Katechezy przed Mszą świętą

Diecezja Zamojsko-Lubaczowska

Jubileusz zwyczajny 2025

Pielgrzymi nadziei

Zamość 2025

Redakcja: ks. dr Piotr Spyra, Aneta Golba

Korekta teologiczna: dr Michał Zborowski

Korekta językowa: Joanna Suszko

Wydział Duszpasterstwa Ogólnego Kurii Diecezjalnej w Zamościu

Zamość 2025

Za zezwoleniem Biskupa Diecezjalnego Mariana Rojka.

Słowo Księdza Biskupa Mariana Rojka

Najogólniej możemy postawić pytanie o cel przygotowanych i udostępnionych katechez, odnoszących się do tematu związanego z obecnie przeżywanym Rokiem Jubileuszowym 2025. Chodzi oczywiście o chrześcijańską cnotę, jaką jest nadzieja. Ma ona być dostrzegana nie tylko jako dar Boga dla człowieka, ale jest to również nasze katolickie zobowiązanie wobec bliźnich.

To my, otrzymawszy ów skarb, powinniśmy się nim podzielić z drugim człowiekiem. Mamy być więc nosicielami nadziei od Boga. Zatem niniejszy materiał w postaci poszczególnych katechez, to prośba i zaproszenie do przyjmujących owe treści, aby stali się wobec świata misjonarzami nadziei.

Przede wszystkim to najpierw sam Bóg pokłada w nas nadzieję, gdyż stwarzając człowieka, z zaufaniem powierza nam swoje dary i obdarza łaską. To oznacza, iż widzi nas jako osoby mające właściwe umiejętności do przyjęcia owych darów a jednocześnie liczy na naszą uczciwość, że nie zawiedziemy Stwórcy, lecz przyniesiemy dobry owoc pokładanej w nas nadziei, który ma służyć na Bożą chwałę i dla pożytku rodzaju ludzkiego.

A więc podstawowym fundamentem nadziei jest to, że ktoś mi ufa. A jeżeli owym obdarowującym jest sam Pan Bóg, to dostrzegam w Jego oczach dowartościowanie mojej osoby. Jakże to ważne dla mej wiary, owo głębokie przekonanie, iż Bóg mi mówi: pokładam w tobie moją nadzieję, dasz radę osiągnąć to, do czego cię zapraszam, bo wystarczy ci mojej łaski!

Ta nadzieja wciąż mnie podnosi na duchu, bo wiem, że Bóg mi ufa. To mobilizuje mnie do autentycznej i usilnej pracy nad tym, bym się okazał godnym takiego zaufania. Odczytujemy zatem te katechezy w kluczu zachęty do niesienia innym nadziei, bo Bóg dla wszystkich jest Nadzieją.

Najpierw w sakramencie chrztu świętego Bóg daje nam udział w swoim życiu i przez to pokazuje jak bardzo Mu na nas zależy. Chrzcielna misja to dla nas zobowiązanie do niesienia światu nadziei od Boga, to głoszenie Ewangelii, czyli Dobrej Nowiny o zbawieniu.

My niosący nadzieję, akceptujemy okoliczności w jakich żyjemy pośród tego świata a także osobiste zdolności, umiejętności oraz łaski jakie otrzymaliśmy od Boga do realizacji naszej życiowej misji. Nadzieja Boga pokładana we mnie odnosi się do konkretnych realiów mojego życia, mych ludzkich możliwości, odwołuje się do mojej wiary, miłości i gotowości całkowitego zaufania Chrystusowi.

My – katolicy, dla innych stajemy się świadkami Bożej nadziei. Oni patrzą na to, jak my żyjemy i co robimy z darem otrzymanym od Stwórcy i Zbawiciela. Wraz z zaciekawieniem wzrasta u nich pragnienie owej nadziei, której na mocy chrztu św. i życia sakramentami

Kościoła jesteśmy nosicielami. Gdy jednak sami się sprzeniewierzamy temu co od Boga otrzymaliśmy, stajemy się dosłownie zaprzeczeniem tego daru z jakim zostaliśmy posłani.

Zachęcam więc do otwartości własnego serca na treści zaproponowane w przygotowanych katechezach. Niech zawarte w nich przesłanie, świadectwo wiary i miłości pobudza, uszlachetnia i mobilizuje każdego do pokładania większej nadziei w Bogu i w Kościele Jezusa Chrystusa. Bo właśnie ta ufność nigdy nas nie zawiedzie. Czyńmy wszystko na Boża chwałę.

