



*Posypmy głowy popiołem,
uderzmy przed Panem czołem;
zapustne śmiechy na stronę,
cierniową wijmy koronę.*

Oto teraz czas łaski, oto czas nawrócenia

Rozpoczynamy święty czas Wielkiego Postu – okres nawrócenia, refleksji i duchowego odrodzenia. To wyjątkowe 40 dni, w których jesteśmy wezwani do głębszego przeżywania naszej wiary, odnowienia relacji z Bogiem i bliźnimi oraz wsłuchania się w głos Chrystusa. Kościół przypomina nam o trzech filarach postu: modlitwie, poście i jałmużnie – to one pomagają nam oczyścić serce i przygotować się na radość Zmartwychwstania.

W tym numerze *Głosu Akcji Katolickiej* pochyłamy się nad chrześcijańskim przeżywaniem Wielkiego Postu. Znajdziemy w niej refleksje oraz wskazówki, jak owocnie przeżyć ten czas w duchu wiary i miłości. Niech tegoroczna wielkopostna droga prowadzi nas ku głębszemu spotkaniu z Bogiem i drugim człowiekiem.

Życzymy owocnego przeżywania tego świętego czasu!

Ks. Dawid Dzienniak

Wikariusz Parafii Katedralnej

Od czego zacząć?

Jezus mówi dzisiaj w Ewangelii o trzech wymiarach. Mówi o dawaniu jałmużny, czyli o mojej relacji z drugim człowiekiem. Mówi o modlitwie, czyli o mojej relacji z Panem Bogiem. I mówi o poście, można by powiedzieć, o mojej relacji względem mnie samego, względem samego siebie. To już nam mówi, że Wielki Post zaczyna się od słów, które zachęcają do tego żeby człowiek zajął się całym światem. Wszystkimi sprawami. Żeby się zajął wszystkimi relacjami – ze sobą, z innymi, z Panem Bogiem. Żeby to nawrócenie było całkowite, dotyczące wszystkich wymiarów. Ale gdzieś

po ludzku zadajemy sobie pytanie od czego zacząć... I wydaje się, że ten ostatni fragment Jezusa o poście jest takim fragmentem kluczowym. To znaczy człowiek musi zacząć od siebie. Żebym ja mógł innym pomagać muszę sam pościć, muszę umieć sobie powiedzieć „nie”. Muszę umieć powiedzieć tym rzeczom, które mam „dosyć”. Muszę umieć powiedzieć temu co posiadam „podziel się z innymi”. Muszę zacząć od siebie. Jeśli nie będzie postu, nie będę miał siły i nie będę miał z czego dawać innym, jeżeli sobie nie odejmę. To samo z Panem Bogiem. jeżeli sobie nie odejmę czasu, jeżeli sobie nie odejmę przestrzeni no to nie będę mógł poświęcić go dla Pana Boga. Jeśli cały czas zajmę dla siebie to Bóg nie będzie mógł być obecny w moim życiu. A więc tak, chcemy nawrócić nie tylko siebie, chcemy zająć się całym naszym życiem, ale wiemy doskonale, że dzisiaj trzeba zacząć od siebie. Cały rok gromadzimy, cały rok staramy się dla siebie, cały rok staramy się, żeby po prostu dla nas to było. Nie. Dzisiaj mówimy sobie „nie”. Dzisiaj nie tyle zbieram, co oddaję. Nie tyle dla siebie myślę, ale myślę o rezygnacji po to, żeby było dla innych i dla Pana Boga. Jest to całkowicie inne myślenie. Można powiedzieć nienaturalne, nieludzkie myślenie. Ale od tego zaczyna się Wielki Post. Od tego się zaczyna nawrócenie. Muszę powiedzieć stop sobie, żeby móc otworzyć się na innych i dla Pana Boga.

