

GŁOS ŚW. FRANCISZKA

Dwumiesięcznik Parafialny



ZACZNIJ WSZYSTKO NA NOWO!
Cóż mamy czynić, abyśmy
wykonywali dzieła Boga? (J 6,28)

**2026
CZAS ŁASKI**
Rokiem Świętego
Franciszka

**"Z BOGIEM,
PANOWIE!"**
Historia żołnierza, który do
końca walczył o wolną Polskę

**RADOŚĆ
ZMARTWYCHWSTANIA**
Pan żyje i przynosi
pokój naszym sercom

**BUDYŃ BIAŁKOWY
KAKAOWY**
Świetny sposób, aby w Wielkanoc
trochę osłodzić zdrowy sposób



Życie – dar, który otrzymaliśmy

25 MARCA OBCHODZIMY DZIEŃ ŚWIĘTOŚCI ŻYCIA

To moment w roku, w którym w sposób szczególny zatrzymujemy się nad tajemnicą i wartością ludzkiego życia – od jego poczęcia aż do naturalnej śmierci. Data ta nie jest przypadkowa – przypada dziewięć miesięcy przed Bożym Narodzeniem i nawiązuje do uroczystości Zwiastowania Pańskiego. Każde życie jest darem. Nie jest przypadkiem – jest zaproszeniem do miłości, troski i odpowiedzialności. Każdy człowiek jest ważny – bez względu na wiek, stan zdrowia czy to, w jakiej sytuacji się znajduje. W świecie, w którym tak wiele mówi się o pośpiechu i sukcesie, ten dzień przypomina nam, jak wielką wartością jest sam człowiek. To także czas modlitwy za dzieci nienarodzone, za ich rodziców, za rodziny przeżywające trudności oraz za wszystkich, którzy stoją przed niełatwymi decyzjami. Pamiętamy również o osobach chorych, starszych i samotnych, których życie bywa niełatwe. Możemy okazać wsparcie na różne sposoby: dobrym słowem, modlitwą, ale także cichą obecnością, życzliwością i drobnymi gestami. Czasem wystarczy wysłuchać, nie oceniać, podać pomocną dłoń. Niech Dzień Świętości Życia będzie dla nas zaproszeniem do wdzięczności – za własne życie i za życie tych, których Pan Bóg stawia na naszej drodze. Bo każde życie ma sens. Każde jest ważne. Każde jest kochane.

Agnieszka Grabarczyk-Maksym

BARANEK WIELKANOCNY Z CZERWONĄ CHORAĞIEWKĄ

To jeden z najważniejszych symboli Świąt Wielkanocnych. Obrazuje on Chrystusa Zmartwychwstałego, Jego ofiarę i odkupienie. Baranek Boży oznacza zwycięstwo życia nad śmiercią. Jest symbolem łagodności i niewinności. Chrystus Zmartwychwstał – Prawdziwie Zmartwychwstał! Niech to radosne orędzie Wielkiej Nocy będzie fundamentem naszej codzienności. Z okazji Świąt Zmartwychwstania Pańskiego wszystkim Parafianom, Siostrom zakonnym i Kapłanom życzymy głębokiego przeżycia tajemnicy Paschy. Niech Baranek Boży, który zgładził grzechy świata, napełni nasze życie światłem i ufnością w Boży plan zbawienia. Abyśmy w każdym dniu potrafili odkrywać cuda Zmartwychwstania – w drugim człowieku, w drobnych gestach dobroci i w ciszy własnych serc. Niech radość z triumfu Chrystusa rozprasza wszelkie mroki niepokoju, a obecność Zmartwychwstałego Pana daje poczucie bezpieczeństwa i nieskończonej miłości.

*Pełnych Bożego błogostawieństwa Świąt
Wielkanocnych życzy Zespół redakcyjny
Głosu Świętego Franciszka*

KALENDARIUM WYDARZEŃ

MARZEC

1026 lat temu

7.03.1000 r. Rozpoczął się zjazd gnieźnieński – spotkanie cesarza Ottona III i Bolesława Chrobrego w Gnieźnie. Następstwem zjazdu było m.in. utworzenie arcybiskupstwa gnieźnieńskiego, co znacznie wzmocniło pozycję Bolesława oraz ówczesnego państwa polskiego.

640 lat temu

4.03.1386 r. W katedrze na Wawelu Władysław II Jagiełło został koronowany na króla Polski.

159 lat temu

30.03.1867 r. Rosja sprzedała Stanom Zjednoczonym Alaskę za 7,2 mln dolarów

105 lat temu

20.03.1921 r. Odbył się plebiscyt na Górnym Śląsku, który miał zadecydować o przynależności tego regionu do Polski lub Niemiec. Polsce przyznano ok. 40% obszaru, w tym większość cennego gospodarczo terenu przemysłowego wokół Katowic, z licznymi kopalniami i hutami, na bazie którego utworzono województwo śląskie.

78 lat temu

3.03.1948 r. Przed Rejonowym Sądem Wojskowym w Warszawie rozpoczął się proces rotmistrza Witolda Pileckiego, oskarżanego o działalność szpiegowską. Rotmistrz Pilecki, oficer ZWZ-AK, w 1940 r. dobrowolnie poddał się aresztowaniu i wywózce do Auschwitz, aby zdobyć informacje o obozie. Po ucieczce z Auschwitz walczył w Powstaniu Warszawskim. Komunistyczny sąd skazał rotmistrza na karę śmierci. Wyrok wykonano 25.05.1948.

75 lat temu

1.03.1951 r. Funkcjonariusze UB zamordowali przywódców IV Zarządu Głównego Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość” (WiN), z ppłk. Łukaszem Cieplińskim na czele.

1 marca obchodzimy Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych.

58 lat temu

8.03.1968 r. Początek „Wydarzeń Marca '68” – wiec protestacyjny na dziedzińcu Uniwersytetu Warszawskiego zapoczątkował protesty studentów i intelektualistów przeciwko autorytarnym rządowi PZPR, cenzurze oraz zdjęciu z afisza „Dziadów” w reżyserii Kazimierza Dejmka.

KWIECIEŃ

1060 lat temu

14.04.966 r. Prawdopodobna data chrztu Polski przez księcia Mieszka I (Wielka Sobota).

1029 lat temu

23.04.997 r. Męczeńska śmierć św. Wojciecha, patrona Polski, Czech i Węgier, podczas misji chrystianizacyjnej w kraju pogańskich Prusów. Ciało świętego wykupił od Prusów Bolesław Chrobry za tyle złota, ile ważyły jego zwłoki.

1001 lat temu

18.04.1025 r. Koronacja królewska Bolesława I Chrobrego w Gnieźnie. Bolesław panował od 992 roku. Zmarł w roku swojej koronacji. Jego rządy przyczyniły się do wzrostu znaczenia Polski w ówczesnej Europie.

501 lat temu

10.04.1525 r. Książę pruski Albrecht Hohenzollern złożył hołd lenny królowi polskiemu Zygmuntowi Staremu.

114 lat temu

15.04.1912 r. Katastrofa transatlantyka RMS „Titanic” podczas dziewiczego rejsu na trasie Southampton – Nowy Jork. Okręt uderzył w górę lodową, co spowodowało rozszczelnienie kadłuba i w rezultacie zatonięcie. Zginęło ponad 1500 osób.

102 lata temu

28.04.1924 r. Rozpoczął działalność Bank Polski. Tego samego dnia wprowadzono do obiegu nową walutę – złotego polskiego, który zastąpił markę polską. 1 zł = 0,29 g czystego złota. 1 zł = 1 800 000 marek polskich.

86 lat temu

3.04.1940 r. Rozpoczęły się masowe egzekucje polskich oficerów przetrzymywanych w obozach w Kozielsku, Starobielsku i Ostaszkowie.

36 lat temu

10.04.2010 r. Katastrofa rządowego TU 154M podczas podchodzenia do lądowania na lotnisku w Smoleńsku. Śmierć poniosło 96 osób, w tym Prezydent Lech Kaczyński z małżonką.

Paschalna droga chrześcijanina

Od niewoli grzechu do nowego życia w Chrystusie

KS. ANDRZEJ MICHALAK

Kochani Parafianie! Trwamy w szczególnym czasie: przeżywamy Wielki Post i zbliżamy się coraz bardziej do Świąt Wielkanocnych. To wyjątkowy czas w roku liturgicznym. Po raz kolejny w naszym życiu przeżywamy Paschę. Paschą najpierw jest okres Wielkiego Postu, a później zwłaszcza Triduum Paschalne i radość zmartwychwstania. W języku hebrajskim słowo pascha (hebr. *pesach*) znaczy przejście. Tak jak Izraelici, którzy przez czterdzieści lat wędrowali z Egiptu do Ziemi Obiecanej, tak my w Wielkim Poście podejmujemy drogę z niewoli (która może mieć różne wymiary w naszym życiu: grzech, niewierność, zerwane relacje, brak przebaczenia) do Ziemi Obiecanej (którą jest dla nas życie w zjednoczeniu z Bogiem). Także w naszym życiu dokonuje się szczególne przejście, które najpierw dokonało się w naszym Panu, Jezusie Chrystusie, w Jego krzyżu, śmierci i zmartwychwstaniu. To w życiu i śmierci Jezusa dokonała się najważniejsza Pascha w historii świata. Jezus, jako pierwszy, dla nas i dla naszego zbawienia, przeszedł ze śmierci do życia, po to, aby otworzyć nam drogę. Życie chrześcijanina ma być nieustannym przechodzeniem: z tego wszystkiego, co powoduje w nas śmierć, do nowego życia w Chrystusie.

.....

Życie chrześcijanina ma być paschalne. Ta nasza pascha rzadko kiedy trwa 40 dni. Najczęściej trwa przez całe życie. Całe życie chrześcijanina ma być nieustannym wyruszaniem w drogę, umieraniem dla grzechu, ciągłym nawracaniem się do większej miłości, do głębszej wiary, do pełniejszego życia. Ta droga, w którą wyruszamy, jest drogą poszukiwania Boga.

