię stopniowo, dzięki czemu dają dłuższe uczucie sytości i stabilny poziom energii. Z kolei **cukry proste** (np. słodkie, produkty z oczyszczonej mąki, słodkie napoje) działają szybko - dają chwilowy „zastrzyk energii”, ale często kończy się on równie szybkim jej spadkiem i uczuciem zmęczenia. Nie można też zapominać o błonniku, który również jest węglowodanem i wspiera pracę jelit, pomaga regulować poziom cukru we krwi i daje uczucie sytości.

Jeśli nie mamy konkretnych wskazań zdrowotnych, nie ma potrzeby eliminowania całych grup produktów czy drastycznego zmieniania proporcji poszczególnych składników odżywczych. Popularne diety restrykcyjne (np. niskowęglowodanowe) mogą przynieść szybkie efekty, ale często kosztem równowagi organizmu, a niestety niedobory składników odżywczych nie zawsze widać od razu.

Właśnie teraz - wiosną i na progu lata - mamy doskonałą okazję, by zadbać o dietę w naturalny sposób. Coraz więcej jest (i będzie) sezonowych warzyw i owoców. To prosty sposób, by wzbogacić codzienne posiłki o porządną dawkę witamin, minerałów oraz węglowodanów złożonych (w tym błonnika).

Zgodnie z wytycznymi, każdy z nas (jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych), powinien spożywać minimum 500 g warzyw i owoców dziennie, z czego zdecydowaną większość powinny stanowić warzywa.

Postarajmy się zadbać o to, aby warzywa zajmowały zawsze połowę naszego talerza. Jedną ćwiartkę z pozostałej połowy talerza powinny stanowić produkty białkowe (np. mięso, nabiał, jaja, ryby), a pozostałą część produkty zbożowe i skrobiowe (np. ziemniaki, kasza, ryż, pieczywo pełnoziarniste).

Zdrowe odżywianie nie polega na chwilowych, restrykcyjnych wyrzeczeniach, ale na równowadze i rozsądku. Nie chodzi o perfekcję, lecz o regularność i świadome wybory. To właśnie one sprawiają, że budujemy formę i zdrowie nie tylko „na lato”, ale na lata. Trwajmy w zdrowiu!

## **Bowl z mozzarellą, groszkiem, sosem musztardowym i pieczywem**

### **Makroskładniki:**

Energia: 510 kcal  
Białka: 27,2 g  
Tłuszcze: 17,4 g  
Węglowodany: 65,9 g  
Błonnik: 13,1 g

### **Składniki:**

Szpinak świeży (myty) - 1 garść (25 g)  
Ogórek gruntowy - 1 szt. (50 g)  
Pomidor - 1 szt. (140 g)  
Papryka czerwona - 1/3 szt. (50 g)  
Mozzarella Light - 0,5 szt. (62,5 g)  
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 4 łyżki (60 g)



Jogurt naturalny - 0,5 małego kubeczka (90 g)  
Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 g)  
Musztarda - 1 łyżeczka (10 g)  
Syrop klonowy - 1 łyżka (10 g)  
Czarnuszka - 1 łyżeczka (5 g)  
Chleb pełnoziarnisty (np. żytni) - 2 kromki (60 g)

### **Sposób przygotowania:**

1. W misce ułóż szpinak.
2. Ogórka, pomidora i paprykę pokrój w kostkę i ułóż obok siebie na szpinaku.
3. Mozzarellę pokrój w plastry lub kostkę i połóż obok warzyw.
4. Groszek odsącz i opłucz pod bieżącą wodą i dołóż również do miski.
5. Wymieszaj ze sobą jogurt, oliwę, musztardę i syrop klonowy i polej sosem składniki.
6. Całość posyp czarnuszką i zjedz z pieczywem. (Pieczywo możesz podpiec w piekarniku lub tosterze, aby powstały grzanki).

## „Droga światła i relacji - spotkanie, które pozostawia więcej niż wspomnienie”

URSZULA JÓŹWIAK

Niedziela Miłosierdzia, 12 kwietnia 2026 roku, pozostanie w mojej pamięci dniem szczególnym. To właśnie tego dnia mieliśmy możliwość uczestniczyć w naszej parafii w spotkaniu, które prowadzili Pani Agnieszka Kozak oraz ks. Marek Ludwig.

Pani Agnieszka Kozak to psycholożka, psychoterapeutka i autorka wielu książek napisanych ku pokrzepieniu serc i ducha. W swojej pracy pomaga ludziom odnajdywać nadzieję i sens, nie tylko poprzez bezpośrednie spotkania terapeutyczne, ale także poprzez słowo pisane. Jej książki stają się dla wielu drogowskazem i zaproszeniem do wewnętrznej przemiany. Podczas naszego spotkania dzieliła się doświadczeniem pracy z emocjami, pokazując, jak ważna jest uważność, akceptacja i odwaga bycia w prawdzie. Obecność ks. Marka Ludwika wniosła do tego spotkania wymiar duchowy, ukazując, jak głęboko relacje zakorzenione są w Ewangelii i jak bardzo potrzebujemy światła, które prowadzi nas ku drugiemu człowiekowi. Wspólne wystąpienie było pięknym połączeniem psychologii i duchowości – dwóch przestrzeni, które wzajemnie się uzupełniają. Szczególnym doświadczeniem była otwartość prelegentów. Jeszcze przed rozpoczęciem konferencji pani Agnieszka Kozak wyszła do uczestników, by się przywitać i zamienić kilka słów, tworząc atmosferę bliskości i zaufania. To prosty gest, który pokazał, że za słowami stoją konkretne relacje. W trakcie spotkania można było nabyć książki autorstwa Agnieszki Kozak oraz wspólną publikację „Droga światła i relacji”. Część dochodu z ich sprzedaży zostanie przeznaczona na wsparcie specjalnego ośrodka wychowawczego w Poznaniu, co dodatkowo nadało temu wydarzeniu wymiar konkretnego dobra.

