



GAZETA PARAFII

NMP MATKI

KOŚCIOŁA

W OTRĘBUSACH

NR 2/2026

LUTY 2026

Kolejny Wielki Post. Jak go przeżyć, żeby nie był „kolejnym”?

Kolejny Wielki Post. Kolejne czterdzieści dni. Kolejne postanowienia, które znamy aż za dobrze. I gdzieś głęboko pytanie, którego często nie chcemy wypowiedzieć na głos: czy tym razem coś naprawdę się zmieni?

Żyjemy w ciągłym biegu. Zajęci po brzegi – informacjami, obowiązkami, hałasem, aktywnością. W Księdze Wyjścia faraon mówi o Izraelitach: „Niech ten lud ma ręce pełne pracy, żeby nie mieli czasu słuchać i myśleć”. Brzmi zaskakująco aktualnie. Nie mamy czasu na ciszę. Nie mamy czasu, by usłyszeć Boga. Sytość stała się stylem życia.

Dlatego Duch Święty robi coś zaskakującego. Nie zaprasza grzecznie. On wyprowadza. Czasem wręcz wyrzuca – na pustynię.

Tak było z Izraelem. Egipt był niewolą, ale też miejscem znanym i wygodnym. Bóg wyprowadził lud nie po to, by go skrzywdzić, ale by odzyskać jego serce. Na pustyni mówił najbliżej. Karmił. Poił. Uczył słuchać.

To historia o nas. Każdy z nas ma swój „Egipt” – przyzwyczajenia, schematy, grzechy, które nie dają wolności, ale są oswojone. Chcielibyśmy z nimi zerwać, a jednocześnie boimy się pustki, która po nich zostanie. Dlatego potrzebujemy Boga, który ma odwagę wyprowadzić nas z wygodnej niewoli.

Wielki Post nie jest duchowym *liftingiem* ani przyklejaniem pobożnych „plasterków” do codzienności. Naczynia

pełnego nie da się niczym napełnić. Najpierw trzeba zrobić miejsce.

Post nie jest sportem siłowym ani sprawdzianem charakteru. Jest tworzeniem przestrzeni – dla Kogoś ważniejszego ode mnie. Rezygnuję nie po to, by się umartwiać, ale po to, by się spotkać.

Żyjemy w świecie, który nieustannie nas dokarmia: reklamami, bodźcami, możliwościami. Problem w tym, że człowiek całkowicie syty przestaje widzieć i słyszeć. Nie dlatego, że jest zły – ale dlatego, że nie czuje już braku.

Chrześcijaństwo od zawsze mówiło o poście nie jako o karze, ale jako o ćwiczeniu wolności. Głód – ten cielesny i ten duchowy – nie niszczy. On otwiera. Uczy czekania. Przywraca proporcje. Przypomina, że nie wszystko kręci się wokół mnie.

Ewangelia mówi: „Czas się wypełnił”. Ale czym? Czas bez Boga pozostaje pusty, nawet jeśli jest wypełniony po brzegi zajęciami. Czas z Bogiem nabiera sensu, ciężaru i smaku.

Na początku Wielkiego Postu Duch chce nas wyprowadzić na pustynię. Nie po to, by nas ogołocić, ale by rozpalić na nowo żar pierwszej miłości, przysypany popiołem codzienności.

Niech ten Wielki Post nie będzie „kolejny”. Niech będzie drogą z niewoli do wolności.

*Wasz proboszcz
ks. Piotr Celejewski*

22 II – I niedziela Wielkiego Postu

PIERWSZE CZYTANIE (Rdz 2, 7-9; 3, 1-7)

PSALM RESPONSOJNY (Ps 51)

DRUGIE CZYTANIE (Rz 5, 12-19)

EWANGELIA (Mt 4, 1-11)

Pustynne zmagania

Szatan uderza w to, co jest dla Jezusa najcenniejsze – Jego tożsamość Syna Bożego. Jezus opiera się na słowach Ojca, które są dla Niego tarczą.

*Czy skorzystam z Pisma Świętego, karmiąc się słowem Boga?
Czy proszę o łaskę, aby słowo Boga we mnie wzrastało?*

1 III – II niedziela Wielkiego Postu

PIERWSZE CZYTANIE (Rdz 12, 1-4a)

PSALM RESPONSOJNY (Ps 33)

DRUGIE CZYTANIE (2 Tm 1, 8b-10)

EWANGELIA (Mt 17, 1-9)

Odwaga przemiany

Bóg mówi: „To jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie, Jego słuchajcie!”. Czas Wielkiego Postu zaprasza nas do wewnętrznej przemiany.

Czy pozwalam Jezusowi poprowadzić się na górę własnego serca?

Czy doświadczam radości z Jego bliskości?

8 III – III niedziela Wielkiego Postu

PIERWSZE CZYTANIE (Wj 17, 3-7)

PSALM RESPONSOJNY (Ps 95)

DRUGIE CZYTANIE (Rz 5, 1-2. 5-8)

EWANGELIA (J 4, 5-42)

Boska tęsknota

Dziś Jezus zmęczony drogą siada przy studni mojego życia. Nie potrzebuje wody, ale zaprasza do spotkania, dialogu, rozmowy.