.....

Otrzymaliśmy w tym roku od Pana Boga niesamowity dar: Rok Świętego Franciszka. Nasz kościół został obdarzony łaską bycia kościołem jubileuszowym! Święty Franciszek był z całą pewnością człowiekiem paschalnym! Jego pascha zaczęła się w momencie jego nawrócenia, kiedy podjął decyzję zostawienia swojego dotychczasowego stylu życia, pozostawienia bogactwa i kariery kupieckiej i poszukiwania życia radykalnie zgodnego z Ewangelią. To był pierwszy etap jego paschy, która trwała potem przez całe jego życie, stopniowe wyrzekanie się siebie, swoich planów, ambicji, zamierzeń, aż do momentu odrzucenia przez swoich współbraci i utrzymania stygmatów i wreszcie jego przejścia do domu Ojca (Transitus), w nocy z 3 na 4 października 1226 roku. W tym roku przeżywamy 800-lecie tego wydarzenia. Święty Franciszek był człowiekiem, który – szukając



Boga – nieustannie wyruszał w drogę.

To wszystko mobilizuje nas do postawienia sobie najważniejszych pytań: jaka pascha ma dokonać się w moim życiu? Z jakiego Egiptu mam wyjść? Którędy wiedzie moja droga do Ziemi Obiecanej? Czego najbardziej pragnie moje serce? Jak zaspokoić tę głęboką tęsknotę za Bogiem?

Z całą pewnością nasze życie jest po to, aby wyruszyć w drogę. Rok świętego Franciszka przynagla nas, aby wsłuchać się w głos Boga w naszym sercu: czego pragnie ode mnie Bóg? Jaka jest Jego droga dla mnie?

Kochani, życzę Wam błogosławionych Świąt Paschalnych. Życzę Wam życia prawdziwie paschalnego i prawdziwie szczęśliwego. Święty Franciszku prowadź nas drogą Ewangelii, prowadź każdego z nas indywidualnie, ale też prowadź nas razem, jako twoją parafię, drogą do nowego życia, drogą krzyża, prosto do Boga. †

Tel: 42 233 67 77

Pn. - Pt.: 9:00 do 10:30 i 16:00 do 17:00 • Sobota: 9:00 do 10:30

Ochrzczeni I / II 2026

Jakub Adam Rajkowski, Jerzy Jacek Muszyński.

Zmarli I / II 2026

Janusz Małolepszy, Leokadia Ambroziak, Michał Kulik, Elżbieta Lisiecka, Zdzisław Kuć, Monika Bednarek, Marek Wolfan, Dorota Więzowska, Łukasz Goska, Stanisław Dunajski, Emilia Skoneczna, Adam Filipczak, Edward Krysiak, Elżbieta Błajda, Wiesław Sokół, Sławomir Urbański, Aleksandra Wierucka, Zofia Komodzińska, Maria Woźniak, Wacława Maciołek, Aleksandra Lange, Zofia Kaźmierczak, Lucyna Mikołajczyk, Robert Kiciak, Tomasz Stefański, Józef Olejnik, Barbara Michalczyk, Krystyna Symoszek, Włodzimierz Telus, Elżbieta Skałbania, Anna Pałupska, Lucyna Guldón, Krystyna Polak, Halina Grządziel, Krzysztof Mańkowski, Krzysztof Bogusz, Wacława Jaworska, Ewa Błyskal, Halina Kamińska, Andrzej Sobczak.

„Błogosławiony sługa, który nie szuka radości i pociechy poza sobą, lecz raduje się dziełami, których Pan dokonuje w jego sercu.”

„Błogosławiony sługa, który zachowuje w sercu dobra, które Pan mu ukazuje, i nie pragnie ich ujawniać innym, aby otrzymać pochwałę.”

„Człowiek jest przed Bogiem tyle wart, ile jest – i nic więcej.”

św. Franciszek z Asyżu – Napomnienia

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

Droga Krzyżowa: Piątki 17:15 i 19:00

Gorzkie Żale: Niedziele 17:15

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.

Adoracja Najświętszego Sakramentu

Pn. - Sb. 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

Piątki o 17:15 (w okresie Wielkiego Postu modlitwa za zmarłych połączona z Drogą Krzyżową).

W intencji zmarłych

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

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

Korekta

Maria Mazurkiewicz, Krzysztof Nowakowski, Agnieszka Grabarczyk-Maksym

Układ i projekt graficzny

Fernanda Nowakowski

Obrazy

flaticon.com, freepik.com

Okładka

Jesus and the sheep.

Generated with AI, Freepik

Druk

Quick-Druk. Łąkowa 11, Łódź

Dystrybucja

Wydrukowane: w parafii

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



Rzymskokatolicka Parafia Świętego Franciszka z Asyżu

Ul. Przyszkołe 2, 93-549. Łódź - Ruda

Tel. 42 233 67 77

franciszek.org.pl

franciszekld@toya.net.pl

 ParafiaSwFranciszka

DARMOWA DYSTRYBUCJA

WESPRZYJ NASZĄ
PUBLIKACJĘ!



Teksty można przysłać na
adres: marimaz@o2.pl

Redakcja zastrzega sobie
prawo do skracania i redagowa-
nia nadesłanych tekstów.

**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



✠ 2026 ✠ Rokiem Świętego Franciszka

Maria Mazurkiewicz



Rok 2026: Rokiem Świętego Franciszka i wszyscy zostaniemy wezwani, aby w naszych czasach stawać się świętymi na wzór Serafickiego Patriarchy.

„Strzeżcie pamięci naszego ojca i brata Franciszka, na chwałę i uwielbienie Tego, który uczynił go wielkim między ludźmi i uwielbił go wśród aniołów. Módlcie się za niego, jak sam nas o to prosił przed śmiercią i módlcie się do niego, aby Bóg uczynił także nas wraz z nim uczestnikami swojej świętej łaski”.

Nasze czasy nie różnią się tak bardzo od epoki, w której żył Franciszek, i właśnie w tym świetle jego nauczanie jest dziś jeszcze bardziej aktualne i zrozumiałe. Jego Świątobliwość Papież Leon XIV, Szafarz naszej wiary i naszej radości, postanawia, aby od **10 stycznia 2026 roku, aż do 10 stycznia 2027 roku, został ogłoszony szczególny Rok Świętego Franciszka**, w którym każdy wierny chrześcijanin – na wzór Świętego z Asyżu – stanie się wzorem świętości życia i stałym świadkiem pokoju.

Dla pełniejszego osiągnięcia zamierzonych celów Penitencjaria Apostolska, poprzez niniejszy Dekret, wydany zgodnie z wolą Najwyższego Pasterza, z okazji Roku Świętego Franciszka udziela odpustu zupełnego na zwykłych warunkach (spowiedź sakramentalna, Komunia eucharystyczna i modlitwa według intencji Ojca Świętego), który może być także ofiarowany za dusze w czyśćcu:

1. Członkom: Rodzin Franciszkańskich Pierwszego, Drugiego i Trzeciego Zakonu – regularnego i świeckiego; Instytutów życia konsekrowanego, Stowarzyszeń życia apostolskiego oraz publicznych lub prywatnych Stowarzyszeń wiernych, męskich i żeńskich, które zachowują Regułę św. Franciszka lub są inspirowane jego duchowością albo w jakikolwiek sposób podtrzymują jego charyzmat;

2. Wszystkim wiernym bez wyjątku, którzy, z sercem wolnym od przywiązania do grzechu, wezmą udział w Roku Świętego Franciszka, nawiedzając w formie pielgrzymki jakikolwiek kościół klasztorny franciszkanów lub miejsce kultu w dowolnej części świata poświęcone św. Franciszkowi bądź z nim związane z jakiegokolwiek przyczyny, i tam pobożnie uczestniczyć będą w obrzędach jubileuszowych albo spędzą odpowiedni czas na pobożnej medytacji oraz zanosząc do Boga modlitwy, aby – na wzór św. Franciszka – w sercach rodziły się uczucia chrześcijańskiej miłości bliźniego i autentyczne pragnienia zgody i pokoju między narodami, kończąc modlitwą „Ojcze nasz”, „Wierzę w Boga” oraz wezwaniami do Najświętszej Maryi Panny, św. Franciszka z Asyżu, św. Klary i wszystkich świętych Rodziny Franciszkańskiej. Osoby w podeszłym wieku, chorzy, ci, którzy się nimi opiekują, oraz wszyscy, którzy z poważnych powodów nie mogą opuszczać domu, mogą również uzyskać odpust zupełny, pod warunkiem braku przywiązania do jakiegokolwiek grzechu i z zamiarem wypełnienia zwykłych trzech warunków tak szybko, jak to będzie możliwe, jeśli duchowo zjednoczą się z obchodami jubileuszowymi Roku św. Franciszka, ofiarując Bogu Miłosiernemu swoje modlitwy, bóle i cierpienia życia.

Niniejszy Dekret jest ważny na czas Roku św. Franciszka, pomimo wszelkich przeciwnych rozporządzeń. Dano w Rzymie, w siedzibie Penitencjarii Apostolskiej, dnia 10 stycznia 2026 roku, w wigilię Święta Chrztu Pańskiego.

Biskup Zbigniew Wołkowicz, administrator Archidiecezji Łódzkiej, wyznaczył Kościoły Jubileuszowe w Archidiecezji Łódzkiej. W ich gronie znalazł się nasz Kościół św. Franciszka z Asyżu.

Specjalna modlitwa Leona XIV do Świętego Franciszka z Asyżu



Papież Leon XIV ogłosił okres od 10 stycznia 2026 r. do 10 stycznia 2027 r. Rokiem Świętego Franciszka. To wyjątkowy czas dla całego Kościoła, związany z przypadającą 800. rocznicą śmierci Biedaczyny z Asyżu. Z tej okazji, zwracając się do całej rodziny Franciszkańskiej, Ojciec Święty przekazał nam specjalną modlitwę swojego autorstwa: „Nasza siostra śmierć” – wykrzykiwał św. Franciszek 3 października 1226 r. w Porcjunkuli, wychodząc jej na spotkanie jako człowiek ostatecznie pogodzony z wolą Bożą. Minęło osiem wieków od śmierci Franciszka z Asyżu, który wyrzył głęboko w sercach ludzi swoich czasów orędzie zbawienia Chrystusa...

