



**Tygodnik parafii  
pw. Przemienienia Pańskiego  
w Polanie**

**W tym numerze:**

*Prosty plan na Wielki  
Post* 2-3

*FKD zaprasza* 3

# Wśród Nas

Rok XXV 2017, nr 8 (889)

5 marca 2017 r.

## Moc Słowa

Scena kuszenia Jezusa na pustyni w bardzo piękny sposób ukazuje nam moc słowa Bożego. W obliczu pokusy Ten, który nigdy nie uległ żadnej pokusie, odwołuje się do skarbca Pisma Świętego i wydobywając z niego odpowiednie cytaty, rozbraja przeciwnika. Autor Listu do Hebrajczyków uczy nas: Słowo Boże jest bowiem żywe i skuteczne, ostrzejsze od każdego obosiecznego miecza. Przenika ono aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, rozsądza myśli i zamiary serca. Żadne stworzenie nie ukryje się przed nim (Hbr 4, 12-13a). Nie ma więc lepszej obrony w godzinie pokusy niż odwołanie się do słowa Bożego. Ono bowiem ma w sobie moc Tego, który sam jest Słowem.

*Panie Jezu, Ty jesteś Słowem Ojca. Rozpal w nas miłość do Pisma Świętego i naucz nas uciekać się ku niemu w godzinie pokusy.*

**„Nie samym chlebem żyje człowiek ...”**

*„Żyjemy w świecie lęku i ciągłej nadziei. Musimy umieć się w takich sytuacjach zaprzyjaźniać z Bogiem.”*

*ks. Jan Twardowski*



## Prosty plan na Wielki Post! Cz. 1

### Modlitwa, post, jałmużna

Pomyśl, jak wiele treści dociera do nas każdego dnia. Przynosi nam je telewizja, radio, wiadomości mailowe, SMS-y czy portale internetowe, jak Facebook czy Twitter. Nie jest już niczym dziwnym widok ludzi, którzy podczas obiadu jednocześnie rozmawiają przez telefon, przeglądają strony internetowe, a przy tym wszystkim jeszcze pomagają dzieciom w lekcjach. Staliśmy się tak zajęci, że jeśli chcemy skupić się nad jedną rzeczą, wymaga to od nas świadomego odizolowania się od wszystkich pozostałych.

Dziękujemy Bogu za okres Wielkiego Postu! Wzywając nas do modlitwy, postu i jałmużny, Wielki Post staje się okazją do uproszczenia naszego życia. Są to jakby rekolekcje, które odprawiamy pośród swoich codziennych zajęć. Wielki Post jest zaproszeniem do odsunięcia wielu innych spraw, aby skupić się na tym, co najważniejsze — na Jezusie, Jego krzyżu i zmartwychwstaniu.

Z każdą okazją jest jednak tak, że nie na wiele się ona przyda, jeśli jej nie wykorzystamy. Aby jej nie zmarnować, potrzebujemy planu — konkretnych postanowień, które pomogą nam dobrze wykorzystać ten święty czas. Odwołując się do tradycyjnych praktyk wielkopostnych — modlitwy, postu i jałmużny — zastanówmy się, jak możemy pośród codziennego

zabiegania otworzyć się na to, z czym przychodzi do nas Jezus.

#### MODLITWA

Pierwszym krokiem jest przyjrzenie się swojemu rozkładowi zajęć i ustalenie w nim konkretnego czasu na codzienną modlitwę. Kiedy najlepiej spotykać się z Jezusem na osobności? Dla większości ludzi najlepszym na to czasem jest rano, zanim pochłoną nas obowiązki dnia. Jakkolwiek czas wybierzesz, postaraj się, by był on maksymalnie wolny od rozproszeń. Postaraj się też o znalezienie spokojnego miejsca, gdzie nie będzie ci przeszkadzać. Jeśli uda ci się znaleźć odpowiednie miejsce i czas, łatwiej ci będzie otworzyć się na obecność Jezusa i wsłuchać się w Jego słowo, tak by łaska czasu spędzonego przy Nim promieniowała na cały dzień.

Planując swoją modlitwę, przypomnij sobie słowa Jezusa: „Gdy się modlicie, nie bądźcie jak obłudnicy” (Mt 6,5). „Modląc się, nie bądźcie gadatliwi jak poganie” (Mt 6,7). „Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki (...) i módl się do Ojca twego” (Mt 6,6). A zatem sam Jezus mówi nam, jak powinniśmy się modlić.