Z błogosławieństwem + Marian Rojek

25.03.2025 Zamość

Katecheza 1

Rok Jubileuszowy – „Pielgrzymi nadziei”

28 grudnia 2024 roku papież Franciszek zainaugurował Rok Jubileuszowy pod hasłem „Pielgrzymi nadziei”. Po co jest ten rok, co Bóg nam przygotował na ten czas i na czym polegają obchody? Nowy cykl katechez przed Mszą świętą pomoże nam znaleźć odpowiedzi na te pytania. Dziś zaczniemy od samego początku. Odpowiemy sobie na pytanie, czym w ogóle jest Rok Jubileuszowy w Kościele i dlaczego papież na ten rok wybrał temat „Pielgrzymi nadziei”.

Rok Jubileuszowy, zwany Rokiem Świętym jest **czasem szczególnej łaskawości Boga dla nas**. Bóg zawsze jest dobry i nie musimy nic na Nim wymuszać, by z tej Jego dobroci korzystać. Jednakże nie zawsze o tym pamiętamy i potrzeba nam o tym raz na jakiś czas, a najlepiej systematycznie przypominać i wprowadzać nas w to doświadczenie dobroci Boga.

Temu służą właśnie obchody Roku Jubileuszowego. Początki obchodów takich rocznic znajdujemy już w Starym Testamencie. Do tych tradycji nawiązał Jezus, ogłaszając, że wraz z Jego przyjściem „rok łaski Pana” trwa cały czas. Do tych tradycji nawiązuje również Kościół, naśladujący we wszystkim Jezusa.

W Kościele rozróżniamy **dwa rodzaje Roku Jubileuszowego – zwyczajny i nadzwyczajny.** Rok Jubileuszowy **zwyczajny** obchodzony jest regularnie co 25 lat i jest czasem odnowy duchowej całego Kościoła, przypominającym o Bożym miłosierdziu i przebaczeniu. Rok Jubileuszowy **nadzwyczajny** ogłasza papież w wyjątkowych sytuacjach, gdy Kościół dostrzega szczególną potrzebę duchowego przebudzenia lub pogłębienia ważnych aspektów wiary, takich jak np. miłosierdzie.

Bóg zatem daje każdemu z nas wielki prezent: **nie tylko swoją dobroć, która jest stała i niezmienna, ale również łaskę jakiejś większej otwartości na zrozumienie i przyjęcie Jego łaskawości**. Jemu naprawdę bardzo zależy, byśmy weszli z Nim w bliskość i nie bali się korzystać z Jego pomocy, dlatego na czas Roku Łaski daje nie tylko konkretne dary, ale daje nam również pomoc z nieba, wzbudzając w nas pragnienie, odwagę i wiarę do korzystania z Jego pomocy.

Każdy Rok Jubileuszowy w Kościele, począwszy od pierwszego, który miał miejsce w 1300 roku nawiązuje do jakiejś ważnej rocznicy lub poświęcony jest jakiemuś określonemu tematowi. Wierzymy, że papież, wybrany przez Ducha Świętego, pełni rolę proroka dla Kościoła i świata. Dlatego wybiera **temat danego roku** i kieruje do nas **słowa, których potrzebujemy w tym czasie.**

Jako przykład, popatrzmy **na Orędzie papieża Franciszka na Wielki Post 2020 roku** - ten słynny Wielki Post, kiedy na całym świecie wybuchła pandemia koronawirusa.

Jeszcze w grudniu, na kilka miesięcy przed pandemią, papież w swoim orędziu napisał o tym, abyśmy „pozwolili wyprowadzić się Bogu na pustynię, „abyśmy w końcu mogli posłuchać głosu naszego Oblubieńca, pozwalając rozbrzmiewać mu z większą głębią i otwartością". I prosił papież, aby ten czas łaski nie „przeminął daremnie, w zarozumiałym złudzeniu, że to my jesteśmy panami czasów i sposobów naszego nawrócenia ku Niemu".