Na początku swojego życia ewangelicznego usłyszał wezwanie: „Pan objawił mi, abyśmy używali takiego pozdrowienia: «Niech Pan da ci pokój»”. Tymi prostymi słowami przekazuje swoim braciom i wszystkim wierzącym wewnętrzne zdumienie, jakie Ewangelia wniosła do jego życia: pokój jest sumą wszystkich dóbr Bożych, darem, który spływa z góry. Jakże złudne byłoby myślenie, że można go zbudować wyłącznie ludzkimi siłami! A jednak jest to dar aktywny, który należy przyjmować i przeżywać każdego dnia. To samo pozdrowienie skierował zmartwychwstały Pan do swoich uczniów, przestraszonych i zamkniętych w Wieczerniku w wieczór wielkanocny: „Pokój wam”. Nie jest to formuła grzecznościowa, ale pewna zapowiedź zwycięstwa Chrystusa nad śmiercią... Drodzy bracia, niech przykład i duchowe dziedzictwo tego Świętego, silnego w wierze, niezachwianego w nadziei i płonącego gorliwością w czynnej miłości bliźniego, budzi w każdym z nas świadomość, jak ważne jest zaufanie Panu, oddanie się życiu wiernemu Ewangelii, przyjmowanie i oświecanie wiarą i modlitwą każdej okoliczności i każdego działania w życiu.

W tym roku łaski pragnę przekazać wam modlitwę, aby św. Franciszek z Asyżu nadal napełniał nas wszystkich doskonałą radością i zgodą:

Święty Franciszku, nasz bracie, Ty, który osiemset lat temu wyszedłeś na spotkanie siostrze śmierci, jako człowiek pełen pokoju, wstawiaj się za nami u Pana. Ty, który w krucyfiksie z San Damiano rozpoznałeś prawdziwy pokój, naucz nas szukać w Nim źródła wszelkiego pojednania, które burzy każdy mur. Ty, który jako nieuzbrojony przekroczyłeś linie wojny i niezrozumienia, daj nam odwagę budować mosty tam, gdzie świat wznosi granice. W tym czasie targanym konfliktami i podziałami, wstawiaj się, abyśmy stali się budowniczymi pokoju: nieuzbrojonymi i rozbierającymi świadkami pokoju, który pochodzi od Chrystusa. Amen.

Z tymi uczuciami składam gorące życzenia zwłaszcza wszystkim wam, którzy podążacie za charyzmatem Biedaczyny z Asyżu, oraz wszystkim, którzy na różne sposoby będą obchodzić rocznicę dies natalis, przesyłając wam z całego serca upragnione błogosławieństwo apostołskie.”

ewtn.pl. Tekst skrócony.

Odwaga wyboru Chrystusa

Jedną z form duchowego przygotowania do Świąt Zmartwychwstania Pańskiego są Wielkopostne Kościoły Stacyjne. **Ksiądz Arcybiskup Władysław Ziółek w czasie liturgii stacyjnej w parafii Chrystusa Króla, zachęcał wiernych do odwagi wiary w świecie pełnym kompromisów.** Kościół Święty oczekuje, byśmy w czasie Wielkiego Postu „przygotowali się duchowo do radosnego przeżywania Świąt Wielkanocnych i kieruje do nas codziennie Słowo Boże, które ma pomóc nam odnaleźć się na tej drodze”. Kościół wzywa nas dziś „do dokonywania mądrych życiowych wyborów w perspektywie naszego Zbawienia.” „Słyszysz się niekiedy powiedzenie, że człowiek jest królem wszelkiego stworzenia na ziemi. Kryje się w tym wiele prawdy. Człowiek rzeczywiście przewyższa wszystkie stworzenia, ponieważ może myśleć i działać w sposób wolny, Wolność jest wielkim darem od Pana Boga. Tylko człowiek może świadomie działać podejmując decyzje, dokonując wyborów. Wybór Boga, chodzenie Jego drogami, spełnianie Jego przykazań... to niewątpliwie droga wiodąca do szczęścia, do przeżywania swojego życia w sposób mądry i odpowiedzialny, z szacunkiem dla swojej godności ludzkiej i chrześcijańskiej. Każda inna droga wiedzie do zagubienia sensu swojego życia, staje się ostatecznie drogą donikąd.” Ale nie jest to wybór łatwy. Ponadto „mamy świadomość, że żyjemy w świecie, gdzie w imię wolności i zasad demokracji próbuje się usuwać z przestrzeni publicznej wartości chrześcijańskie. Ludzie żyją, jakby Bóg nie istniał, a nawet gorzej, jakby był przeszkodą, którą należy usunąć, aby zrealizować samych siebie”. Odnosząc się do słów Chrystusa z Ewangelii: „Jeśli ktoś chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i Mnie naśladuje” – Arcybiskup podkreślił radykalizm chrześcijańskiego wyboru. Droga ucznia jest drogą posłuszeństwa Bogu, ofiarnej miłości i służby, a niekiedy także niezrozumienia i odrzucenia. Jest to jednak jedyna droga prowadząca do zbawienia. **„Nie lękajmy się podjąć decyzji całkowity tego, jednoznacznego opowiedzenia się za Chrystusem”** – apelował na zakończenie homilii.

Fragmety homilii

Z Bogiem!

Historia żołnierza, który do końca walczył o wolną Polskę

WOJCIECH ANTOLIK

CELA

W godzinach wieczornych 8 lutego 1951 r. w więzieniu mokotowskim przy ul. Rakowieckiej 37, kławisz otworzył drzwi zbiorowej celi i krzyknął: „Na literę S – wychodzi!”. **Szendzielarz Zygmunt** stanął przez chwilę nieruchomo, popatrzył po raz ostatni na swoich towarzyszy i – jak relacjonował potem najmłodszy więzień Mieczysław Chojnacki „Młodzik” – powiedział głośno: **„Z Bogiem, panowie!”**. A oni odpowiedzieli: **„Z Bogiem, panie majorze!”**

ŁUPASZKA

Należał do najzdolniejszych oficerów Wojska Polskiego. Znany był z talentu dowódczego, odwagi i z nieokiełznanej, ułańskiej fantazji. Kawalerzysta 4. Pułku Ułanów Zaniemeńskich, dowódca 5. Wileńskiej Brygady AK, żołnierz wyklęty – major Zygmunt Szendzielarz „Łupaszka” (początkowo „Łupaszko”). Pseudonim nawiązywał do słowa „łupać” – w żołnierskim, kresowym slangu ostrego, energicznego zagończyka, który „łupie” (uderza, niszczy) wroga. Wcześniej nosił go ppłk Jerzy Dąbrowski, którego wyczyny w wojnie z bolszewikami w 1920 roku stały się legendarne. I tak oto, w 1943 r., pojawił się nowy „Łupaszko”, który, udaremniając sowieckie plany zgniecenia w zarodku polskiej partyzantki na Wileńszczyźnie, szybko udowodnił, że goźdź jest tego pseudonimu. Łupaszka prowadził boje z Niemcami, z litewskimi kolaborantami i właśnie z Sowietami, którzy do 5. Brygady pałali szczególną nienawiścią, a pseudonim majora działał na nich jak czerwona płachta na byka.

WYKLĘCI

Tę palącą nienawiść do żołnierzy podziemia antykomunistycznego bolszewicy zaszczepili polskim utrwalaczom „władzy ludowej” – funkcjonariuszom bezpieki (UB), milicji, żołnierzom KBW, aparaczykom partyjnym PPR/PZPR realizującym sowiecką wizję „demokracji”. Co ciekawe, po 1944 r. komuniści przejęli nazewnictwo stosowane przez niemieckiego okupanta wobec polskiego podziemia. „Bandy” pozostali „bandytami”, tym razem określani tak na potrzeby wewnętrznej propagandy, która (w połączeniu z terrorem) miała stopniowo odsunąć zmęczone wojną społeczeństwo od walczących.

Przez kilkadziesiąt lat politrucy i specjaliści od manipulacji przyprawiali żołnierzom sprzeciwiającym się sowietywizacji Polski łatkę „faszystowskich zbirów”, określali ich mianem „zapłutych karłów reakcji” czy „płatnych agentów Andersa”. Intencją takiej działalności była dyskredytacja podziemia antykomunistycznego wywodzącego się z AK w oczach społeczeństwa i zrównania go z największymi wrogami. W polskiej wersji naśladowania sowieckiej Rosji, chciano wytepić cały, tak straszliwy, wysiłek walki AK czy NSZ z Niemcami, napiętnować te walki jako zamaskowaną współpracę z okupantem i wykazać, że tylko komuniści podjęli i przeprowadzili walkę z wrogiem z Zachodu.

Żołnierze wyklęci jako „bandyci” byli skazani na zapomnienie. Zwłok osób zabitych w walce lub zamordowanych nie wydawano rodzinom. Chowano ich w dołach kłocznych i torfowych. Na miejscach pochówków stawiano śmietniki i publiczne toalety – tak jak na cmentarzu Bródnowskim w latach sześćdziesiątych – które funkcjonowały jeszcze do lat pięćdziesiątych XX wieku. Mową nienawiści i tępą propagandą tworzone były nowe historie. Jeśli fakty się nie zgadzały – tym gorzej dla faktów.



Szendzielarz Zygmunt

PIWNICA

W dusznych piwnicach mokotowskiego więzienia, w ciszy przerywanej jedynie krokami strażników, major Łupaszka stał się legendą. Osiemnaściorokny wyrok śmierci, wydany przez sąd pod przewodnictwem Mieczysława Widaję, nie złamał dowódcy 5. Brygady Wileńskiej AK.