Zwieńczeniem dnia była – po raz pierwszy w naszym kościele – uroczysta Droga Światła. To wyjątkowe nabożeństwo, prowadzące przez wydarzenia po Zmartwychwstaniu, z symbolicznym przekazywaniem ikony i żywym światłem niesionym przez uczestników, stało się pięknym domknięciem całego spotkania. Było ono nie tylko modlitwą, ale także doświadczeniem wspólnoty i nadziei.

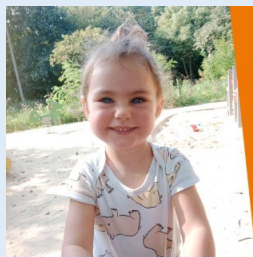
Spotkanie, zrodzone z mojego pragnienia stworzenia przestrzeni do rozmowy o tym, co w życiu naprawdę ważne, zgromadziło blisko 400 osób. Część uczestników pozostała na Mszy Świętej i Drodze światła, inni przybyli specjalnie na konferencję, jednak wszystkich połączyła chęć zatrzymania się i spojrzenia głębiej na swoje relacje: z Bogiem, z drugim człowiekiem i z samym sobą. Może właśnie to jest „to więcej”, które zostało po spotkaniu i nie kończy się wraz z nim. Może być zaproszeniem do innego działania w naszych relacjach, rozmowach i wyborach. Spotkanie było nagrywane i wkrótce będzie dostępne na platformie YouTube. Link do nagrania zostanie udostępniony na parafialnym profilu na Facebooku. Mam też nadzieję, że to początek spotkań z ciekawymi ludźmi, którzy, tak jak my, podążają za Jezusem i mogą być naszą inspiracją w codziennym życiu.

Z poczuciem dobrze wykonanej misji i wdzięcznością za ten wspólny czas.

Urszula



# Prośba o pomoc



**Przełącz 1,5%  
lub darowiznę  
na mój cel!**



**KRS: 0000270809**

**Konto: 62 1600 1286 0003 0031 8642 6001**

**Cel szczegółowy/tytuł przelewu:**

**Młockowska, 20048**

Dzień dobry !

Nazywam się Laura i mam 5 lat. Zwracam się z serdeczną prośbą o przekazanie dowolnej darowizny na cele związane z moją chorobą – Spektrum Autyzmu Dziecięcego. Każda złotówka pomaga mi w rehabilitacji, leczeniu oraz w zakupie pomocy do terapii w domu. Dziękuję za każdą pomoc.

Przekazując 1,5% odpisu swojego podatku lub darowiznę Fundacji Avalon z dopiskiem

**Młockowska, 20048**

wspierasz mnie w codziennych zmaganiach.

*Należę do parafii św. Franciszka z Asyżu w Łodzi. Proszę parafian o wsparcie dla mojej córki, aby mogła się rozwijać i cieszyć dzieciństwem*

*Mama Laury*

## Moja parafia

*Mieszkam na terenie parafii pod wezwaniem Św. Franciszka z Asyżu.*

*“Mieszkam na terenie” czy*

*“Należę do Parafii”?*

*“Należę” czy “Współtworzę”?*

*“Współtworzę” czy “Jestem*

*współodpowiedzialny/a”?*

*Czy czuję się w Parafii jak w domu?*

*Czego oczekuję?*

*Co jestem gotowy/a zrobić?*

*W czym chciałbym/*

*chciałabym pomóc?*

*Z kim chciałbym/chciałabym się spotkać?*

*Kogo chcę poznać?*

*... z kim o tym wszystkim porozmawiać?*

*Takie i jeszcze inne, podobne pytania zadaje sobie wiele osób.*

*Na szczęście już 16 maja można będzie wspólnie poszukać na nie odpowiedzi. Pierwszy Parafialny Dzień Dialogu o parafii i o moim miejscu w niej.*

*Ja przyjdę, bo chcę znaleźć odpowiedzi. Dołączysz? Zapraszam!*

*Małgorzata Poniecka,  
współorganizator.*



## Zapraszamy na Parafialny Dzień Dialogu 16 maja 2026

*Porozmawiajmy o tym:*

- 1. Jak się czujesz w naszej parafii?*
- 2. Czego chcesz się dowiedzieć o naszej parafii?*
- 3. Jak chcesz żeby funkcjonowała nasza parafia?*



**Parafia Świętego Franciszka z Asyżu  
godziny spotkania: 10.00 - 14.00**