Czy w mojej codzienności dostrzegam Twoje, Jezule, zaproszenie?

Czy czuję, że pragnę tych spotkań z Tobą, Panie?

25 III – uroczystość Zwiastowania Pańskiego

PIERWSZE CZYTANIE (Iz 7, 10-14)

PSALM RESPONSOJNY (Ps 40)

DRUGIE CZYTANIE (Hbr 10, 4-10)

EWANGELIA (Łk 1, 26-38)

15 III – IV niedziela Wielkiego Postu

PIERWSZE CZYTANIE (1 Sm 16, 1b. 6-7. 10-13b)

PSALM RESPONSOJNY (Ps 23)

DRUGIE CZYTANIE (Ef 5, 8-14)

EWANGELIA (J 9, 1-41)

Duchowy wzrok

Często odczuwamy cierpienie, chorobę, trudności, porażki jako Bożą karę za grzech. Tymczasem to, co nas spotyka, jest częścią tajemnicy i konsekwencją naszych wyborów. Nie karą, ale szczególną łaską, w której Bóg objawia swoją miłość.

*Czy zawierzam Ci, Boże, trudne sytuacje i sprawy?
Czy powierzam Ci, Jezule, osoby, które są przyczyną moich porażek?*

19 III – uroczystość św. Józefa, Oblubieńca NMP

PIERWSZE CZYTANIE (2 Sm 7, 4-5a. 12-14a. 16)

PSALM RESPONSOJNY (Ps 89)

DRUGIE CZYTANIE (Rz 4, 13. 16-18. 22)

EWANGELIA (Mt 1, 16. 18-21. 24a)

Wzór zawierzenia Bogu

Odpowiedzialność Józefa za Maryję i Jej Dziecko to wzór dla dzisiejszych mężczyzn – odpowiedzialności, prawości, bycia ojcem, filarem rodziny.

*Czy mój dom jest bezpieczny, pogodny, radosny?
Czy czuję się w nim kochanym?*

22 III – V niedziela Wielkiego Postu

PIERWSZE CZYTANIE (Ez 37, 12-14)

PSALM RESPONSOJNY (Ps 130)

DRUGIE CZYTANIE (Rz 8, 8-11)

EWANGELIA (J 11, 1-45)

Dar Bożej przyjaźni

Śmierć kogoś bliskiego zawsze jest wielkim przeżyciem. Wywołuje różne reakcje. Przeżywamy wielkie cierpienie i często tego nie rozumiemy w danej chwili. Bóg nie chce naszego cierpienia, ale zawsze potrafi wydobyć z niego dobro, życie i nadzieję.

*Czy dostrzegam tych, którzy się o mnie troszczą?
Czy umiem znaleźć czas na refleksję nad tym, co się stało?*

Odwaga mówienia „tak”

Jak usłyszeć Boga, aby cokolwiek Mu odpowiedzieć? Po pierwsze, usłyszeć Go w chaosie codzienności. Po drugie, mieć pokój i wrażliwość serca, aby z Maryją powiedzieć Bogu „tak”.

*Czy moje „tak” zmienia moje życie?
Czy badam motywację mojego serca?*

Duchowy poligon lub hartowanie duszy – jak sobie radzić z pokusami

Do wszystkich duchowych perfekcjonistów: życie ludzkie bez pokus nie istnieje. Od pierwszego biblijnego kęsa jabłka poprzez słynne kuszenie Jezusa na pustyni możemy śmiało stwierdzić, że pokusa jest rzeczą ludzką. Kuszącą na początku, ale ostatecznie zawodną. I na tym polega jej dramat, że jej nie rozpoznajemy, ulegamy, myśląc, że nam służy, lub... nie nabyliśmy jeszcze pewnej dojrzałości, aby z nią walczyć. Od najmłodszych lat pamiętamy słowa pieśni: „Pomóż, Jezu, by mnie nie zwiódł pokusami swymi świat”. Źródłem owych pokus jest zatem to, co nas otacza. Ale nie tylko. Jezus w Ewangelii według św. Marka mówi: „Co wychodzi z człowieka, to czyni go nieczystym. Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże, zabójstwa” (Mk 7, 20-21). Nie możemy więc tylko powiedzieć: „To nie moja wina”, „Tak już jest”, „Świat jest zły”. Refleksja nad tym zagadnieniem otwiera perspektywę niezwykle wyprawy w głąb siebie i postawienia sobie pytania: jak się nie poddać pokusie, co zrobić, jeśli już to się stało, i kto nam w tej drodze pomaga?