8 lutego 1951 r. został zamordowany strzałem w potylicę, z ręki kata-funkcjonariusza UB, Aleksandra Dreja. Zginął w sposób będący sygnaturą zbrodni komunistycznych i sowieckich – tak, jak ginęli polscy oficerowie w Katyniu. Nieco wcześniej podobnie zamordowano innych członków Okręgu Wileńskiego AK: Lucjana Minkiewicza „Wiktora”, Antoniego Olechnowicza „Pohoreckiego” i Henryka Borowego-Borowskiego „Trzmiela”. Ciała wrzucono do bezimiennych dołów na Łączce, aby wymazać ich z historii. Na szczęście legenda Niezłomnych, legenda Łupaszki, zagończyka, który nie złożył broni przetrwała.

EPILOG

Szczątki majora zidentyfikowano w 2013 roku, dzięki pracom archeologicznym prowadzonym przez zespół IPN pod kierunkiem prof. Krzysztofa Szwagrzyka. Uroczysty, państwowy pogrzeb, podczas którego ogłoszono pośmiertny awans na stopień pułkownika, odbył się 24 kwietnia 2016 roku na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach. Wcześniej, w 1994 roku, Wojskowy Sąd Najwyższy w Warszawie zrehabilitował i uniewinnił majora od wszystkich zarzutów stawianych przez władze komunistyczne, uznając działalność Łupaszki za walkę o niepodległy byt państwa polskiego.

POSTSCRIPTUM: ULOTKA

Ulotka z 1946 r.: „*My nie jesteśmy żadną bandą, tak jak nas nazywają zdrajcy i wyrodni synowie naszej ojczyzny. My jesteśmy z miast i wiosek polskich. My chcemy, by Polska była rządzona przez Polaków oddanych sprawie i wybranych przez cały Naród (...) Dlatego też wypowiedzieliśmy walkę na śmierć lub życie tym, którzy za pieniądze, orderów lub stanowiącą z rąk sowieckich mordują najlepszych Polaków domagających się wolności i sprawiedliwości. Major Łupaszka*”

Panie Pułkowniku, niezłomny kresowy zagończyku! Wy wszyscy Niezłomni, którzy wierzyliście w wolną Polskę – spoczywajcie w pokoju! Z Bogiem! ■

Zacznij wszystko na nowo!

Wiara, modlitwa i Eucharystia jako droga do Zmartwychwstania

S. LEONARDA KUNISZEWSKA MSF



Kiedy staramy się wcielać w życie tegoroczne hasło: „Uczniowie – misjonarze”, zadajemy sobie pytanie: **Cóż mamy czynić, abyśmy wykonywali dzieła Boga? (J 6,28).** Jezus odpowiada w niezwykle jasny sposób: *Na tym polega dzieło Boga, abyście wierzyli w Tego, którego On posłał (J 6,29).*

Znamy najrozmaitsze dzieła Boże, takie jak: stworzenie, wcielenie, zmartwychwstanie czy odkupienie. Wśród tych wszystkich dzieł najważniejsze jest dla Boga to, abyśmy uwierzyli w Tego, którego posłał. Bóg Ojciec dał nam swojego Syna, a Jemu powierzył każdego z nas. Jesteśmy sobie nawzajem powierzeni.

Jak Mnie posłał żyjący Ojciec, a Ja żyję przez Ojca, tak i ten, kto Mnie spożywa, będzie żył przeze Mnie (J 6,57). To jest fragment Mowy Eucharystycznej. Pan Jezus odwołuje się do posłannictwa, jakie otrzymał od Ojca: Ja żyję przez

żyjącego Ojca. Jeżeli Ja przez Niego żyję i daję wam siebie w Eucharystii, to ten, kto Mnie spożywa, będzie żył przeze Mnie. Życie Jezusa udziela się nam i wchodzi w nas. **Jezus uświadamia nam swoją jedność z Ojcem.** Pamiętajmy, że kiedy widzimy Jezusa, widzimy także Ojca. Pamiętajmy również, że Syn został posłany przez Ojca, a Ojciec posyła nieustannie tych, którzy są na to otwarci. Przyjmijmy każdego, kogo On do nas posyła. A równocześnie **idźmy do drugiego człowieka świadomi, że zostaliśmy posłani.**

Jezus mówi: *„Tyle wam powiedziałem. Ale gdyby jeszcze było mało, posyłam wam Ducha Świętego, żeby wam wszystko przypominał”.* Z tą Tajemnicą obcujemy zwłaszcza w okresie wielkanocnym. Jawi się ona jako kolejny dar. Dar z niezwykle konkretnym zadaniem: aby przypominał nam wszystko, co powiedział Jezus, i nauczył nas wszystkiego. Najpierw Ojciec posyła Syna, a Syn posyła Ducha Świętego.

Można powiedzieć: jedna Osoba Boska ustępuje drugiej.

Człowiek uczciwy wie, że pewne rzeczy w życiu trzeba zrobić, nie można ich zaniedbać. Niech nam to daje do myślenia, bo i nasz czas jest ograniczony i przyjdzie moment, gdy trzeba będzie ustąpić miejsca innym. Nie wiemy, ile tego czasu mamy. Niech pomoże nam w tym modlitwa.

MODLITWA

Jezusowa nauka o modlitwie pragnie porządkować nasze życie i to nie tylko duchowe. Jest przypomnieniem o tym, że przede wszystkim **powinniśmy słuchać**, aby zmartwychwstać duchowo! To zasada, która jest potrzebna zarówno w relacji z Bogiem, jak i w relacji z drugim człowiekiem. Jak wiele nieporozumień rodzi się z braku słuchania.

Wezwanie **Ojcze nasz** przypomina, że Bóg jest Ojcem wszystkich: wierzących i niewierzących, tych, którzy podzielają „mój” sposób myślenia i tych, którzy myślą inaczej... A skoro On jest Ojcem, to my winniśmy być dla siebie braćmi i siostrami.

Święć się imię Twoje, przyjdź królestwo Twoje, bądź wola Twoja... Te słowa uwalniają od zbytniego skupienia się na sobie i przypominają, że to Jego wola, a nie „moja”, ma się spełniać. Słowa **chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj** przypominają o konieczności życia wdzięcznością, bo nieustannie otrzymujemy od Boga więcej niż jest nam potrzebne. **I odpuść nam nasze winy**, które nie są czymś, co dotyka jedynie chwili obecnej, lecz sprawiają, że każdy popełniony grzech staje się kolejną raną na umęczonym ciele Jezusa w czasie Jego męki. **I nie wódz nas na pokuszenie**, byśmy nie utonęli w świecie, lecz mogli dotrzeć do przystani, której na imię **Wieczność z Bogiem**.

„Dzisiejszemu człowiekowi brakuje uporządkowania, brakuje modlitwy, brakuje wewnętrznego pokoju. W każdym z nas budzi się niejednokrotnie tęsknota za ciszą i oderwaniem od zgiełku świata. Cisza adoracji i medytacji pozwala nam dostrzec, że najbardziej prozaiczne czynności dnia codziennego mogą stać się dla nas okazją do uwielbienia Boga, a zarazem ważnym duchowym ćwiczeniem uważności i wierności realizowanej w rzeczach małych.

Gdy św. Paweł zachęca, abyśmy we wszystkim, co czynimy, wychwalali Pana, chce uczyć nas, aby nasza modlitwa angażowała całego człowieka - jego umysł, serce i ciało. Taką postawą sprawia, że w tym, co robimy, nie będzie w nas rozdwojenia, a będzie wewnętrzna jedność”. [z osobistych notatek z konferencji o. Jana Berezy OSB, czerwiec 1996]

Praktyka modlitwy uczy nas, że Bóg mówi do nas zawsze – przez swoje słowo i milczenie, przez ciszę i liturgię, a nade wszystko przez miłość, której oznaki można odnaleźć wszędzie. Trzeba mieć tylko szeroko otwarte oczy i serce. Katechizm Kościoła Katolickiego naucza, że są różne formy modlitwy: modlitwa ustna, rozmyślanie i kontemplacja. W modlitwie mogą nam pomóc: modlitewnik, mszałik z czytaniem na każdy dzień roku liturgicznego, brewiarz, Pismo Święte, a także różaniec.

„Modlitwa ustna jest niezbędnym elementem życia chrześcijańskiego. Jezus modlił się nie tylko modlitwami liturgicznymi Synagogi; Ewangelie ukazują nam, jak wypowiadał głośno swoją modlitwę osobistą, od wzniosłego

błogosławieństwa Ojca aż do trwogi w Getsemani” – czytamy w KKK (n. 2701). **Metody rozmyślenia** są tak zróżnicowane jak mistrzowie życia duchowego. Ważne jest, aby znaleźć czas na zgłębienie tekstu Pisma Świętego, najlepiej z danego dnia. Podczas rozmyślenia należy zadać sobie pytania: co Bóg chce mi powiedzieć przez ten tekst; co mam zmienić w moim życiu? **Kontemplacja** zaś jest „*spojrzeniem wiary utkwionym w Jezusa, słuchaniem słowa Bożego, milczącą miłością*” (KKK 2724). Ważne, żeby modlitwa była ciągła i obecna na stałe w naszym życiu.

EUCHARYSTIA

Eucharystia jest, po chrzcie i bierzmowaniu, trzecim sakramentem wtajemniczenia chrześcijańskiego w Kościele Katolickim. Eucharystia jest mistycznym centrum wszystkich tych sakramentów. Celebracja Eucharystii stanowi źródło i szczyt całego życia chrześcijańskiego (Sobór Watykański II, Lumen gentium, 11).

KIEDY I W JAKI SPOSÓB CHRYSTUS USTANOWIŁ EUCHARYSTIĘ?