Na co zwraca uwagę jeszcze Ewangelia? Ewangelia zwraca uwagę na hipokryzję. Zwraca uwagę, że człowiek ma coś takiego w naturze, że nawet jak się nawraca to potrafi to w jakimś sensie zepsuć. Nawet robiąc dobre rzeczy potrafi to tak robić, że wyjdzie przy tym obłuda, że wyjdzie przy tym zakłamanie. I chodzi o to, żeby przynajmniej tę sprawę jaką mamy – nawrócenie – żeby tak potraktować szczerze. Koniec z obłudą, to nie musi być widoczne. Nikt nie musi wiedzieć o tych postanowieniach. Nie chodzi o to, żeby to było na pokaz. Ja wreszcie muszę coś zrobić takiego, że jestem szczerzy sam ze sobą. Że wchodzę do tej łazienki patrzę się w lustro i wiem, że nikt na mnie się nie patrzy, muszę sobie powiedzieć „co chłopie...”, „co kobieto...”, „co, co powinieneś bracie, siostró zrobić ze sobą, żeby ten Wielki Post był Wielkim Postem”. Unikajmy tego co może nas wprowadzić w taką pętlę hipokryzji czy obłudy. Niech wreszcie szczerze ze sobą powiemy „tu mam problem, tu mam grzech, już nie będę się okłamywał. Nie będę wybierał. Jestem taki, właśnie taki i Bóg takiego chce nawrócić, takiego chce przyjąć”. A więc mowa jest o nawróceniu totalnym.

Drugą rzeczą, na którą powinniśmy zwrócić uwagę jest to, że trzy razy pojawia się wezwanie, w tych czytaniach dzisiaj – „Nawróćcie się, nawróćcie się”. W aklamacji słyszeliśmy „Nawróćcie się do Boga waszego, On bowiem jest łaskawy i miłosierny. Nawróćcie się całym sercem” – mówi Joel.

„Nawróćcie się do Pana Boga Waszego”. Co to znaczy? To znaczy, że nie chodzi o poprawę. To nie chodzi o polepszenie. To nie chodzi o jakieś dopieszczenie pewnych elementów. Nie. Tu chodzi o NAWRÓCENIE. Nawrócenie polega na tym, że ja zmieniam... Że ja zmieniam trasę, że ja radykalnie zmieniam. Problem może mojego, naszego życia polega na tym, że my się lekko gdzieś tam poprawiamy. Tu nie chodzi o to żeby ubrać sukienkę i ją lekko poprawić, ale żeby ubrać się w całkiem co innego.

Nie chodzi o to, żeby gdzieś tam lekko poprawić swoje postanowienie, ale żeby przemyśleć może – ja, moje życie wymaga po prostu nawrócenia. Bo to gdzieś idzie ciągle źle. Ciągle w złym kierunku. Gdzieś padam na tej drodze. No coś nie jest w porządku. Bóg wzywa mnie dzisiaj do nawrócenia – nie do poprawy.

Jeszcze jedna rzecz, dlaczego będziemy posypywać głowy popiołem? Przecież moglibyśmy posypywać ręce, bo od rąk zależy to co robimy... Moglibyśmy posypywać nogi, bo przecież tam gdzie pójdziemy w życiu – od tego wiele zależy. Posypujemy głowy, bo wszystko zależy tak naprawdę od naszej głowy.

Nawróćcie się do mnie całym sercem. Tak się zaczyna pierwsze zdanie Wielkiego Postu, a serce w Starym Testamencie to jest nie tylko sfera uczuć, ale przede wszystkim sfera myślenia. Nie mieli pojęcia „mózgu”, mówili „serce”. To był organ decyzyjny. Można powiedzieć centrum dowodzenia, woli, decyzji, myślenia. Tak samo Jezus zacznie Ewangelię słowami: „Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię”. Nawracajcie - Metaneo – po grecku dosłownie zmieńcie myślenie. Wszystko zależy od głowy. Wszystko zależy od naszej głowy. Tam się decyduje wszystko. Czy będzie nawrócenie, jakie będzie działanie, jakie będzie chodzenie w naszym życiu. Chcemy posypać głowy popiołem, mając świadomość, że z tych głów nie zostanie nic kiedyś. Chcemy je posypać dzisiaj, żeby prosić Pana Boga miłosiernego – Pomóż nam się nawrócić, pomóż nam się nawrócić, bo coś się nam w głowie poprzewracało, bo nasze myślenie nie jest myśleniem Twoim.

Ks. Wojciech Węgrzyniak

Homilia na Środę Popielcową

Wielkopostny Poradnik

Wielki Post to szczególnie czas przygotowania do Świąt Wielkanocnych, który w tradycji chrześcijańskiej jest okresem refleksji, pokuty i nawrócenia. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które pomogą Ci owocnie przeżyć ten czas.