Jak nie poddać się pokusie? Odpowiedzi szukam w Biblii i mądrościach Ojców Kościoła. „Umysł błędzący pokrępią: czytanie duchowe, czuwanie i modlitwa. Rozpaloną pożądlivość gasi post, trudy i odsunięcie się od świata. Wzburzoną popędlivość uspokaja zaś śpiewanie psalmów, cierpliwość i miłosierdzie. Wszystko to musi mieć swój czas i miarę. To bowiem, co nie zna właściwego czasu ani miary, trwa krótko, a to, co krótkotrwałe, przynosi więcej szkody niż pożytku” – pisał Ewagriusz z Pontu. Duchowi przewodnicy z pierwszych wieków chrześcijaństwa radzili, czym powinniśmy żyć nie tylko w Wielkim Poście, ale każdego dnia, aby wzrastać w duchowej walce:

- ✚ **Codzienne czytanie słowa Bożego i lektur duchowych** (czytanie duchowe) – Pismo Święte ma wiele konkretnych fragmentów, w których prowadzi nas przez trudne momenty, przykładem jest Księga Psalmów: „Kto przebywa w pieczy Najwyższego i w cieniu Wszechmocnego mieszka, mówi do Pana: «Ucieczko moja i Twierdzo, mój Boże, któremu ufam»” (Psalm 91).
- ✚ **Wierna modlitwa i szczerą rozmowa z Bogiem** w rachunku sumienia lub modlitwie myślniej, modlitwa wstawiennicza, spowiedź sakramentalna i kierownictwo duchowe – to owoce Kościoła, które służą naszej codzienności i podnoszeniu się z upadków.
- ✚ **Post od tego, co mnie oddala od Boga i ludzi**, m.in. ciągłego bycia *online* z telefonem w ręce lub jej zasięgu, od kompulsywnych zakupów, czytania i oglądania treści, które mi nie służą – czasami trzeba pożegnać się z czymś, co jest przeszkodą w życiu duchowym.



- ✚ **Pomoc bliźnim (jałmużna)** – szukanie Boga w codzienności, w dbaniu o dom i obowiązki w pracy, pomoc komuś w jego potrzebie, dbanie o parafialną wspólnotę – to również droga, która pomaga walczyć z pokusami, dojrzewać duchowo.

To zaledwie skrót tematu walki wewnętrznej, nasza *effathowa* przypominająca przed Wielkim Postem, „Moc bowiem w słabości się doskonali” (2 Kor 12, 9). Kościół nie zostawia nas samych i przypomina o miłosiernej obecności naszego Pana Jezusa Chrystusa, który wyczekuje naszego powrotu, gdy zgrzeszyliśmy, niczym ojciec z przypowieści o synu marnotrawnym.

Kornelia Kowalczyk



Gorzkie żale – smutek, który leczy

W każdą niedzielę Wielkiego Postu tradycyjnie zapraszamy na gorzkie żale.

Fenomen tego nabożeństwa opiera się na trzech filarach: polskim pochodzeniu, unikalnej strukturze i głębokim oddziaływaniu na emocje.

Gorzkie żale to polski unikat, tradycja którego sięga początku XVIII wieku. Powstały w warszawskim kościele Świętego Krzyża i do dziś nie mają swojego odpowiednika w innych krajach. Napisane przepiękną staropolszczyzną, do dziś hipnotyzują swoją melancholijną melodią oraz głębią emocjonalną, pozwalając współczesnemu człowiekowi odnaleźć swój spokój i sens w osobistym rozważaniu Męki Pańskiej.

Chociaż nazwa nabożeństwa sugeruje gorycz i smutek, to jego scenariusz może okazać się dla uczestników szansą na oswojenie własnych porażek, cierpienia czy osamotnienia.

Podczas tego nabożeństwa trudno jedynie odśpiewywać tekst, bowiem w jego treści jak w lustrze odbijają się nasze własne doświadczenia, lęki i nadzieje.

Kiedy śpiewasz o krwawym pocie Jezusa, nabożeństwo odbija twój własny paraliżujący strach przed trudną diagnozą, utratą pracy czy niepewnym jutrem. To moment, w którym twoje nocne lęki spotykają się z lękiem Boga-Człowieka.

Frazy o fałszywych oskarżeniach i upokorzeniu są lustrem dla chwil, gdy czułeś się oceniany, obmówiony lub gdy ktoś bliski zawiódł twoje zaufanie. W „zelżonym” Jezusie widzisz swoją zranioną godność.

Ciężar krzyża to lustro twojego zmęczenia, rutyny i obowiązków, które czasem wydają się ponad siły. Każdy twój „upadek” pod presją życia znajduje odbicie w upadkach Chrystusa.

Rozmowa z Maryją odbija twoje relacje z bliskimi – ból rodzica patrzącego na błądzące dziecko, cierpienie po stracie lub bezsilność wobec czyjś nieszczęścia.

Choć nabożeństwo jest smutne, końcowe wołanie o miłosierdzie odbija najgłębszą ludzką nadzieję: że cierpienie nie jest ostatnim słowem, a twoje blizny mogą zostać uleczone.

W ten sposób Gorzkie żale przestają być tylko śpiewem, a stają się twoim osobistym dialogiem z Bogiem o tym, co cię boli tu i teraz.