Jakże bardzo te słowa zmieniają perspektywę na to, co działo się wówczas, rzucając **zupełnie nowe światło na czas odcięcia od sakramentów!** Rzeczywiście zostaliśmy wtedy **zaprowadzeni na pustynię**. Pytanie brzmi: czy wykorzystaliśmy ten czas, dostrzegając, że wszystko jest niezmiennie pod Bożą kontrolą, czy raczej buntowaliśmy się, upierając się przy własnych sposobach nawrócenia? Każdy z nas musi sam odpowiedzieć sobie na to pytanie.

Zawsze możemy uczyć się na własnych błędach i z tym większą otwartością przyjąć prorockie wskazówki papieża, by jak najlepiej wykorzystać łaskę Roku Jubileuszowego „Pielgrzymi nadziei".

Co nas czeka? Tego nie wiemy. Ufamy jednak, że skoro tematem jest pielgrzymowanie i nadzieja, Bóg chce każdego z nas **umocnić swoim przesłaniem i podnieść mocą Ewangelii.**

Może dziś przychodzisz do kościoła z beznadziejną sprawą? Wierz, że **nie jesteś z tym sam.** Bóg przygotował dla ciebie coś wyjątkowego na ten rok. Pielgrzymuj dalej, a w kolejnych katechezach będziesz zaproszony do poznawania i podejmowania kroków, które podtrzymają nadzieję, pomogą ci za nią podążać i dostrzec jej spełnienie.

Katecheza 2

Co to jest nadzieja?

Głównym tematem trwającego obecnie Roku Jubileuszowego jest nadzieja. Bóg chce, abyś nigdy jej nie utracił i nie wpadł w rozpacz, nawet gdy przeżywasz trudne chwile. Dlatego dzisiaj przyjrzymy się, czym jest chrześcijańska nadzieja i dlaczego zawsze możemy liczyć na Boga.

Chrześcijańska nadzieja, w odróżnieniu od nadziei w rozumieniu świata świeckiego, nie jest tylko piękną metaforą, ale czymś **rzeczywistym i skutecznym**. Gdy człowiek mówi drugiemu: „miej nadzieję w twojej trudnej sytuacji", wyraża współczucie i życzy mu dobrze. Na tym jednak świecka nadzieja zwykle się kończy.

Gdy natomiast Bóg mówi „*Nie bój się! Wierz tylko!*" (Mk 5, 36) są to **słowa pełne mocy,** które mogą realnie przemienić czyjeś życie. Bóg bowiem jest **Osobą żywą, działającą również dziś:** pełną dobroci, miłości i współczucia, a zarazem posiadającą pełnię władzy nad światem.

Dlatego św. Paweł naucza: „*jeśli Bóg z nami – któż przeciwko nam?*" (Rz 8, 31). dodaje, że skoro Bóg dał nam to, co najcenniejsze – swojego Syna – to czyż nie da nam również wszystkiego, co jest nam naprawdę w danym momencie życia potrzebne?

Nadzieja jest **darem Boga** – **jedną z trzech fundamentalnych cnót, które otrzymaliśmy w sakramencie chrztu.** Nie jest ona owocem ludzkiego wysiłku, lecz darem, który Bóg składa w sercu człowieka, by ten go przyjął i rozwijał. Ty również otrzymałeś ten dar w chwili chrztu – a teraz Bóg zaprasza cię, byś go pielęgnował i nauczył się nim posługiwać w praktyce.

To oznacza, że w trudnych chwilach **nie jesteś zdany tylko na siebie** ani **nie musisz z wysiłkiem szukać w sobie „resztek nadziei",** by uniknąć rozpaczy. Jest w tobie **boskie ziarenko nadprzyrodzonej nadziei** – wystarczy je podlewać i pozwolić mu wzrastać, by nawet w sytuacjach po ludzku beznadziejnych zachować pokój serca i z ufnością patrzeć w przyszłość.

Święta Monika – matka św. Augustyna – jest pięknym przykładem takiej nadziei. Choć jej syn przez długi czas prowadził rozwiązłe życie i przyjął błędne nauki manicheizmu, Monika nigdy nie utraciła nadziei. Codziennie modliła się o jego nawrócenie, płakała i błagała Boga, by ocalił jego duszę.

Jej wytrwała wiara została nagrodzona. Po wielu latach poszukiwań Augustyn nawrócił się i stał się jednym z największych świętych oraz Doktorów Kościoła.