1. Modlitwa – pogłębianie relacji z Bogiem

Wielki Post to doskonała okazja, by wzmocnić swoją więź z Bogiem poprzez

modlitwę.

Możesz to zrobić na wiele sposobów:

- Codzienna osobista modlitwa – np. rano i wieczorem.
- Rozważanie Pisma Świętego – zwłaszcza fragmentów dotyczących Męki Pańskiej.
- Uczestnictwo w nabożeństwach wielkopostnych, takich jak Droga Krzyżowa czy Gorzkie Żale.
- Modlitwa różańcowa, koronka do Miłosierdzia Bożego.
- Adoracja Najświętszego Sakramentu.

2. Post – umartwienie i panowanie nad sobą

Post nie ogranicza się jedynie do wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych w piątki. Można go przeżywać także w innych formach:

- Ograniczenie używek (np. kawy, alkoholu, słodczy, mediów społecznościowych).
- Post od złych nawyków (np. narzekania, obmawiania, niecierpliwości).
- Podejmowanie drobnych wyrzeczeń, które pomagają wzmacniać wolę i ducha.

W Kościele katolickim obowiązują dwa rodzaje postu:

- **Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych** – obowiązuje wszystkich wiernych od 14. roku życia we wszystkie piątki Wielkiego Postu oraz w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Oznacza to powstrzymanie się od jedzenia mięsa, lecz nie dotyczy to nabiału, jaj i ryb.

- **Post ścisły** – obowiązuje w Środę Popielcową i Wielki Piątek wszystkich wiernych od

18. do 60. roku życia. Polega na ograniczeniu się do jednego pełnego posiłku w ciągu dnia oraz dwóch mniejszych, które nie równają się pełnemu posiłkowi.

3. Jałmużna – dzielenie się dobrem

Jałmużna to akt miłosierdzia, który może przybierać różne formy:

- Wsparcie finansowe dla potrzebujących, organizacji charytatywnych.
- Pomoc osobom starszym, samotnym, chorym – poprzez odwiedziny, rozmowę, drobną pomoc.

- Angażowanie się w wolontariat lub konkretne inicjatywy parafialne.

- Dobre słowo, gest życzliwości, przebaczenie – to również forma jałmużny.

4. Sakrament pokuty i pojednania – odnowienie serca

Regularna spowiedź jest kluczowym elementem duchowego przeżycia Wielkiego Postu. Jest to czas refleksji nad swoim życiem, rachunku sumienia i powrotu do Boga. Warto przygotować się do spowiedzi poprzez:

- Głębokie zastanowienie się nad swoimi grzechami i postawą wobec Boga

i ludzi.

- Skruczę i postanowienie poprawy.
- Szczere wyznanie grzechów i przyjęcie Bożego miłosierdzia.

5. Rekolekcje wielkopostne – duchowe odnowienie

Wielki Post to czas rekolekcji, które pomagają pogłębić relację z Bogiem. Można uczestniczyć w rekolekcjach parafialnych, online, czy też samodzielnie zgłębiać duchowe treści poprzez lekturę wartościowych książek i słuchanie konferencji.

6. Codzienne życie w duchu nawrócenia

Duchowy rozwój nie kończy się na modlitwie i umartwieniach. Wielki Post to czas na:

- Przebaczenie i pojednanie się z bliskimi.
- Pracę nad sobą – nad cierpliwością, życzliwością, pokorą.
- Pogłębianie relacji z rodziną, przyjaciółmi – poprzez czas spędzony razem i okazywanie miłości.

7. Dlaczego w Wielkim Poście nie urządza się zabaw?

Okres Wielkiego Postu to czas pokuty i refleksji nad Męką Chrystusa, dlatego Kościół zaleca powstrzymanie się od hucznych zabaw i rozrywek. Unikanie imprez, głośnej muzyki i nadmiernych rozrywek ma pomóc w skupieniu się na duchowym przygotowaniu do Zmartwychwstania. Jest to wyraz solidarności z cierpiącym Chrystusem i świadomego przeżywania tego okresu w duchu nawrócenia.