Ten osobisty proces jest precyzyjnie uporządkowany przez strukturę nabożeństwa, która prowadzi nas przez sześć etapów.

Pobudka to moment, w którym zdejmujemy maskę „człowieka sukcesu” i otwieramy się na trudne uczucia. **Hymn** pełni rolę fundamentu – to przyjrzenie się cierpieniu z pewnego dystansu, zanim stanie się ono bardzo osobiste. **Lament duszy nad cierpiącym Jezusem** to etap, w którym nasze prywatne „żale” zostają zintegrowane z cierpieniem Boga. Przystajemy być w swoim bólu sami. **Rozmowa duszy z Matką Bolesną** poprzez zwrócenie się do Matki Bożej jest momentem wyjścia poza własne „Ja”. Skupienie się na bólu Maryi pozwala na chwilowe zapomnienie o własnych problemach na rzecz współczucia drugiej osobie.

Trzykrotne wezwanie na zakończenie **Któryś za nas cierpiał rany** jako prośba o zmiłowanie to emocjonalne domknięcie procesu. Wychodzimy z kościoła nie zdołowani, ale uspokojeni, z poczuciem, że nasze cierpienie zostało „zaopiekowane” i ma głębszy sens.

Wasz proboszcz
ks. Piotr Celejewski

Nabożeństwa wielkopostne w naszej parafii

gorzkie żale – niedziela, 17:30

droga krzyżowa z udziałem dzieci – piątek, 17:30

droga krzyżowa dla dorosłych i młodych – piątek, po Mszy świętej wieczornej

droga krzyżowa ulicami parafii – piątek, 27.03, po Mszy świętej wieczornej

adoracja krzyża – piątek, 20.03, po Mszy świętej wieczornej

Za udział w gorzkich żalach, a także w drodze krzyżowej w okresie Wielkiego Postu można uzyskać odpust zupełny pod zwykłymi warunkami.

Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną.

Moja generalna spowiedź

Pragnę podzielić się świadectwem mojej spowiedzi generalnej, która odbyła się 26 listopada 2014 r.

Trzy lata wcześniej wzięłam udział w rekolekcjach REO i przyłączyłam się do wspólnoty Odnowy w Duchu Świętym. Był to czas intensywnego poszukiwania Boga, własnej drogi, trwał proces mojego nawrócenia. W gronie osób ze wspólnoty i pod opieką wspaniałego duszpasterza wzrastałam duchowo, a moja relacja z Bogiem nabierała dla mnie coraz większego znaczenia. Z radością chodziłam do kościoła, modliłam się, byłam na wszystkich spotkaniach wspólnoty i to moje zaangażowanie, a także pragnienie życia na co dzień słowem Bożym, trwania w zgodzie z przykazaniami, spowodowało, że uświadamiałam sobie, w jakim opłakanym stanie jest

moja dusza. Obudziło się we mnie pragnienie uporządkowania moich ograniczeń w uczestniczeniu w sakramentach świętych. Przystępowanie do konfesjonau, do „spowiedzi”, ze świadomością, że nie otrzymam rozgrzeszenia, i przyjmowanie duchowe komunii świętej było coraz trudniejsze, coraz bardziej bolesne.

Dojrzewiałam do podjęcia konkretnych kroków. Postępowanie o stwierdzenie nieważności małżeństwa trwało już dwa lata (od maja 2012). Nie wiadomo było jednak, kiedy i jaką decyzją się zakończy. Należało więc pomyśleć i wprowadzić w życie zmiany zgodne ze słowem Bożym, a także moimi pragnieniami. Dużo modliłam się, prosiłam Ducha Świętego o światło. Najtrudniejszą rzeczą dla mnie i najbardziej wymagającą była rozmowa z moim obecnym mężem, z którym mieliśmy tylko ślub cywilny, o moim zamiśle, abyśmy żyli w białym związku do czasu rozstrzygnięcia procesu, i wytrwaniu w tym wszystkim (w czystości żyliśmy ponad rok).

Do spowiedzi przygotowywałam się cały miesiąc. Szukałam księdza, robiłam nieustannie rachunki sumienia, wypisywałam grzechy z ponad dwudziestu lat, dopisywałam kolejne, przepisywałam... Chciałam na moją ludzką możliwość przygotować się doskonale do tego sakramentu, niczego nie zaniedbać. Byłam zestresowana, dużo modliłam się, prosiłam Pana o pomoc, abym dobrze przygotowała się do spowiedzi. I Pan wysłuchał moje błagania! W Piśmie Świętym przeczytałam słowa ślepcy, który wołał: „Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną”. Modliłam się w każdej chwili tymi słowami na różańcu, wierząc, że Pan ulituje się także nad moją oślepiłą duszą. Ta modlitwa dawała mi ukojenie, wlewała pokój do mojego serca, dodawała odwagi, wiary i pewności, że to, co robię, jest od



Pana, jest zgodne z Jego wolą. Dopiero później dowiedziałam się, że tą modlitwą w XIV wieku modlili się mnisi. A ja dostałam gotowca!