Jezus ustanowił Eucharystię w wigilię swojej śmierci, kiedy w Wieczerniku w Jerozolimie zgromadził wokół siebie Apostołów i sprawował wraz z nimi Ostatnią Wieczerzę. (KKK 1323, 1337-1340). Tej nocy, której został wydany, wziął chleb, odmówił modlitwę dziękczynną, połamał i powiedział: To jest moje Ciało za was. Czyńcie to na moją pamiątkę. Podobnie po wieczerzy wziął kielich, mówiąc: Ten kielich jest nowym przymierzem w mojej Krwi. Ilekroć z niego pić będziecie, **czyńcie to na moją pamiątkę**. (1 Kor 11,23-25).

JAK WAŻNA JEST EUCHARYSTIA DLA KOŚCIOŁA?

Celebrowanie Eucharystii jest punktem kulminacyjnym życia chrześcijańskiej wspólnoty. W niej wspólnota staje się Kościołem. (KKK 1325). Nie dlatego, że przypadkowo zostaliśmy zaliczeni do jakiejś parafii, ale dlatego, że w Eucharystii karmimy się Ciałem Chrystusa i nieustannie jesteśmy przemieniani w Ciało Chrystusa.

JAKIE ISTNIEJĄ INNE NAZWY UCZTY JEZUSA Z NAMI I CO OZNACZAJĄ?

Różne nazwy wskazują na niezgłębioną tajemnicę: Najświętsza Ofiara, Msza Święta, ofiara Mszy Świętej, Wieczerza Pańska, Łamanie Chleba, Zgromadzenie eucharystyczne, Pamiątka Męki, Śmierci i Zmartwychwstania, Święta i Boska Liturgia, Święte Misteria, Komunia Święta.

W przeżywaniu Eucharystii i w modlitwie niech nam, jako misjonarzom, towarzyszą słowa przesłania Papieża Leona XIV na Wielki Post 2026: *„Wielki Post jest przede wszystkim czasem nawrócenia, polegającym na umieszczeniu Boga w centrum życia każdego człowieka. Chodzi o to, „by wiara odzyskała zapal”, a serca nie rozpraszały się codziennymi zmartwieniami. Nawrócenie natomiast rodzi się ze **słuchania Słowa Bożego**. [...] Chciałbym też zaprosić was do **powstrzymywania się od słów uderzających i raniących naszych bliźnich**. Zaczniemy rozbrajać nasz język, rezygnując z ostrych słów, pochopnych osądów, mówienia źle o nieobecnych, którzy nie mogą się bronić, oraz unikając oszczerstw”* – pisze Papież. *„Starajmy się natomiast nauczyć się ważyć słowa i pielęgnować uprzejmość: w rodzinie, wśród przyjaciół, w miejscach pracy, w mediach społecznościowych, w debatach politycznych, w środkach przekazu, we wspólnotach chrześcijańskich. Wtedy wiele słów nienawiści ustąpi miejsca słowom nadziei i pokoju”*.

Niech praktyki Wielkiego Postu zaprowadzą nas do radości Zmartwychwstania! ■

Kaplica Adoracji Najświętszego Sakramentu

Z radością przeżywaliśmy moment otwarcia Kaplicy Adoracji Najświętszego Sakramentu w naszym kościele. Cieszymy się ogromnie, że tyłu z Was zgłosiło się do regularnej adoracji w Kaplicy i spotkania się z Bogiem!

AGNIESZKA GRABARCZYK-MAKSYM

Na wstępie, chcemy gorąco zachęcić wszystkie osoby, które już uczestniczyły w adoracji, do podzielenia się swoim świadectwem z tego pięknego czasu 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.

Poniżej przedstawiamy skróty homilii wygłaszanych przez trzy niedziele przez ks. prob. Andrzeja, ks. Macieja oraz ks. Adama.

HOMILIA KS. PROB. ANDRZEJA

Dlaczego Niedziela Chrztu Pańskiego jest niedzielą, która kończy okres Bożego Narodzenia i rozpoczyna okres zwykły? Myślę, że powody są przede wszystkim dwa:

Pierwszy: Chrztost Jezusa w Jordanie, to moment, który oddziela dwa okresy w Jego życiu – czas “życia ukrytego” i czas “życia publicznego”. Jest jeszcze drugi powód. I myślę, że ten drugi powód jest nawet ważniejszy.

Niedziela Chrztu Pańskiego przypomina nam nasz własny chrzest i pokazuje, jaki jest sens Świąt Bożego Narodzenia. Lubię odwoływać się do zdania, które mamy w liturgii przed modlitwą Ojciec Nasz: Syn Boży stał się człowiekiem po to, abyśmy my mogli stać się dziećmi Bożymi. Po to Bóg wcielił się w człowieka, żeby człowiek mógł być włączony w rzeczywistość Boga. My, w momencie naszego Chrztu Świętego, stajemy się dziećmi Bożymi.

Dzisiejsze Słowo Boże pięknie wprowadza nas w inaugurację Kaplicy Adoracji Najświętszego Sakramentu. Adoracja Najświętszego Sakramentu jest momentem bardzo podobnym do Chrztu. Kiedy ją przeżywamy z wiarą, to Bóg zanurza się głęboko w nas (tak jak Jezus w rzece Jordan) po to, abyśmy my mogli zanurzyć w Nim.

Myśląc o dzisiejszym Słowie Bożym przypominałem sobie szczególnie okres w moim życiu. Razem z ks. Adamem byliśmy w Seminarium i przez dwa lata, zawsze w środę, chodziliśmy do Sióstr Misjonarek Miłości – zgromadzenia założonego przez św. Matkę Teresę z Kalkuty. I ostry te codziennie przez godzinę adorują Najświętszy Sakrament. I to jest żelazna zasada, bo Matka Teresa z Kalkuty dobrze rozumiała, że jeżeli nie będą tego robić, to nie będą w stanie widzieć Jezusa w ludziach ubogich czy trędowatych.

Kiedy człowiek adoruje Najświętszy Sakrament, tak jak robią to Siostry Misjonarki Miłości, to Bóg zanurza się w nim, przenika go i przemienia go. Spójrzmy, ile jest w naszym życiu konfliktów, niedopowiedzeń, ran, które sobie nieustannie zadajemy. Często nie umiemy sobie z tym poradzić, a tak naprawdę potrzebujemy jednego: nieustannie zanurzać się w Bogu, aby Bóg mógł żyć w nas.

Jeżeli zdecydujecie się, żeby chociaż przez godzinę w tygodniu adorować Najświętszy Sakrament, to Wasze życie będzie się zmieniać niezauważalnie, tydzień po tygodniu, krok po kroku.

HOMILIA KS. ADAMA

Byłem w różnych parafiach jako ksiądz i często słyszałem:



Krzyż z San Damiano św. Franciszka znajdujący się w Kaplicy Adoracji NS

nie, nie otwieramy, bo włamania, bo złodzieje, bo coś się stanie. Tak, to wszystko trzeba mieć na uwadze. Ale przecież Jezus **podjął ryzyko** spotkania z człowiekiem.

Jezus nie chce, żebyśmy Go zamknęli, jak w więzieniu. On chce, abyśmy się do Niego zbliżali. W Ewangelii czytamy, że dzieci przychodziły do Jezusa, a apostołowie szorstko im tego zabraniali. Jezus się wtedy oburzył: *Nie zabraniajcie dzieciom przychodzić do mnie*. Czyli wszyscy, nawet ci najmniejsi, powinni mieć dostęp do Jezusa, do Eucharystii, do adoracji Najświętszego Sakramentu.

Ktoś powie: *przecież Komunia Święta jest ważniejsza od adoracji*. Jeśli mamy wybrać, to rzeczywiście przyjęcie Komunii Świętej jest ważniejsze od adoracji, ale to adoracja Najświętszego Sakramentu otwiera nas na głębokie przeżycie Eucharystii. Kiedy adoruję Jezusa, moje serce otwiera się na Jego łaskę. Św. Faustyna w swoim Dzienniczku pisze, że jako 7-letnia dziewczynka przyszła do kościoła i był wtedy adorowany Jezus w Najświętszym Sakramencie. I pisze Faustyna, że to był pierwszy moment w jej życiu, kiedy doświadczyła **nadzwyczajnego** dotknięcia Pana Boga. Wtedy, jako dziewczynka, nie wiedziała co się dzieje, ale właśnie przy wystawionym Najświętszym Sakramencie poczuła głęboką miłość Jezusa i to, że **On jest z nią**.

Miała kiedyś takie pragnienie, jak już była w zakonie: *bardzo bym chciała, żeby w tym roku moim patronem był Jezus Eucharystyczny*. W zakonie, w Nowy Rok, był taki zwyczaj losowania sobie patronów na cały najbliższy rok.

Św. Faustyna opowiada, że tego dnia, w Nowy Rok, wylosowała szybko jakąś karteczkę z góry i nie chciała jej czytać od razu, chciała się wszystkim umarwić. Jednak usłyszała głos w sercu: *zobacz kogo wylosowałaś, zobacz kogo wylosowałaś*. Otworzyła, a tam jest napisane *“Jezus Eucharystia”*.

Pan Bóg nie tylko zajmuje się naszymi potrzebami i sprawami codziennymi, ale czasami spełnia nasze głębokie pragnienia. Jezus powiedział, że jeśli ktoś coś dla Niego ofiaruje, to On odda mu stokrotnie. Sto za jeden. Dajcie Mu jedną godzinę, a będziecie mieli sto godzin łaski.

HOMILIA KS. MACIEJA

Adoracja - to słowo może nam się bardzo górnolotnie kojarzyć. Czasami ciężko nam jest wytrwać na adoracji przed Najświętszym Sakramentem. Być może ciałem jesteśmy obecni, ale nasze myśli błądzą.

Definicja, która najbardziej mi tłumaczy, czym jest adoracja, to jest “bycie tu i teraz przed Bogiem”. Czasami nie są potrzebne słowa; niekiedy mogą nawet przeszkadzać.