Co do formy modlitwy, mamy bardzo wiele możliwości i każdy musi poszukać odpowiedniej dla siebie. Przede wszystkim mamy modlitwę Ojciec nasz, daną nam przez

samego Jezusa, oraz wiele innych modlitw praktykowanych w Kościele, takich jak: Różaniec, Koronka do Miłosierdzia Bożego, Droga Krzyżowa czy różne litanie. Można też modlić się Psalmami albo tekstami Pisma Świętego (lectio divina). Wielką wartość ma adoracja Jezusa ukrytego w Najświętszym Sakramencie, trwanie w ciszy przed Panem. A może warto dołączyć do jakiejś grupy modlitewnej?

Pamiętaj, że modlitwa jest podstawą budowania żywej relacji z Bogiem. Jest absolutnie niezbędna dla naszego duchowego wzrostu. Wymaga ona wysiłku, ale przynosi strotne owoce.

#### POST

Czy słyszałeś kiedyś o eksperymencie ze słodyczami przeprowadzonym wśród dzieci przez psychologów na Uniwersytecie w Stanford? Dzieci miały do wyboru dwie możliwości — mogły otrzymać natychmiast jedną słodką piankę lub poczekać piętnaście minut i dostać dwie. Okazało się, że zaledwie jedna trzecia dzieci była w stanie wytrzymać piętnaście minut w celu uzyskania podwójnej nagrody.

Prawidłowość stwierdzona u dzieci w większym czy mniejszym stopniu odnosi się również do nas. Wszyscy mamy skłonność do szukania natychmiastowej satysfakcji. Oglądamy po kilka odcinków ulubionego serialu lub siedzi-

my do późna, surfując po Internecie. Podobnie jak dzieci w eksperymencie ze Stanford, nie potrafimy oprzeć się pokusie natychmiastowej przyjemności.

Lekarstwem na te skłonności jest praktykowanie postu. Ta starożytna praktyka pojawia się od pierwszych kart Biblii. Mojżesz pościł na górze Synaj, gdzie otrzymał Dziesięć Przykazań (Wj 34,27-28). Na wezwanie proroka Jonasza

mieszkańcy Niniwy podjęli post, dzięki czemu ocalało ich miasto (Jon 3). Przed rozpoczęciem swojej działalności publicznej Jezus pościł przez czterdzieści dni na pustyni (Mt 4,1-11). Starsi Kościoła w Antiochii pościli przed wysłaniem Pawła i Barnaby w ich pierwszą podróż misyjną (Dz 13,3). Wszyscy oni wiedzieli, że Bóg błogosławi tym, którzy podejmują post i wyrzeczenia, by się oczy-

ścić, by pokutować, by przybliżyć się do Niego i umocnić w sobie pragnienie prowadzenia świętego życia.



### Filmowy Klub Dyskusyjny zaprasza

Filmowy Klub Dyskusyjny serdecznie zaprasza na film pt. „Wyspa”. Film kategorii dramat, rok produkcji 2006, produkcja Rosja. Reżyseria Paweł Łungin. Scenariusz Dmitry Sobolev. Czas trwania 112 min.

W rolach głównych: Piotr Mamonow, Viktor Sukhorukov, Dmitriy Dyuzhev. Reżyser w filmie „Wyspa” postanawia przyjrzeć się duchowej spuściznie chrześcijaństwa i zbadać sprawę zbrodni i kary, winy i odkupienia. Na tytułowej wyspie znajduje się klasztor, w którym Anatolij znajduje schronienie. Tu może rozpocząć nowe życie, lecz ciężar win sprawia, że cały czas wraca pamięcią do zbrodni z przeszłości. Narzuca sobie ostry reżim pokutniczy, dobrowolnie skazuje się na odosobnienie zaślepiony cierpieniem, które sam sobie sprawia. Klasztor jest zatem nie tylko miejscem zbawienia, lecz również miejscem karności i pokuty.

Tchórzostwo, zdrada i zabójstwo to ciężkie grzechy, któ-

rych bagaż dźwiga się z trudem a wie o tym dobrze Ojciec Anatolij, gdyż podczas II Wojny Światowej, by ratować swoje życie, popełnił je wszystkie. Teraz, 34 lata później, wciąż dzień po dniu zmagając się z poczuciem winy, cierpi błagając Boga o wybaczenie. Nie widzi, że jedynym, który musi mu przebaczyć, jest on sam.