8. Jakie jest znaczenie Wielkiego Postu dzisiaj?

- Wymiar duchowy - przypomina o męce i zmartwychwstaniu Chrystusa, pomagając przygotować się do świętowania Wielkanocy. Współczesny człowiek, żyjący w pośpiechu, może w tym czasie zwolnić i zastanowić się nad sensem swojego życia oraz wartościami, którymi się kieruje.
- Aspekt etyczny i moralny - Wielki Post uczy wyrzeczenia i panowania nad własnymi pragnieniami, co w świecie konsumpcjonizmu nabiera szczególnego znaczenia. To także czas troski o innych – jałmużna przypomina o odpowiedzialności za potrzebujących.
- Wymiar psychologiczny i społeczny - Ograniczenie w jedzeniu, poście czy rezygnacja z pewnych przyjemności może mieć pozytywny wpływ na zdrowie i samodyscyplinę. Wspólne przeżywanie Wielkiego Postu w rodzinie czy społeczności wierzących wzmacnia poczucie wspólnoty.

Wielki Post jest czasem, który warto przeżyć świadomie, jako okres refleksji, przemiany serca i pogłębienia wiary. Dzięki modlitwie, postowi i jałmużnie możemy lepiej przygotować się do radości Zmartwychwstania Pańskiego i odnowienia naszej relacji z Bogiem i bliźnimi.

WIELKI POST W KIELECKIEJ KATEDRZE

ŚRODA POPIELCOWA

Msza Święta o godz.: 6³⁰; 7³⁰; 9³⁰; 11⁰⁰; 16⁰⁰; 18⁰⁰; 20⁰⁰.

NABOŻEŃSTWO DROGI KRZYŻOWEJ

Dla dzieci - wtorek, godz. 17³⁰

Dla młodzieży – piątek, godz. 19⁰⁰

Dla dorosłych – piątek, godz. 17⁰⁰

NABOŻEŃSTWO GORZKICH ŻALI

Niedziela, godz. 15³⁰

REKOLEKCJE WIELKOPOSTNE

Piątek, 21 marca 2025 roku

6³⁰ – Msza Święta z nauką rekolekcyjną

7⁰⁰ – Msza Święta

8⁰⁰ – Msza Święta

9⁰⁰ – Msza Święta z nauką rekolekcyjną

11⁰⁰ – Msza Święta z nauką rekolekcyjną

15⁰⁰ – Msza Święta z nauką rekolekcyjną

18⁰⁰ – Msza Święta z nauką rekolekcyjną

Sobota, 22 marca 2025 roku

6³⁰ – Msza Święta z nauką rekolekcyjną

7⁰⁰ – Msza Święta

8⁰⁰ – Msza Święta

9⁰⁰ – Msza Święta z nauką rekolekcyjną

11⁰⁰ – Msza Święta z nauką rekolekcyjną oraz Namaszczaniem Chorych

18⁰⁰ – Msza Święta z formularza niedzielnego z nauką rekolekcyjną

Niedziela, 23 marca 2025 roku

Msze Święte w porządku niedzielnym z naukami rekolekcyjnymi.

REKOLEKCJE WIELKOPOSTNE

UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

25 – 27 marca 2025 roku

REKOLEKCJE WIELKOPOSTNE

UCZNIÓW SZKÓŁ ŚREDNICH

3-4 kwietnia 2025 roku


Przeżyjmy razem Rok Jubileuszowy 2025 – czas łaski i duchowego odnowienia!

Zapraszamy na Jubileuszowe Pielgrzymki Roku 2025!

W Roku Jubileuszowym 2025 odkryj piękno Kościołów Stacyjnych w naszej diecezji i przeżyj wyjątkowy czas modlitwy, refleksji oraz duchowej odnowy. Wybierz jedną z trzech niepowtarzalnych tras i dołącz do wspólnej podróży w duchu wiary i nadziei.


I Pielgrzymka: Droga Zawierzenia

 Data: 15 marca 2025 – koszt 50 zł/os.

 Modlitwa w sanktuariach i bazylikach poświęconych zawierzeniu Matce Bożej, rodzinom i miłosierdziu (Sanktuarium MB Szkaplerznej w Daleszycach, Sanktuarium MB Loretańskiej w Piotrkowicach, Bazylika św. Marcina w Pacanowie, Bazylika Narodzenia NMP w Wiślicy, Sanktuarium św. Kingi w Nowym Korczynie, Sanktuarium MB Mirowskiej w Pińczowie).