Mam dwa przykłady z mojego życia, do których często wracam, kiedy myślę o adoracji: Pierwszy, to czas kiedy byłem w mojej pierwszej parafii, daleko poza Łodzią. Czasami przychodziłem wieczorami do kościoła, wystawiałem Najświętszy Sakrament i siedziałem, klęczałem, rozmawiałem z Bogiem albo po prostu przebywałem z Nim w ciszy. Rodziły się wtedy homilie i odpowiadały na różne pytania. Było to też takie zwykłe, a zarazem niezwykle, wewnętrzne pocieszenie, przez samo bycie przed Bogiem.

A potem miało miejsce wydarzenie, które pokazuje, że Bóg naprawdę działa! Na pierwszej Oazie, na której byłem już jako ksiądz, po jednej z codziennych Mszy Świętych została jedna dziewczynka i zapytała się siostry: *siostró co się ze mną dzieje?* Była bardzo poruszona przyjęciem Komunii Świętej i nie potrafiła tego nazwać. Siostra jej powiedziała: “To Duch Święty tak działa w Tobie”. Tak prosto, a zarazem tak głęboko wytłumaczyła działanie Najświętszego Sakramentu wobec osoby otwartej na Jego łaskę.

Kiedy przyjmujemy Komunię Świętą, to w pewnym sensie też się dokonuje adoracja. To jest ten sam Bóg Eucharystyczny. To nie są puste słowa, że jesteśmy wtedy takim tabernakulum. W końcu nosimy w sobie Pana Jezusa.

Warto jest przychodzić do naszej Kaplicy, szczególnie jeśli nasza wiara potrzebuje umocnienia. Choćby to miała być chwila - 5 minut. Może z czasem będzie to 15 minut, pół godziny lub godzina, do czego zachęcamy. Pamiętajmy, że nawet te 5 czy 10 minut wystarczą, aby Pan Bóg we mnie pracował. Nawet jeśli będę się zmagał z różnymi uciekającymi myślami, to będzie się dokonywać moja przemiana.

Módl się z nami w tych intencjach

Marzec

Papieskiej Światowej Sieci Modlitwy

O rozbrojenie i pokój: Módlmy się, aby narody rozpoczęły proces rozbrojenia, rezygnując zwłaszcza z broni nuklearnej, a światowi przywódcy wybrali drogę dialogu i dyplomacji zamiast przemocy.

Krucjata Modlitwy Intencji Ojczyzny i Kościoła

Za odprawiających rekolekcje wielkopostne, aby doświadczyli wewnętrznej przemiany i odnowy swego życia religijnego, rodzinnego, społecznego.

Rycerstwo Niepokalanej

Ofiarowanie Niepokalanej naszego czasu w obliczu współczesnych wyzwań. Abyśmy poznali i rozsiewali "ziarna Słowa" na roli współczesnej kultury.

kwiecień

Za kapłanów w kryzysie: Módlmy się za kapłanów przeżywających kryzys powołania, aby doświadczyli wspierającej obecności, zrozumienia i modlitwy wspólnoty.

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

Radość i nadzieja: Abyśmy stawiali się świadkami radości i nadziei Zmartwychwstałego w codziennej służbie wobec bliźniego.

Z naszej parafii

Członkowie Kół Różańcowych odmawiają codziennie jedną wyznaczoną dziesiątkę różańca.

Członkowie krucjaty modlą się nieustannie różańcem w wyznaczonych godzinach 19. dnia każdego miesiąca.

Aby misjonarki i misjonarze mieli dużo sił i zdrowia do głoszenia Ewangelii w każdym zakątku świata.

MARZEC

1 N	2. NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU. Niedziela miesięcznej adoracji Najświętszego Sakramentu; Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych; Św. Feliksa III, papieża
2 Pn	Św. Agnieszki z Pragi, ksieni; Rocznica śmierci abp. Janusza Bolonka (2016); Pielgrzymka Maturzystów Archidiecezji Łódzkiej na Jasną Górę;
3 Wt	Św. Kunegundy zakonnicy
4 Śr	Ś ŚW. KAZIMIERZA KRÓLEWICZA
5 Cz	I czwartek miesiąca. św. Jana Józefa od Krzyża zakonnika Kościoł stacyjny: Św. Anny
6 Pt	I piątek miesiąca. Św. Róży z Viterbo dziewicy i zakonnicy; Kościół stacyjny: św. Jana Ewangelisty; Droga Krzyżowa godz. 17.15, 18.45
7 Sb w	I sobota miesiąca. Świętych męczennic Perpetuy i Felicity; Kościół stacyjny: Św. Jana XXIII
8 N	3. NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU. Gorzkie Żale 17.15. Dzień Kobiet; Św. Jana Bożego, zakonnika;
9 Pn w	Św. Franciszki Rzymianki, Św. Dominika Savio; Kościół stacyjny: Matki Boskiej Różańcowej
10 Wt	Świętych 40 męczenników z Sebasty; Kościół stacyjny: Św. Elżbiety Węgierskiej
11 Śr	Św. Sofroniusza biskupa; Kościół stacyjny: Opatrzności Bożej
12 Cz	Św. Alojzego Orione; Kościół stacyjny: NMP Królowej Polski
13 Pt	Św. Krystyny męczennicy; 13-14, 24 godziny dla Pana”; Droga Krzyżowa 17.15, 18.45; Kościół stacyjny: NSJ (Julianów)
14 Sb	Św. Matyldy; Kościół stacyjny: Matki Boskiej Bolesnej
15 N	4. NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU „LAETARE”; Gorzkie Żale 17.15; Św. Klemensa Marii Hofbauera prezbitera;
16 Pn	Św. Gabriela Lalemana zakonnika i męczennika; Kościół stacyjny: Miłosierdzia Bożego
17 Wt w	Św. Patryka, biskupa; Kościół stacyjny: Św. Antoniego z Padwy; Dzień imienin biskupa Zbigniewa Wołkowicza
18 Śr	Św. Cyryla Jerozolimskiego, biskupa i doktora Kościoła; Kościół stacyjny: Najświętszego Zbawiciela
19 Cz U	ŚW. JÓZEFA, OBLUBIEŃCA NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY, PATRONA ARCHIDIECEZJI ŁÓDZKIEJ, msza św. godz. 18.00 21. rocznica śmierci bp. Bogdana Bejze (2005); Kościół stacyjny: św. Stanisława Kostki, archikatedra
20 Pt	Droga Krzyżowa 17.15, 18.45 Św. Huberta pustelnika, św. Wolframa biskupa; Kościół stacyjny: Zesłania Ducha Świętego
21 Sb	Św. Mikołaja z Flue; Kościół stacyjny: Św. Teresy od Dzieciątka Jezus PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY;
22 N	5. NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU; Gorzkie Żale 17.15. Krzyże pozostawia się zasłonięte od 1. Nieszporów 5. Niedzieli W. Postu do końca Liturgii Męki Pańskiej w Wielki Piątek; Św. Zachariasza, papieża;
23 Pn w	Św. Turybiusza z Mongrovejo, biskupa; Kościół stacyjny: Wniebowzięcia NMP
24 Wt	Św. Katarzyny Szwedzkiej, zakonnicy; Kościół stacyjny: św. Józefa (ul. Ogrodowa)
25 Śr	ZWIASTOWANIE PAŃSKIE. Dzień Świętości Życia; DUCHOWA ADOPCJA DZIECKA POCZĘTEGO. 34. rocznica ustanowienia Archidiecezji Łódzkiej (1992), 22. rocznica ustanowienia Metropolii Łódzkiej (2004); Kościół stacyjny: Najświętszego Imienia Jezus; Bł. Józafaty, Michaliny Hordaszewskiej, dziewicy
26 Cz	Św. Dobrego Łotra (Dyzmy); Kościół stacyjny: Podwyższenia Świętego Krzyża
27 Pt	Droga Krzyżowa 17.15, 18.45; Św. Ruperta biskupa; Kościół stacyjny: Św. Faustyny Kowalskiej
28 Sb	Św. Guntrama, króla; Kościół stacyjny: Św. Marka Ewangelisty
29 N	6. NIEDZIELA PALMOWA MĘKI PAŃSKIEJ. Poświęcenie palm przed każdą Mszą św.; Gorzkie Żale 17.15; Rekolekcje Wielkopostne dla Łodzi – kościół Ojców Jezuitów; Św. Wilhelma Temperiusza;
30 Pn	WIELKI PONIEDZIAŁEK; Św. Leonarda Murialdo prezbitera; 84. rocznica śmierci St. Bożego Ks. Dominika Kaczyńskiego (1942);
31 Wt	WIELKI WTOREK; Św. Beniamina diakona i męczennika, św. Balbiny dziewicy i męczennicy;