Święta Monika uczy więc nas, że prawdziwa nadzieja jest **cierpliwa i niezłomna.** Jej historia szczególnie inspiruje tych, którzy modlą się za swoich bliskich oddalonych od Boga. Nawet jeśli wszystko wydaje się stracone – Bóg działa w swoim czasie, tak jak zadziałał w życiu Augustyna.

Nadzieja – dar Boga, który On sam pragnie w tym roku w tobie umocnić – potrzebuje, by ją pielęgnować i karmić.

Już za chwilę rozpocznie się Msza Święta. W jej trakcie Bóg chce nakarmić cię swoim Słowem i Ciałem. Wsłuchaj się uważnie w to, co dziś do ciebie powie – potraktuj to jak Dobrą Nowinę skierowaną właśnie do ciebie.

Postaraj się zapamiętać choć jedno zdanie z liturgii i trzymaj się go mocno przez cały nadchodzący tydzień.

Nakarm się także Eucharystią – pokarmem z Nieba, który wzmacnia nasze życie duchowe, a w szczególny sposób umacnia cnotę nadziei otrzymaną na chrzcie świętym.

A potem – przez kolejne dni – **pielęgnuj ten dar**. Nie pozwól nikomu, a zwłaszcza złemu duchowi, wykraść nadziei, którą dał ci Bóg.

Katecheza 3

Dlaczego mamy mieć nadzieję?

Jaką mamy pewność, że Bóg nas nie zawiedzie? Dlaczego wierzymy, że zajmie się naszymi „beznadziejnymi" sprawami? Na te pytania spróbujemy dziś odpowiedzieć, poszukując źródeł nadziei – by w nadchodzącym tygodniu mieć się czego uchwycić, gdy pojawią się różnorodne wątpliwości.

Skąd wiemy, że Bogu na nas zależy? Że chce zajmować się naszym życiem, że naprawdę to robi – i że ma moc, by pokonać to, co po ludzku wydaje się nie do przejścia? Odpowiedź kryje się w istocie i naturze samego Boga.

Bóg, który objawił się nam na kartach Biblii, to Bóg dobry, zaangażowany w życie człowieka i wszechmogący – posiadający wszelką władzę na niebie i na ziemi. To bardzo mocny fundament chrześcijańskiej nadziei. Aby się nim dziś nakarmić, przyjrzyjmy się bliżej trzem atrybutom Boga: **dobroci, obecności i wszechmocy.**

Pierwszym z nich jest Boża miłość. *„Bóg jest miłością"* (1 J 4, 8), a to oznacza, że jest dla każdego z nas niezmiennie dobry. Bóg jest dobry, nie dlatego, że my jesteśmy dobrzy, ale dlatego, że **On** jest dobry. Jest Ojcem, który kocha swoje dzieci bezwarunkowo – nie dlatego, że na to zasługują, ale dlatego, że są Jego dziećmi.

Sam Jezus wielokrotnie utwierdzał w tym swoich uczniów mówiąc, że *„słońce Jego wschodzi nad dobrymi i złymi"* (Mt 5, 45). Skoro więc nadal żyjesz – mimo swoich grzechów – i skoro dzisiaj znów wzeszło słońce, masz już dwa konkretne znaki, że Bóg cię kocha, patrzy na ciebie z miłością, jest ci życzliwy i bliski.

Możesz zawsze liczyć na Jego pomoc. On nigdy się od ciebie nie odwróci, bo – jak mówi przez proroka Izajasza: *„Czyż może niewiasta zapomnieć o swym niemowlęciu, ta, która kocha syna swego łona? A choćby nawet ona zapomniała – Ja nie zapomnę o tobie"* (Iz 49,15).

Bóg jest nie tylko dobry, ale również żywy, aktywny, działający. Te biblijne słowa, które przed chwilą usłyszałeś, nie należą tylko do przeszłości. Jezus nie jest tylko postacią historyczną, która kiedyś istniała, umarła, wstąpiła do Nieba i od tamtej pory Bóg nic więcej dla nas nie robi. Wręcz przeciwnie – sam Pan powiedział*: „Ojciec mój działa aż do tej chwili – i Ja działam"* (J 5,17). Cuda, wielkie i małe, są więc w Kościele naturalną rzeczywistością, dostępną dla każdego wierzącego. Kiedy więc modlisz się o coś, rób to z przekonaniem, że Bóg naprawdę cię słucha i realnie odpowie na twoją prośbę. To, kiedy i jak to uczyni, pozostaw Jemu, bo Bóg, oprócz dobroci, jest także mądrością. On wie, kiedy,

jak i z czym przyjść. W końcu, jak mówi przez proroka Izajasza: *„Myśli moje nie są myślami waszymi”* (Iz 55, 8).