I w końcu nadszedł ten wyjątkowy dzień. Pan posłał mnie na moją spowiedź do Sanktuarium św. Andrzeja Boboli w Warszawie. Dał mi także cudownego spowiednika, ks. Waldemara Borzyszkiewicza, proboszcza i kustosa sanktuarium. W pierwszej chwili odczuwałam lęk, który zaraz minął. Kartka z wypisanymi grzechami była bardzo pomocna. Ale najważniejsze było to, że w trakcie spowiedzi uświadomiłam sobie, że spowiadam się w Obecności Jezusa Chrystusa. Gdy patrzyłam w oczy księdza (siedzieliśmy naprzeciw siebie), to widziałam, że patrzą na mnie Oczy Jezusa. Widziałam w tych cudownych Oczach ból i cierpienie

z powodu moich grzechów, którymi raniłam mojego Pana, ale też nieskończoną Miłość i Dobroć. Spowiadałam się przed Żywym, Obecnym Jezusem Chrystusem, który przyszedł do tego maleńkiego pokoiku, aby mnie wysłuchać, a nie potępić, aby przywrócić wzrok moim oczom, abym mogła stawać się prawdziwie, świadomie dzieckiem Bożym. Dziś wiem, że było to spotkanie twarzą w Twarz z samym Zbawicielem.

Po wyjściu z sanktuarium stałam na schodach, podniosłam wysoko ręce i zawołałam: „Ogłaszam święto w niebie, jestem prawdziwie szczęśliwa, moja dusza jest czysta – mój Pan to sprawił”.

Okoliczności, w jakich wówczas żyłam, i stan mojej duszy sprawił, że to wszystko było dla mnie jakby misterium, jakby Ktoś mną kierował z miłością i delikatnością. Miałam wolną wolę i wykorzystałam ją dobrze. Zapamiętam na całe życie, jak coraz trudniej było żyć bez sakramentów, jak czułam się po prostu źle w tej pogmatwanej rzeczywistości, jak moje serce krwawiło. Dzięki Bogu jest to przeszłość, którą chcę podzielić się z innymi osobami, które przeżywają trudności w swoim życiu. Tylko Bóg ma najlepsze rozwiązanie ludzkich problemów. Daje nam swojego Ducha, aby nas prowadził, umacniał i wspierał.

Nie ma dnia, abym nie dziękowała Panu za ten najpiękniejszy dar, za dar spowiedzi, za to, że mogę przystępować do sakramentów.

26 września 2015 wzięliśmy ślub kościelny z moim mężem, który wytrwał ze mną w tym trudnym czasie.

Marzena

Od czego najtrudniej mi pościć?

Przemyślenia „Z-ki”

Wszyscy wiemy, że post nie musi oznaczać ograniczenia ilości czy rodzaju spożywanego jedzenia. Inne dobra czy przyjemności, których można sobie odmówić, są sprawą indywidualną, jednak spróbuję uogólnić ten temat dla ludzi w moim wieku, czyli tzw. pokolenia Z.

Oczywiście najprostsza i najbardziej oczywista odpowiedź na postawione w tytule pytanie brzmi: „Najtrudniej będzie odpuścić telefon i inne urządzenia posiadające ekran i przykuwające moją uwagę”. Jeżeli jednak idziemy tym tokiem rozumowania, musimy uszczegółowić przedmiot naszego postu. Czego najbardziej będzie mi brakować po odcięciu Internetu? Podcastu Joe Rogana? Czy może najważniejsze jest dla mnie obstawienie meczu, tego wtorkowego „pewniaczka” w rozgrywkach mojej ulubionej ligi? Ktoś inny odpowie, że koniecznie musi sprawdzić, co słychać u jego ulubionych influencerów, a jeszcze ktoś inny po prostu spędza wolny czas, skrolując mało wartościowe treści. Gdy już wybierzemy, z czego zamierzamy zrezygnować, musimy znaleźć sposób, by ograniczyć sobie tylko tę konkretną rzecz, bo całkowite odcięcie od rzeczywistości wirtualnej jest w praktyce niemożliwe i niepraktyczne.

Wymienione aktywności to łatwiejsza część odpowiedzi na tytułowe pytanie – jasne jest, że w nadmiarze *social media* robią nam wodę z mózgow, że trzeba umieć wybrać wartościowy podcast i że internetowy hazard to uzależnienie jak każde inne. Post to jednak nie tylko pozbycie się złego, ale przede wszystkim zrobienie miejsca na dobro. Czasem to nowe miejsce można wygospodarować poprzez ograniczenie starego dobra. Może być tak, że jestem tak zajęty budowaniem masy mięśniowej, że spędzam większość wolnego czasu na siłowni. Może co piątek wychodzę na miasto ze znajomymi, a może co drugi wieczór książka pochłania mnie tak bardzo, że zapominam iść spać. Każda z tych rzeczy sama w sobie nie musi być zła, pytanie tylko, czy nie istnieją lepsze sposoby wykorzystania moich sił i zasobów.