KWIECIEŃ

1 Śr	WIELKA ŚRODA; Św. Hugona biskupa; PRIMA APRILIS
2 Cz	I czwartek miesiąca. WIELKI CZWARTEK: Msza Krzyżna godz. 10.00, archikatedra. ŚWIĘTE TRIDUUM PASCHALNE; MSZA WIECZERZY PAŃSKIEJ w intencji kapłanów, godz. 18.00 z ceremonią mycia nóg. Po Mszy św. przeniesienie Najświętszego Sakramentu do Ołtarza Wystawienia, Adoracja. 21. rocznica śmierci św. Jana Pawła II (2005); Św. Franciszka z Paoli, pustelnika;
3 Pt	I piątek miesiąca. WIELKI PIĄTEK: LITURGIA MĘKI PAŃSKIEJ godz. 18.00; Post ścisły Św. Ryszarda de Wyche, biskupa;
4 Sb	I sobota miesiąca. WIELKA SOBOTA. Obrzęd błogosławieństwa pokarmów przez cały dzień od godz. 9.00 co 10 minut, zachęcamy do adoracji Najświętszego Sakramentu. OKRES WIELKANOCNY, WIGILIA PASCHALNA godz. 21.00 (poświęcenie ognia, paschału, wody chrztu, odnowienie obietnic chrztu św., liturgia eucharystyczna) Przypominamy, aby przynieść ze sobą świece. Św. Izydora, biskupa i doktora Kościoła
5 N	NIEDZIELA ZMARTWYCHWSTANIA PAŃSKIEGO. Msze św. o godz. 7.30; 9.30; 11.00; 12.30; 18.00. Św. Wincentego Ferreriusza, prezbitera;
6 Pn U	PONIEDZIAŁEK W OKTAWIE WIELKANOCY; Św. Wilhelma z Paryża
7 Wt U	WTOREK W OKTAWIE WIELKANOCY; Św. Jana Chrzciela de la Salle, prezbitera;
8 Śr U	ŚRODA W OKTAWIE WIELKANOCY; Św. Dionizego, biskupa i męczennika
9 Cz U	CZWARTEK W OKTAWIE WIELKANOCY; 71. rocznica śmierci ks. Stanisława Szabelskiego (1955) – trzeciego prob. naszej parafii w latach 1945-1950; Św. Gaucheriusza prezbitera, św. Marii żony Kleofasa;
10 Pt U	PIĄTEK W OKTAWIE WIELKANOCY; 16. rocz. Katastrofy smoleńskiej; Św. Fulberta biskupa, Św. Magdaleny z Canossy;
11 Sb U	SOBOTA W OKTAWIE WIELKANOCY. 11. rocznica święceń biskupich biskupa Marka Marcza (2015); Św. Gemmy Galgani dziewicy;
12 N	2. NIEDZIELA WIELKANOCNA CZYLI MIŁOSIĘRZDZIA BOŻEGO TYDZIEŃ MIŁOSIĘRZDZIA; Św. Juliusza I papieża; Imieniny Ks. Juliusza Lasonia Msza św. o godz. 13.00
13 Pn w	Dzień Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej. Św. Marcina I papieża i męczennika, Św. Hermenegilda królewicza i męczennika
14 Wt	ŚWIĘTO CHRZTU POLSKI; Św. Waleriana męczennika
15 Śr	ŚŚ. Anastazji i Bazylissy męczennic
16 Cz	Św. Marii Bernadetty Soubirous, dziewicy i zakonnicy, której w Lourdes, 11.02. 1585 roku po raz pierwszy ukazała się Matka Boża
17 Pt	Św. Katarzyny Tekakwity. Ekumeniczna Droga Światła, g. 19.00; 61. rocznica śmierci arcybiskupa Włodzimierza Jasińskiego (1965);
18 Sb	Św. Ryszarda Pampuri, zakonnika
19 N	3. NIEDZIELA WIELKANOCNA. Rozpoczyna się Tydzień Biblijny. Św. Ekspedyta, męczennika
20 Pn	Św. Agnieszki z Montepulciano, dziewicy i zakonnicy
21 Wt	Św. Anzelma z Canterbury, biskupa i doktora Kościoła
22 Śr	Bł. Idziego z Asyżu, zakonnika;
23 Cz	ŚW. WOJCIECHA, BISKUPA I MĘCZENNIKA GŁÓWNEGO PATRONA POLSKI
24 Pt w	Św. Jerzego, męczennika, Św. Fidelisa z Sigmaringen, prezbitera i męczennika; Nawrócenie św. Augustyna
25 Sb	Ś ŚW. MARKA EWANGELISTY; Dzień imienin biskupa Marka Marcza
26 N	4. NIEDZIELA WIELKANOCNA. NIEDZIELA DOBREGO PASTERZA, Patronalne święto Papieskiego Dzieła św. Piotra Apostoła. Rozpoczyna się Tydzień Modlitw o Powołania; NMP Matki Dobrej Rady
27 Pn	4. rocznica śmierci bpa Adama Lepy (2022); 12. rocznica kanonizacji Jana Pawła II i Jana XXIII (2014); Św. Zyty, dziewicy
28 Wt w	Św. Piotra Chanela, prezbitera i męcz.; Św. Ludwika Grignoon de Montfort, prezbitera; Św. Joanny Bretta Molla Bł. Hanny Chrzanowskiej, pielęgniarki
29 Śr	Ś ŚW. KATARZYNY SIENIEŃSKIEJ, DZIEWICY I DOKTORA KOŚCIOŁA PATRONKI EUROPY; Dzień Męczennictwa. Duchowieństwa Polskiego w czasie II wojny światowej, obchodzony w rocznicę wyzwolenia obozu koncentracyjnego w Dachau (26-29.04.1945)
30 Cz w	Św. Piusa V, papieża; 26. Rocznica kanonizacji s. Faustyny (2000)

U = Uroczystość | Ś = Święto | W = Wspomnienie obowiązkowe | w = Wspomnienia dowolne



Lilia symbolizuje
Chrystusa
zmartwychwstałego.
Jej kształt
przypominający
trąbkę jest
postrzegany jako
ogłoszenie nowego
życia, świętowanego
w Niedzielę
Wielkanocną.

Radość zmartwychwstania

Pan żyje i przynosi pokój naszym sercom

KS. STANISŁAW GROŃ SJ

Alleluja! Chrystus Zmartwychwstał! Prawdziwie Zmartwychwstał! To jest radosne zawołanie, którym wielu chrześcijan wita się w wielkanocny poranek. W tym czasie składamy sobie życzenia radosnych Świąt i wesołego Alleluja. Nasza radość powinna wynikać stąd, że dawca Życia – Jezus odrzuciwszy płótna, w które zawinięto Jego zastygłe ciało, opuścił grób i żyje!

Czy można było Jezusa zabić na zawsze? Czy można było skutecznie zapieczętować grób, postawić na straży legionistów i strzec pilnie Tego, który jest samym życiem i w swoim Kościele skrywa się pod osłoną Chleba, a także żyje we wspólnocie braci i siostr? Czy można było to wszystko uczynić tak skutecznie, aby uniemożliwić Mu zmartwychwstanie i wyjście z grobu?

Pewne było, że Jezus, któremu włócznią przebito Serce, a krew wyciekła z Jego ran, nie mógł żyć! A jednak nierozsądne okazało się szukanie Go pośród umarłych, ponieważ On zmartwychwstał! W tym cudownym wydarzeniu skrywa się podstawa i przyczyna całej chrześcijańskiej radości. Jezusowe zwycięstwo nad śmiercią, pokój i chwała należą teraz również do nas, dlatego radujemy się i wzajemnie życzymy sobie radości. Nic więc dziwnego, że radość powinna nam towarzyszyć zwłaszcza w wielkanocny czas.

.....

Człowiek radosny rozwesela innych, mamy
więc rozweselać bliźnich swoją nadzieją
i pokrzepiać ich Jezusowym słowem.

.....

Przygotowując się do Świąt Wielkanocnych, przez spowiedź pozbyliśmy się grzechów. Czyż samo to nie jest powodem do szczerej radości? Przystępujemy do stołu

Pańskiego, gdzie zmartwychwstały, nieśmiertelny i niepokonany Chrystus łamie dla nas Chleb Życia. Nie wolno w tym czasie być przerażonym jak zamknięci w wieczniku Apostołowie; nie wolno być smutnym jak Maria Magdaleną szukająca Pana albo jak zawiedzeni uczniowie idący do Emaus. Zmartwychwstały Pan rozweselił swoich uczniów i zadziwił ich nowym życiem.

Jezus zmartwychwstał, a my jesteśmy świadkami prawdy o Jego powstaniu z martwych. Dlatego uczestnicząc w świętym zgromadzeniu eucharystycznym w niedzielę Zmartwychwstania, wypowiadamy z niezachwianą wiarą: Głosimy śmierć Twoją, Panie Jezu; wyznajemy Twoje Zmartwychwstanie i oczekujemy Twego przyjścia w chwale. Zmartwychwstały Jezus pozdrowił swoich uczniów słowami: Pokój wam! Jezusowy pokój przyniósł im niczym nie zmagoną radość serca.

Jeśli tak właśnie, w pokoju serca, radośnie przeżyjemy te Święta, być może inni, patrząc na nas, coś zrozumieją i dzięki naszemu świadectwu nie będą musieli sięgać jedynie po apologetyczne argumenty o zmartwychwstaniu, życiu wiecznym i bóstwie Jezusa. Wystarczy im nasza radość, nasza wzajemna miłość, szacunek dla prawdy i sprawiedliwe życie. Wtedy i ich radość będzie większa – nie potrzeba będzie wielu słów czy teologicznych argumentów, by niejeden wyznał za Tomaszem: Pan mój i Bóg mój.

Zmartwychwstały Pan kiedyś zaprosił swych uczniów na śniadanie słowami: Chodźcie, posilcie się. Teraz i nas zaprasza na posiłek wielkanocny, dając nam Siebie. Radujmy się! Alleluja! Pan zmartwychwstał i jest z nami! W taki czas otwierają się nam oczy jak Apostołom, umacnia się nasza krucha wiara, bo Pan mówi do każdego z nas po imieniu, a w świątyniach naszych serc płonie płomień Chrystusa – płomień żywy i nieśmiertelny. ■

Tekst pochodzi z miesięcznika Posłaniec. / mateusz.pl



Ze Zmartwychwstałym

Odkrywamy radość i obecność Chrystusa w naszym życiu

Drogie dzieci, każde z Was może już powiedzieć: *Jezus jest moim przyjacielem, Jezus jest moim życiem, Jezus jest moim Zbawicielem i Jezus jest Prawdą. Bo prawdą jest, że Pan Jezus Zmartwychwstał, zwyciężył śmierć i pozostał z nami na zawsze.* Pan Jezus udowodnił apostołom i swoim uczniom, że jego zmartwychwstanie jest prawdą: pozostawił pusty grób, ukazywał się im wielokrotnie i na ich oczach wstąpił do nieba i dał im moc Ducha Świętego, by mogli o tym opowiadać innym.

Jezus pokonał śmierć i Jego historia trwa nadal. Dziś jest obecny w każdym człowieku: w dziecku i starcu, zdrowym i chorym, bogatym i ubogim. Śpiesząc z pomocą potrzebującym okazujemy miłość samemu Jezusowi.