Bóg jest też Bogiem wszechmogącym. Jezus po swoim zmartwychwstaniu powiedział:

„Dana Mi jest wszelka władza w niebie i na ziemi” (Mt 28,18).

I rzeczywiście – Jego cuda to dowód tej władzy: uciszał burze, uzdrawiał na odległość, wypędzał złe duchy, wskrzeszał zmarłych. Jego własne zmartwychwstanie to największy dowód Bożej mocy – triumf nad śmiercią, grzechem i złem.

Z takim Bogiem – dobrym, żywym i wszechmocnym – naprawdę możemy mieć nadzieję.

Dlatego, już za chwilę, gdy rozpocznie się Eucharystia, nie przychodź tylko jako widz. Przychodzisz jako **dziecko Boga**, które ma prawo przynieść przed Jego tron to, co trudne. Połóż swoją intencję duchowo na ołtarzu – a Jezus Chrystus, nasz Pośrednik i Brat, zaniesie ją do Ojca w niebie.

Oddaj Bogu swój problem. Zrób to ufnie.

A rozwiązanie? Zostaw Jemu. On naprawdę się tym zajmie.

Katecheza 4

Pielgrzymowanie

Pielgrzym nadziei to ktoś, kto daje się Bogu prowadzić przez życie, tak jak tego chce Bóg. Często nie rozumiemy tego prowadzenia, zwłaszcza gdy trafiamy w trudne miejsca. Dlatego dziś spojrzymy na nie z nadzieją, ufając, że Bóg wie, co robi – wie, gdzie, jak i dokąd nas prowadzi.

Jedną z zachęt papieża Franciszka na ten rok jest **pielgrzymowanie do miejsc świętych wyznaczonych przez Kościół.** Idziemy tam nie tylko po odpusty, ale by głębiej zrozumieć istotę pielgrzymowania. Jesteśmy przecież **pielgrzymami przez życie** – wędrujemy od chwil radości i uniesień do miejsc trudnych: strapień, prób i kryzysów.

Gdy czujemy się jak Izraelici na pustyni, zdani całkowicie na Boga, bez ludzkich zabezpieczeń, zagubieni i zaniepokojeni – w szczególny sposób potrzebujemy wtedy uczyć się zaufania. W tej perspektywie, każdy kryzys i każda chwila, gdy życie wymyka się spod kontroli, staje się lekcją wiary – okazją, by na nowo podjąć decyzję: „Chcę ufać Bogu!". To także sprawdzian, na ile Mu ufamy.

W takich chwilach warto przypominać sobie dwie fundamentalne prawdy naszej wiary:

1. **Jestem wciąż w ręku Boga, nawet jeśli tego nie czuję.**

   Wiara opiera się na **decyzji**, nie na emocjach. Bóg czasem daje nam chwile pocieszenia – momenty, gdy jasno widzimy Jego plan i obecność. Te duchowe uniesienia umacniają naszą miłość do Niego i są po to, byśmy mogli do nich wracać w czasie prób i duchowych ciemności.

   Gdy natomiast nie czujemy Bożej bliskości, nie rozumiemy Jego dróg, a zniechęcenie rodzi pytania: „Boże, czy Ty mnie jeszcze prowadzisz? Czy mnie opuściłeś?" – pamiętaj: po stronie Boga nic się nie zmieniło. Jego dobroć jest niezmienna – taka sama, jak wtedy, gdy ją odczuwałeś. To, że teraz jej nie czujesz, nie znaczy, że jej nie ma. Podejmuj wtedy **decyzje wiary** i módl się tak, jak w czasie pocieszenia – z miłością, radością i zaufaniem.

2. **Bóg wie najlepiej, jak mnie prowadzić**

   Drugą ważną prawdą, do której trzeba wracać, gdy przeżywamy momenty załamania i niepewności jest to, że Bóg wie najlepiej jak nas prowadzić. Dlatego najlepsze, co możemy wtedy zrobić, to poddać się Jego prowadzeniu i mówić – „bądź wola Twoja".