Tu dochodzimy do modlitwy i jałmużny. Może drogą dla mnie jest postanowienie, żeby w drodze do pracy, zamiast przewijać TikToka, odmówić jutrzni? A może powinienem poświęcić się innym ludziom, podjąć się wartościowej pracy w ramach wolontariatu? Czy moje młodsze rodzeństwo pamięta jeszcze, jak to jest zrobić ze mną coś fajnego? Przy okazji Wielkiego Postu zachęcam Cię, drogi Czytelniku, do rozważenia, w jaki sposób możesz dać więcej z siebie i z czego zrezygnować, aby to było możliwe.

Krzysztof Laskowski

Plan rekolekcji wielkopostnych

niedziela, 22.03 – na wszystkich Mszach świętych

poniedziałek, 23.03 – godz.: 9:00, 18:00, 19:30

wtorek, 24.03 – godz.: 9:00, 18:00, 19:30

Rekolekcje dla młodzieży szkolnej odbędą się w formule tradycyjnej.



Wielki Post od kuchni

W polskiej tradycji kulinarnej czas wielkopostny miał kolor rdzawego oleju rydzowego i smak śledzia, które – choć ubogie – urastały do rangi symbolu wytrwałości.

Współcześnie Wielki Post kojarzy nam się głównie z rezygnacją ze słodczy, alkoholu czy hucznych zabaw. Dla naszych pradiadków jednak czas ten oznaczał prawdziwą rewolucję w kuchni. Już przed rozpoczęciem postu gospodynie dokładnie szorowały popiołem i wyparzały garnki, aby usunąć z nich nawet najmniejszy ślad tłuszczu zwierzęcego.

Kiedyś w **Polsce** symbolem Wielkiego Postu były przede wszystkim **żur i śledź**. Przez całe czterdzieści dni te dwie potrawy królowały na stołach – zarówno w chłopskich chatkach, jak i szlacheckich dworach.

Żur postny, gotowany na zakwasie z mąki żytniej, podawano bez jajka i kiełbasy, zabielały jedynie chudym mlekiem (a w najsurowszej wersji – czysty). Był tak powszechny, że w Wielką Sobotę urządzano mu symboliczny „pogrzeb”, wylewając garnek zupy na ziemię, by powitać wielkanocną szynkę.

Śledź jako ryba tania i dostępna szybko stał się również symbolem postnego czasu. Jadano go w setkach postaci, choć najczęściej po prostu z cebulą i olejem lnianym. Na zakończenie postu wieszany na drzewie symbolizował koniec wyrzeczeń i powrót do bogatego jadłospisu.

W najbardziej rygorystyczne dni (Środa Popielcowa i Wielki Piątek) obowiązywał tzw. post suchy. Nie używano wtedy nie tylko mięsa, ale też masła, jaj, a nawet cukru.

W najbardziej gorliwych domach, szczególnie w piątki, przestrzegano postu o chlebie i wodzie. Popularne były też potrawy „suche” – pieczone ziemniaki w mundurkach podawane jedynie z solą.

Przez 40 dni okrasą były oleje: lniany, rzepakowy i rydzowy. Imponujące właściwości odżywcze miały „rodzynki” z lnianki (odpad z produkcji oleju rydzowego) o lekko orzechowym smaku z nutą cebuli i gorzycy, zawierające kwasy Omega 3 i 6, witaminy z grupy B i E, bogate w białko i błonnik. Przez cały post na stołach królowały groch, fasola najczęściej gotowana z kiszoną kapustą, zaś kasze gryczaną i jęczmienną, stanowiące główną bazę kaloryczną, podawano z grzybami lub cebulą. W kuchniach klasztornych szczególnie popularna była soczewica. Kompot z suszu, który dziś kojarzymy z Wigilią, dawniej był stałym elementem postnych obiadów.

W zależności od regionu Polski tradycje postne przybierały różne formy. **Kurpie** słynęły z *fafernuchów* – twardych ciasteczek z mąki, marchwi i miodu, pieczonych w piecu chlebowym. Na **Podlasiu** popularne były *soczewiaki* (placki z ciasta ziemniaczanego nadziewane soczewicą), a **Śląsk** do dziś ma swoją skromną zupę z czerstwego chleba, tartego czosnku i łyżki oleju, zalewanych wrzątkiem, zwaną *wodzianką*.

Warto zadać sobie **pytanie o cel tych kulinarnych wyrzeczeń**. Dawna kuchnia postna nie miała być „dieta pudełkowa”, ale sposobem na wyciszenie ciała, by łatwiej było usłyszeć głos ducha. Prostota na talerzu przypominała o solidarności z ubogimi i pozwalała zaoszczędzić środki, które przekazywano jako jałmużnę.



Dzisiejsza kuchnia wielkopostna jest znacznie bogatsza i częściej czerpie z diety wegańskiej. Zamiast monotonnego żuru, na stołach pojawiają się pasty z humusu, sałatki z komosą ryżową czy pieczone warzywa korzeniowe. Mimo to tradycyjny śledź w oleju wciąż pozostaje najważniejszym punktem postnego menu w wielu domach.