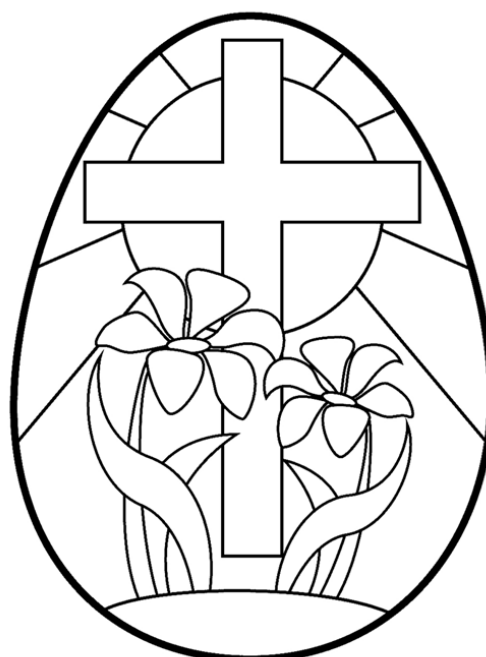
Jest wiele scen w Ewangelii opisujących zmartwychwstałego Chrystusa. Mogą to być obrazy: Marii Magdaleny stojącej przy pustym grobie, która pomyliła Jezusa z ogrodnikiem, biegnących do grobu Jezusa Apostołów Piotra i Jana, lub scena kiedy weszli już do grobu i ujrzeni „leżące płótna oraz chustę, która była na Jego głowie, leżącą nie razem z płótnami, ale oddzielnie zwiniętą na jednym miejscu”. Wymowna jest też scena przedstawiająca Apostołów zamkniętych w Wieczerniku, zaskoczonych pojawieniem się Jezusa lub niedowierzanie Tomasza. Spróbujcie te sceny samemu zilustrować. Jest jeszcze jedna scena opisana przez św. Łukasza (Łk24,10-49) przedstawiająca uczniów idących do Emaus, którzy spotkali zmartwychwstałego Jezusa... a poznali Go dopiero przy łamaniu chleba.



ZADANIE DLA CIEBIE

Przeczytajcie ją uważnie i postarajcie się ułożyć we właściwej kolejności historyjkę obrazkową przedstawiającą to wydarzenie. Młodsze dzieci zachęcam do pokolorowania pisanki z symbolami Śmierci i Zmartwychwstania Pana Jezusa.

- ❶ [] Dwaj z nich byli w drodze do wsi, zwanej Emaus.
- ❷ [] Sam Jezus przybliżył się.
- ❸ [] I zaczynając od Mojżesza poprzez wszystkich proroków wykładał im, co we wszystkich Pismach odnosiło się do Niego.
- ❹ [] «Zostań z nami, gdyż ma się ku wieczorowi i dzień się już nachylił». Gdy zajął z nimi miejsce u stołu, wziął chleb, odmówił błogosławieństwo, połamał go i dawał im.
- ❺ [] Wtedy oczy im się otworzyły i poznali Go, lecz On zniknął im z oczu.
- ❻ [] W tej samej godzinie wybrali się i wrócili do Jerozolimy.



Zdrowe życie

Wielki Post i Wielkanoc – ciało i duch w harmonii

Zdrowe nawyki, uważność i radość przy świątecznym stole

AGNIESZKA GRABARCZYK-MAKSYM (DIETETYK KLINICZNY, PSYCHODIETETYK)

MARZEC: POST, KTÓRY KARMI CIAŁO I DUCHA

Marzec to czas Wielkiego Postu – refleksji, wyciszenia i powrotu do tego, co najważniejsze. Post, choć naturalnie kojarzy się z „niejedzeniem”, nie musi oznaczać głodzenia się i wywracania swojego życia o 180 stopni. Może być natomiast piękną okazją do wprowadzenia drobnych zmian, większej uważności w jedzeniu czy zadbania o zdrowie. Zamiast jeść „w biegu”, bez zwracania uwagi na to, co jemy, zatrzymajmy się i zadajmy sobie pytanie: czy to głód fizyczny, czy może jem, bo... nudzę się? Odczuwam frustrację? Jest mi smutno? **Wielki Post to dobry czas, by ćwiczyć rozpoznawanie sygnałów płynących z ciała.**

Post może stać się czasem „porządków” w jadłospisie: mniej żywności przetworzonej, mniej podjadania, więcej prostoty. Zamiast sięgać po kolejną mrożoną pizzę, spróbujmy przygotować proste kanapki z dodatkiem warzyw, sałatkę lub inne szybkie danie z podstawowych składników, które mamy w domu.

Warto pomyśleć o drobnych zmianach, jak na przykład:

- zamiana tłustych produktów odzwierzęcych (mięsa i nabiału) na te chudsze;
- zmiana smażenia na pieczenie lub gotowanie;
- wybieranie domowego deseru na bazie jogurtu i owoców zamiast pączka przy kawie;
- zmiana proporcji posiłków: zamiast dwóch kotletów schabowych, lepiej

zjeść jednego z solidną porcją warzyw (których, wraz ze zbliżającą się wiosną, będzie coraz więcej);

- zamiast kolejnej soboty przed telewizorem, warto pójść na spacer.

Warto również praktykować łagodność wobec siebie. Jeśli zdarzy się „słabszy dzień”, nie oceniamy się surowo. Zdrowa relacja z jedzeniem – podobnie jak relacja z Bogiem i drugim człowiekiem – opiera się na cierpliwości, a nie na karze. Bądźmy jednak uważni, aby ta wyrozumiałość nie okazała się „pójściem na łatwiznę” i powrotem do starych schematów. Niech ten czas będzie także troską – i o ducha, i o ciało, które jest przecież naszym darem.

KWIECIEŃ: ŚWIĘTA WIELKANOCNE – RADOŚĆ PRZY STOLE BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA

Kwiecień przynosi nam radość Zmartwychwstania i rodzinne spotkania przy świątecznym stole. Wielkanoc to czas obfitości – jajka, żurek, biała kielbasa, mazurki. Często wtedy pada stwierdzenie: „No i jak tu dbać o dietę, skoro są święta?”. Warto pamiętać, że zdrowe podejście do jedzenia nie oznacza wcale rezygnacji z tradycji.

Kluczem jest umiar i uważność. Zamiast jeść wszystkiego „na zapas”, wybierzmy to, co naprawdę lubimy. Jedzmy powoli, celebrując smak i obecność bliskich. Nasz organizm potrzebuje około 15–20 minut, by poczuć sytość – dajmy mu ten czas. Wielkanocne potrawy warto również przygotować w nieco zdrowszej wersji. Jak to zrobić?

- zamiast tradycyjnego majonezu, wybierzmy wersję „light” lub majonez wegański (naprawdę jest całkiem niezły!);
- w sałatkach zastąpmy część majonezu jogurtem;
- do sałatek dodajmy przeróżne zioła, które nie tylko poprawią smak potraw, ale również wspomogą nasze trawienie. Wiele ziół może nam pomóc skutecznie zastąpić sól w potrawach, na którą zdecydowanie powinniśmy uważać;
- przygotujmy więcej sałatek na bazie zieleniny (rukoli, sałaty, roszponki czy szpinaku);
- białą kielbasę upieczmy lub ugotujmy, zamiast smażyć;
- zmniejszmy zawartość cukru w wypiekach o 20-30%. Nasze kubki smakowe nie odczują tej zmiany, za to organizm będzie nam wdzięczny;
- zamiast mazurków z ciężkimi czekoladowymi czy karmelowymi nadzieniami, przygotujmy wersję z owocami.

Po wielkanocnym śniadaniu idźmy na spacer, spędźmy czas z bliskimi i cieszymy się! Dajmy odpocząć naszej głowie od trudów dnia codziennego – w końcu to taki radodny czas! Warto podkreślić jeszcze jedną rzecz: święta to nie sprawdzian silnej woli. Jeden bardziej obfity dzień nie przekreśla zdrowego stylu życia. **To, co ma znaczenie dla naszego zdrowia, to codzienne nawyki, a nie pojedynczy posiłek.** Niech wielkanocny stół będzie miejscem radości, rozmów i bliskości – a nie źródłem stresu. Dbajmy o zdrowie, ale z sercem pełnym pokoju. ■

Przepis

Budyń białkowy kakaowy

Ten deser to świetny sposób, aby w Wielkanoc trochę osłodzić życie w zdrowy sposób: dostarcza białka i błonnika bez użycia cukru rafinowanego.

SKŁADNIKI

4 jajka gotowane (6–8 minut)
200 ml mleka kokosowego
75 g kakao w proszku
1 duży dojrzały banan
wanilia do smaku

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze, aż powstanie gładki i jednolity krem. Przełóż do małych miseczek i wstaw do lodówki na co najmniej 3 godziny, aby budyń nabrał konsystencji musu. *Opcjonalnie: dodaj słodzik lub miód, jeśli wolisz słodszy smak.*



Kościół Jubileuszowy w Roku Świętego Franciszka

Parafia
Św. Franciszka
z Asyżu w ŁODZI



Warunki uzyskania ODPUSTU ZUPEŁNEGO

Spowiedź sakramentalna – Komunia eucharystyczna – Modlitwa według
intencji Ojca Świętego – Nieprzywiązanie do jakiegokolwiek grzechu
Nawiedzenie i modlitwa w kościele odpustowym

Odpust mogą uzyskać ci, którzy nawiedzą nasz kościół w formie pielgrzymki i tam spędzą czas na modlitwie, kończąc ją modlitwą Ojciec nasz, Wierzę w Boga oraz wezwaniami do Najświętszej Maryi Panny, św. Franciszka, św. Klary i świętych Rodziny Franciszkańskiej. Osoby, które z poważnych powodów nie mogą opuścić domu, mogą również uzyskać odpust zupełny w swoich domach, pod warunkiem wykonania zwykłych warunków tak szybko, jak to możliwe.

Odpust można uzyskać Od 10 stycznia 2026 - 10 stycznia 2027 r.