Tak jak Bóg prowadził Izraelitów w różne miejsca, tak i ty daj się Bogu prowadzić tam, gdzie On chce, a nie tam, gdzie ty byś chciał. Gdybyś przeżywał jedynie chwile duchowych uniesień i braku trudności, nigdy nie rozwinąłbyś się w cierpliwości, zaufaniu, pokorze i wielu innych cnotach. Bóg wie, kiedy dać ci namacalne radości, a kiedy zaprosić cię do większej wiary. Dlatego, gdy mówi ci „Wypłyń na głębię" i zaprasza do zrobienia kroku w nieznane, idź za Nim, posłuszny Jego słowu, ufając w Jego plan na twoje życie.

Pamiętaj, Bóg patrzy na wszystko **z perspektywy wieczności**. Choć czasem nie rozumiemy Jego dróg, On zawsze działa z **miłością i dla naszego dobra**. Dlatego dzisiaj – przyjmij Jego wolę z ufnością. Za pocieszenia i radości dziękuj, a w chwilach ciemności, gdy Pan Bóg zaprasza cię, byś chodził po wodzie, nie panikuj. Bóg wie co robi. Poczuj się wtedy jak prawdziwy **pielgrzym nadziei** – ktoś, kto ufa Mu całkowicie, daje się prowadzić tam, gdzie On chce i wie, że bez względu na okoliczności, **zawsze jest w dobrych rękach.**

Niech poprowadzą cię słowa jednej z pieśni:

„W trudnych chwilach swego życia, nie rozpaczaj, nie roń łez.

Ufność w Boże miłosierdzie, troskom twym położy kres.

Jezu ufam tobie od dziecięcych lat,

Jezu ufam tobie, choćby zwątpił świat.

Strzeż mnie dobry Jezu, jak własności swej.

I w opiece czułej, duszę moją miej".

Katecheza 5

Jak podtrzymywać nadzieję?

Nikt nie obiecywał, że łatwo będzie zawsze zachowywać nadzieję w sercu. Z różnych powodów bywa to trudne – a jednym z nich jest to, że zły duch, nasz przeciwnik, będzie robił wszystko, by tę nadzieję w nas osłabić lub całkowicie ją wykraść. Jego celem jest sprawić, byśmy czuli się opuszczeni przez Boga i zdani wyłącznie na siebie. Dlatego dziś przyjrzymy się najważniejszym sposobom, jak pielęgnować nadzieję i nie pozwolić, by została nam odebrana.

Jednym z najważniejszych źródeł nadziei dla każdego ucznia Jezusa jest Słowo Boże. On sam mówił nam o tym, że „*nie samym chlebem żyje człowiek, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych*" (Mt 4, 4). Tak jak ciało potrzebuje codziennego pokarmu, aby nie zachorować i nie umrzeć, tak nadzieja potrzebuje stałego duchowego pożywienia. Tym pokarmem jest właśnie **Słowo Boga.**

Na czym polega skuteczność tego pokarmu i jak z niego korzystać? Każde słowo, które Bóg wypowiada do nas przez Pismo Święte jest pokarmem dla duszy. Święty Paweł naucza: „*Wiara rodzi się z tego, co się słyszy, tym zaś co się słyszy jest słowo Chrystusa*" (Rz 10, 17). To znaczy, że jeśli chcemy w każdym położeniu naszego życia mieć w sercu pokój i niezachwianą nadzieję, nie osiągniemy tego **bez życia Słowem Bożym.**

Słowo Boże to oparcie, które nie zawodzi. Dlaczego jest ono skuteczne? Bo wszystko, co Bóg mówi, jest prawdą – nawet jeśli wydaje się nielogiczne lub sprzeczne z naszym doświadczeniem. Dlatego, jeśli mocno wierzysz w Jego Słowo, ono podtrzyma cię w trudnych chwilach.

Weźmy za przykład **Maryję.** Ewangelista Łukasz dwukrotnie wspomina, że **zachowywała Ona wszystkie słowa, które słyszała od Boga i rozważała je w swoim sercu** (Łk 2,19; Łk 2,51).