Przez 34 lata swego życia w klasztorze Anatolij pozostawał enigmatycznym ekscentrykiem, który niepostrzeżenie zaczyna być uważany przez okolicznych mieszkańców za świętego. I rzeczywiście wydaje się, że Bóg jego rękami czyni cuda: nawraca z drogi grzechu, leczy chorych, wypędza diabły. Anatolij - grzesznik, który złamał boże przykazania, teraz jest narzędziem bożego miłosierdzia. Obraz pokazuje, jak wiele prawdy jest w sformułowaniu „niezbadane są ścieżki Pana”. Ukazuje wiarę jako potężną siłę, wiecznie żywą i niesformą, której nie da się zamknąć w sztywnych regulacjach i zasadach religii. Za

prostą narracją kryje się hipnotyczna siła oczyszczającego kontaktu z sacrum, co



czyni z „Wyspy” jeden z najlepszych filmów religijnych w historii kina. Potężna dawka duchowej energii naładuje wszystkich widzów: i tych wierzących, i tych poszukujących.

Serdecznie zapraszam!  
Bogdan Siedlecki



# I NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU

Rok A



## Wśród Nas

**Tygodnik parafii  
pw. Przemienienia  
Pańskiego  
w Polanie**

38 - 709 Polana 26A

[polana@sdb.krakow.pl](mailto:polana@sdb.krakow.pl)

[www.polana.9com.pl](http://www.polana.9com.pl)

Zespół redakcyjny:  
ks. Stanisław Gołyźniak,  
Karolina i Witold  
Smoleńscy.  
Skład i oprawa graficzna:  
Bernadetta Szkarłat.

## OGŁOSZENIA DUSZPASTERSKIE

1. Dzisiaj przeżywamy pierwszą niedzielę Wielkiego Postu. Kończą się właśnie trwające od Środy Popielcowej kwartalne dni modlitw o ducha pokuty. Warto przytoczyć przy tej okazji słowa papieża św. Jana Pawła II: „Rozpoczynający się okres Wielkiego Postu jest okazją do bardziej intensywnej modlitwy i wielkodusznej pokuty dla ubłagania Boga o łaskę nawrócenia serc i dar pokoju w sprawiedliwości dla wszystkich ludzi. Zwracam się do wszystkich wiernych [...], by czas przygotowania do świąt wielkanocnych poświęcili modlitwie o pokój i spełnianiu czynów braterskiej solidarności wobec ludzi cierpiących”. Starajmy się, aby owoce duchowe, jakie w tym czasie otrzymamy, promieniowały wokół nas, a trud stawania się lepszymi ofiarujemy także za innych, zwłaszcza za tych, którzy obrażają Pana Boga i za to nie przepraszają, oraz za pokój na świecie.
2. Włączmy się w głębokie przeżycie tego czasu przez intensywniejszą modlitwę osobistą i wspólnotową. Tej drugiej będzie sprzyjał udział w nabożeństwach wielkopostnych: w piątki w naszym kościele po Mszy św. celebруем nabożeństwo drogi krzyżowej, a w niedziele po sumie gorzkie żale. Do licznego udziału w tych nabożeństwach zachęcam wszystkich parafian: dzieci, młodzież i dorosłych. Pamiętajmy o osobistych umartwieniach, a także o specjalnych postanowieniach na Wielki Post.
3. Przypominam, że w każdy piątek Wielkiego Postu za odmówienie modlitwy do Chrystusa ukrzyżowanego: Oto ja, dobry i najśłodszy Jezu oraz za udział w drodze krzyżowej, a także w każdą niedzielę za udział w nabożeństwie gorzkich żali oraz za odprawienie przynajmniej trzydniowych rekolekcji można uzyskać odpust zupełny.
4. W środę, 8 marca, obchodzimy Dzień Kobiet. Choć to świecka uroczystość, pamiętajmy w modlitwach o wszystkich kobietach, zwłaszcza o najbardziej utrudzonych matkach rodzin wielodzietnych, o kobietach poniżanych i prześladowanych w wielu częściach świata. Wszak kobiety odgrywają szczególną rolę w świecie, w Kościele i w rodzinie. Polecamy ich trud i życie Panu Bogu i Maryi, która jest najpiękniejszym wzorem żony i matki.
5. W przyszłą – drugą niedzielę Wielkiego Postu, tradycyjnie do puszek przed kościołem złożymy ofiary na dzieło pomocy Ad Gentes, będzie to bowiem dzień modlitw w intencji misji i misjonarzy. Po sumie zapraszam na spotkanie Radę Parafialną..
6. Filmowy Klub Dyskusyjny serdecznie zaprasza na film pt. „Wyspa”. Film kategorii dramat, rok produkcji 2006, produkcja Rosja. Reżyseria Paweł Łungin. Scenariusz Dmitry Sobolev. Czas trwania 112 min. Projekcja w sobotę o godz. 19.00.

W tym tygodniu imieniny obchodzą:

*Oliwia Krakowska, Katarzyna Hermanowicz.*

Solenizantom składamy serdeczne życzenia  
i zapraszamy do uczestnictwa we Mszy św. w piątek o godz. 17<sup>00</sup>.