Wielki Post jednak, choć wyrażony w materii – przez surowość smaku postnych potraw – znajduje swoje ostateczne dopełnienie w sferze ducha. To czas, w którym zewnętrzne ograniczenia mają stać się jedynie tłem dla wewnętrznego wzrostu duchowego.

Magdalena Kreter-Bartkiewicz

Czy wiesz, że...

- Królem **włoskiego** postu jest **Baccalà** – suszony, solony dorsz duszony z cebulą i mlekiem lub w gęstych sosach pomidorowych z polentą. Popularne są też **tortelli di magro** (di magro oznacza „postny”) – pierożki nadziewane szpinakiem i ricottą (bez mięsa).
- **Grecy** w pierwszy dzień Wielkiego Postu przygotowują **Taramosalata** (pastę z ikry rybiej) podawaną do **Lagany** (wielkich placków chlebowych wypiekanych specjalnie na ten dzień).
- **Maltańczycy** mają wyjątkowy przysmak o nazwie **Kwareżimal**. To postne ciasteczka, które nie zawierają jaj ani tłuszczu zwierzęcego. Ich nazwa pochodzi od łacińskiego *quadagesima* (40 dni postu). Są przygotowywane z mąki, cukru, mielonych migdałów i skórki pomarańczowej.

Błogosławieni – to znaczy szczęśliwi

W dniach od 18 do 24 stycznia dzieci z naszej parafii uczestniczyły w zimowym obozie w Kościelisku. Wyjazd odbył się pod opieką księdza proboszcza Piotra Celejewskiego oraz grupy oddanych i zaangażowanych opiekunów. Był to czas pełen radości, wspólnoty, duchowego wzrostu i niezapomnianych przeżyć.

Tematem przewodnim wyjazdu były słowa Jezusa z **Kazania na Górze**. Każdego dnia uczestnicy poznawali kolejne błogosławieństwo i odkrywali, co ono znaczy w życiu. Rozmawialiśmy o tym, jak być dobrym dla innych, jak żyć według Bożych wskazań i **jak odnajdować radość płynącą z życia z Bogiem**. Towarzyszyła nam myśl: „**Szczęście to osiągnięcie celu – jaki cel, takie szczęście!**”

W blasku pięknego, zimowego słońca dzieci uczyły się jazdy na nartach. Doskonaliły swoje umiejętności, by już kolejnego dnia z dumą i radością „szusować” po stokach.

Wszystko odbywało się pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Niezapomnianą atrakcją były Termy Chochołowskie, które dostarczyły mnóstwo radości.

Każdy dzień kończyła **wspólna Eucharystia**. Śpiew, zajęcia, gry i zabawy sprzyjały zawiązywaniu więzi i budowaniu przyjaźni. Dzieciaki miały okazję lepiej się poznać i doświadczyć prawdziwej wspólnoty.

Szczególnym wydarzeniem były warsztaty pod hasłem „**Budujemy dom na skale**”. Rozbudziły w uczestnikach kreatywność, pozwoliły wyrazić to, co noszą w sercu – swoje marzenia i wizje. Dzieciaki wybierały wielkość, kształt, malowały drewniane klocki. Pojawiały się kolorowe dachówki, okiennice, zwierzaki, zieleń, postacie z kreskówek, rodzice i rodzeństwo. Powstał „przepiękny obraz” dziecięcych pragnień. **Dom zbudowany na skale nigdy nie upadnie – szczęśliwy dom to potrzeba każdego z nas.**

Obóz zapisał się w pamięci uczestników również dzięki osobistym przeżyciom, którymi chętnie się podzielili:



Stefan (10 lat): „Sam jeździłem na nartach i jadłem najpyszniejsze na świecie śniadania”.

Ignacy (9 lat): „Najbardziej zapamiętałem przygodę pod Zameczkiem, gofry z owocami i gorącą czekoladę”.

Janek i Bartek: „Najlepsze były zjazdy z Witowa. Dostaliśmy medale za zjazd z samej góry – to był nasz pierwszy raz”.

Podczas obozu nie zabrakło także urodzinowych radości:

Wojtek (9 lat): „Byłem bardzo zadowolony, że tyle osób zaśpiewało mi »Sto lat«. Dostałem pudełko cukierków, ale trzeba było się podzielić”.

Michalina (14 lat): „To było bardzo wzruszające, nie pamiętam tylu gości na urodzinach”.





Duże wrażenie zrobił wieczorny wernisaż prac dzieci:



Tomek (10 lat) i Maciek (11 lat):

„Najbardziej zapamiętaliśmy uroczysty wernisaż i przedstawienie – zmieniające się światła, dym i nasze prace, które pokazywały „domy marzeń”.