Tradycja Kościoła widzi w Niej nie tylko Matkę, ale i pierwszą uczennicę Jezusa. Kiedy przyszedł moment największej próby, którą była okrutna i niesprawiedliwa śmierć Jej Syna – Maryja stała pod krzyżem. A w języku biblijnym „stać" oznacza trwać wiernie, z nadzieją i zaufaniem, że Bóg nadal ma wszystko pod kontrolą.

Co mogła robić w tamtej chwili, by nie stracić nadziei? Najprawdopodobniej sięgała w swym sercu do słów Jezusa: „*Syn Człowieczy będzie wydany w ręce ludzi; zabiją Go, ale trzeciego dnia zmartwychwstanie*" (Mt 17, 22). Maryja widziała wtedy wypełnienie pierwszej części tej zapowiedzi. Nie widziała jeszcze zmartwychwstania, ale skoro dotąd

wszystko, co Jezus zapowiedział, się spełniało – wierzyła i ufała do końca. Czekała na cud i doczekała się.

Czy już wiesz, jak karmić swoją nadzieję? Poprzez słuchanie, rozważanie i zachowywanie Słowa Bożego. Możesz robić to codziennie w swoim domu, znajdując kilkanaście minut na karmienie się Słowem Bożym, rozważając np. Ewangelię z dnia. Możesz także słuchać uważnie Boga, który za chwilę będzie do ciebie mówił podczas Mszy świętej.

Modlitwa:

Przyjdź, Duchu Święty, i otwórz nasze uszy na to, co dziś chcesz nam powiedzieć.

Oświeć nasze umysły, abyśmy zrozumieli Twoje Słowo.

Wzmocnij naszą wolę, byśmy chcieli być posłuszni temu Słowu.

Przypomnij nam wszystko, czego naucza Jezus – zwłaszcza wtedy, gdy przyjdzie godzina próby.

Podaj nam wtedy odpowiednie Słowo, którego będziemy mogli się uchwycić i przejść przez każdą ciemność naszego życia.

Zamknij też nasze uszy na podszepty złego ducha, który będzie próbował osłabiać naszą wiarę i nadzieję.

Niech Słowo Boga będzie naszym pokarmem i naszą tarczą –

przeciw każdej pokusie i przeciw wszelkiemu oskarżeniu.

Katecheza 6

Subtelne pokusy – jak nie dać wykraść sobie nadziei?

Nadzieja jest wielkim skarbem, który Bóg wkłada w nasze ręce. Dopóki ją mamy – jesteśmy zwycięzcami. Dlatego musimy być czujni wobec pokus złego ducha, który na różne sposoby będzie próbował wyrwać nam ten fundamentalny dar Boga. Na co zwrócić szczególną uwagę w tej duchowej walce o nadzieję?

Święty Ignacy Loyola, znany z daru rozeznawania duchowego, uczył, że w ludzkim sercu przemawiają trzy głosy: **głos Boga, głos złego ducha i głos nas samych**. O ile głos Boga zawsze przynosi pokój, nadzieję i podniesienie na duchu, o tyle głos złego ducha próbuje zakwestionować Boże słowo – używając subtelnych, a często bardzo przekonujących argumentów – by okraść nas z nadziei.

Z tego powodu umiejętność **rozeznawania duchowego** jest jedną z najbardziej praktycznych umiejętności w życiu duchowym. Pozwala nam precyzyjnie określić co jest prawdziwe, a co jest kłamstwem, nawet jeśli brzmi ono racjonalnie i przekonująco.

Zasady rozeznawania są proste, choć ich zastosowanie nie zawsze jest łatwe. Kiedy **Bóg mówi**, Jego słowo nas zawsze **podnosi**, przynosi **pokój** i **umocnienie**. Nawet jeśli dotyka trudnych tematów – jak grzech – Bóg mówi o nich w taki sposób, by cię nie przygnieść lecz wyprowadzić ku wolności. Czytamy o Jezusie, że „*Nie złamie trzciny nadłamanej ani nie zagasi knotka o nikłym płomyku, aż zwycięsko sąd przeprowadzi*" (Mt 12, 20). Taki jest Bóg. On nigdy nie złamie cię ani nie zgasi płomyka nadziei w twoim sercu. Wręcz przeciwnie – będzie czynił wszystko, byś żył w pełni i w obfitości (J 10, 10). Byś był jak owieczka z Psalmu 23, której nie brak niczego, bo Pan jest jej pasterzem.