II Pielgrzymka: Szlakiem Maryjnej Opieki


 Data: 29 marca 2025 – koszt 50 zł/os.

 Odwiedź miejsca szczególnego kultu Maryi – Matki Pocieszenia i Opiekunki Rodzin – i odnów swoją nadzieję (Sanktuarium MB Opiekunki Rodzin we Włoszczowie, Sanktuarium MB Miłosierdzia w Piekoszowie, Sanktuarium MB Pocieszycielki w Lelowie, Sanktuarium bł. W. Kadłubka w Jędrzejowie).

III Pielgrzymka: Śladami Męki i Nadziei

 Data: 5 kwietnia 2025 – koszt 50 zł/os.

 Duchowa podróż w miejsca głębokiego przeżycia tajemnicy Zmartwychwstania i nadziei (Sanktuarium Grobu Bożego w Miechowie, Sanktuarium MB Bolesnej w Uniejowie, Sanktuarium MB w Smardzowicach).

 **Nie czekaj! Dołącz do nas i razem przeżyjmy ten czas łaski i wspólnoty.**

 **Kontakt i zapisy:** ks. Dawid 885-343-195

 **Rok Jubileuszowy czeka na Ciebie!**

Przeżyj bliskość Boga, odkryj piękno wiary, umocnij ducha.

Do zobaczenia na pielgrzymim szlaku!   

Rok Jubileuszowy ze Świętym Janem Pawłem II

W pierwsze piątki miesiąca trwającego Roku Jubileuszowym, wspólnota Przymierza Dwoch Serc zaprasza wszystkich wiernych do udziału katechezach o pontyfikacie i nauczaniu św. Jana Pawła II. Czuwanie modlitewne rozpoczyna się Eucharystią o godz. 18⁰⁰. Następnie o 18⁴⁵ jesteśmy zaproszeni do wysłuchania katechezy o kolejnym roku pontyfikatu naszego świętego Papieża z Polski. O godz. 19 00 rozpoczyna się nabożeństwo drogi krzyżowej oparte na nauczaniu św. Jana Pawła II. Na zakończenie tej modlitwy mamy możliwość ucałowani relikwii Krzyża Świętego, na którym nasz Zbawiciel Jezus Chrystus oddał życie, aby wybawić nas od śmierci wiecznej. Dalsza część czuwania przed Najświętszym Sakramentem trwa do godz. 22⁰⁰.

Tym wydarzeniom towarzyszy Krzyż Jubileuszowy, ofiarowany diecezji kieleckiej przez św. Jana Pawła II. W latach 1985 do 1987 peregrynował on po wszystkich parafiach i kaplicach naszej diecezji. Dziś my mamy tę sposobność, by niosąc go w nabożeństwie drogi krzyżowej, zjednoczyć swój trud życia z krzyżem tak bliskim św. Janowi Pawłowi II i naszej diecezji.

Katedra kielecka jest jednym z Kościołów Jubileuszowych naszej diecezji. Dlatego też udział m.in. w nabożeństwie drogi krzyżowej związany jest z łaską odpustu zupełnego, który możemy uzyskać pod zwykłymi warunkami i ofiarować go za zmarłych bądź samego siebie. Zachęcamy by zapoznać się z terminami katechez ze św. Janem Pawłem II, które będą miały miejsce w Kieleckiej Katedrze i uczestniczyć w tym czuwaniu modlitewnym, by łaska odpustu zupełnego była i naszym udziałem. Najbliższe czuwanie modlitewne będzie miało miejsce w pierwszy piątek miesiąca, **7 marca od godz. 18⁰⁰**. Zapraszamy na wspólną modlitwę.

Św. Janie Pawle II, Mężu modlitwy zanurzony w Bogu, módl się za nami.

ks. Marcin Polak

Asystent Parafialny

Przymierza Dwoch Serc

REDAKCJA

GŁOSU AKCJI KATOLICKIEJ

ks. J. Małewski, ks. D. Dzienniak, B. Tomczyk,
M. Urbańska, A. Janecka, N. Papucka, E. Domagała

akjakatolicka.diecezja.kielecka.pl