Radość, wolność i przyjaźń podkreślali nieco starsi uczestnicy:

Janek (12 lat): „Czułem wolność, gdy zjeżdżałem na nartach. Byłem bardzo szczęśliwy, mając wokół przyjaciół”.

Iwo (11 lat): „Narty to jest to! Basen super sprawa. Byłem pierwszy raz na nartach, zjechałem z góry i dostałem medal”.



Starsza grupa chłopców szczególnie doceniła wspólny czas modlitwy, otwartość na drugiego człowieka oraz czas bez telefonów.

Marceli (20 lat): „To było niezwykle, ile dostrzegamy, gdy patrzemy na drugiego człowieka”.

Antek (16 lat): „Najbardziej zapamiętam wspólną modlitwę, radosny śpiew, słowa księży, tablice błogosławieństw i ludzi, z którymi codziennie zasiadałem do posiłku”.

Marcin (18 lat): „Byłem tam szczęśliwy! Byliśmy jedną wielką drużyną – młodszy i starsi, wszyscy sobie pomagali”.

Kacper (19 lat): „Nie czułem różnicy wieku, wszyscy byliśmy jak rodzina. Narty wyzwoliły we mnie wolność myśli i wdzięczność za piękno świata stworzonego przez Boga”.



Rafał: „Nie zawsze od razu osiągamy cel. Upadamy jak na nartach, wstajemy i próbujemy dalej. Droga do celu już jest początkiem szczęścia”.

Wróciliśmy do domów bogatsi o doświadczenia, przyjaźnie i refleksję: Dom to nie tylko ściany, okna i drzwi. **Dom to osoby, relacje i bliskość!** Szczęścia szukajmy każdego dnia – stawiajmy sobie piękne cele i budujmy na Chrystusie.

Anna

Gdy radość staje się świadectwem – po VIII Orszaku Trzech Króli



Dzielimy się z naszymi drogimi Parafianami radością i wdzięcznością za dobro, które emanuje i z roku na rok nabiera coraz piękniejszych barw – zarówno w kolorach, jak i w sercach naszej wspólnoty parafialnej.

Wszystkim, którzy przyjęli zaproszenie na VIII Orszak Trzech Króli, składamy serdeczne „Bóg zapłać”. Był to czas wspólnej radości, uwielbienia Boga oraz świadectwa naszego chrześcijańskiego jestestwa.

Jesteśmy wdzięczni wszystkim Darczyńcom, Wolontariuszom i Organizatorom tego wydarzenia. Z zebranych datków zakupiliśmy korony, śpiewniki, balony, naklejki, chorągiewki, a także wzbogaciliśmy „szafę” o nowe stroje.

W niedzielę 25 stycznia o godzinie 18:00 w intencji wszystkich Darczyńców, Wolontariuszy oraz Organizatorów Orszaku w naszym kościele została odprawiona Msza święta. Po niej odbyło się wspólne kolędowanie oraz podsumowanie wydarzenia.

Jak co roku w podziękowaniu dla wszystkich, którzy wnieśli swoją cegiełkę w organizację naszego wydarzenia, przygotowaliśmy okazjonalne dyplomy i obdarowaliśmy ich aniołkami. Zakupiliśmy je, wspierając w ten sposób rodzinę z Ciężkowic, która je wytwarza. Dzięki temu dar Orszaku rozlewa się dalej, przynosząc wsparcie i ciepło konkretnej rodzinie.

Dziękujemy za wsparcie Księdzu Proboszczowi Piotrowi Celejewskiemu.

To było miłe spotkanie, podczas którego mieliśmy okazję wspólnie pośpiewać kolędy, podsumować tegoroczny Orszak i rozpocząć planowanie kolejnego.

Wszystkim, którzy byli z nami, serdeczne „Bóg zapłać” i do zobaczenia za rok!

Organizatorzy

Kolejny numer „Effathy” ukaże się 29 marca.

EFFATHA gazeta parafii Najświętszej Maryi Panny Matki Kościoła w Otrębusach.

Zespół redakcyjny: ks. proboszcz Piotr Celejewski; Kornelia Kowalczyk, Magdalena Kreter-Bartkiewicz, Krzysztof Laskowski, Magdalena Miarczyńska, Grażyna Siudym;

skład, grafika: Małgorzata Żurniewicz-Turno; korekta: Maria Kłeczek OV

Druk: Drukarnia „Megraf” Krzysztof Burzec, 05-840 Brwinów, ul. E. Orzeszkowej 4; megraf@megraf.pl

Proboszcz: ks. Piotr Celejewski, 05-805 Otrębusy, ul. Sadowa 14, tel. 22 758 51 35

Kancelaria parafialna czynna od poniedziałku do piątku od 17:00 do 17:30

Konto parafialne: Bank Spółdzielczy w Białej Rawskiej o/Brwinów: 08 9291 0001 0097 6549 2000 0010

Parafia rzymskokatolicka w Otrębusach

Kontakt z zespołem redakcyjnym: effathaotrebusy@gmail.com

<https://parafia-otrebusy.mkw.pl/>

Wszelkie prawa zastrzeżone.