Zły duch działa zupełnie odwrotnie. Jest złodziejem i wilkiem w owczej skórze. Dlatego może się zdarzyć, że będzie wykorzystywał nawet Słowo Boże, aby wmówić ci, że nie zasługujesz na Bożą miłość, że jesteś zbyt grzeszny, czy że Bóg się na ciebie gniewa albo że cię opuścił. Wszystko to są kłamstwa i pokusy! A co robimy z pokusami? Nie wchodzimy w dialog i nie dajemy im ani odrobiny posłuchu. Bo często powtarzane kłamstwo – nawet jeśli pochodzi z naszej własnej głowy – może zacząć brzmieć jak prawda.

Dlatego tak bardzo potrzebne jest życie Słowem Bożym, aby stale słuchać prawdy o Bogu i o sobie, a w ten sposób skutecznie zwalczać kłamliwe myśli, które słyszymy w naszej głowie lub od innych ludzi.

Jak tym Słowem Bożym modlić się codziennie?

1. **Zacznij od modlitwy do Ducha Świętego** – poproś Go, abyś w tym, co za chwilę przeczytasz, mógł usłyszeć i zrozumieć żywe Słowo Boga. Proś o światło, które pomoże ci odkryć, co Pan dziś mówi do ciebie.
2. **Przeczytaj Ewangelię z danego dnia.** Wsłuchaj się uważnie w to, co Bóg dziś mówi do Kościoła – a więc także do ciebie. Zadbaj o ciszę zewnętrzną i wewnętrzną.
3. **Czytaj sercem**. Zadaj pytanie: *„Panie, co chcesz dziś powiedzieć do mnie?”*. Czytaj powoli, słowo po słowie. Zatrzymuj się nad tym, co szczególnie cię porusza. Podążaj za myślami i uczuciami, które budzi w tobie Boże Słowo. Medytuj je tak długo, aż twoje serce nie odpocznie w Bogu i nie zazna pokoju.
4. **Rozmawiaj z Bogiem o tym, co przeżywasz i co odkryłeś w czasie tej modlitwy**. Mów Mu o swoich pragnieniach, pytaniach i trudnościach. Pytaj: *„Panie, do czego mnie dziś zapraszasz? Jaką decyzję chcesz, żebym podjął?”*. A potem żyj tym Słowem w ciągu dnia.

W modlitwie Słowem Bożym nie chodzi tylko o to, aby **nakarmić rozum**, czytając pobieżnie Ewangelię. Chodzi o to, aby Słowo, tak jak w przypowieści o siewcy, zasiać również **w sercu**, a potem w **konkretnych czynach i postawach**. Tak głęboko zasiane, będzie bardzo trudne do wyrwania nieprzyjacielowi. Dlatego tak ważne jest codzienne spotkanie ze Słowem – choćby **kilka lub kilkanaście minut**. Tylko wtedy Boże Słowo, które zawsze karmi nas nadzieją, będzie mogło wzrastać w tobie i przynosić owoce, nawet w chwilach ciemności.

Poproś dziś Jezusa – który za chwilę przyjdzie do ciebie w Komunii Świętej o łaskę karmienia się Słowem Boga i współpracy z tym Słowem każdego dnia. Niech to Słowo stanie się twoim światłem, siłą i niezniszczalnym źródłem nadziei. Niech chroni cię przed wszelkimi podszeptami złego ducha. Niech będzie twoją tarczą – i twoim zwycięstwem.

Katecheza 7

Gdy czas się dłuży...

Gdy papież Franciszek ogłaszał Rok Jubileuszowy pod hasłem „Pielgrzymi nadziei", pragnął nas nauczyć cierpliwości i ufnego oczekiwania na spełnienie się Bożych obietnic. Pielgrzym to przecież ktoś, kto odbywa wędrówkę – a ta często trwa długo, czasem nawet latami. Jak nauczyć się takiej cierpliwości? O tym właśnie mówi dzisiejsza katecheza.

Kiedy Pan Bóg coś obiecuje, **zawsze to wypełnia.** Nie zawsze jednak w takim czasie, w jakim my byśmy chcieli. Dlatego bardzo potrzebujemy nauczyć się cierpliwości względem Boga. Jeśli modlisz się i prosisz o coś, a wydaje ci się, że Bóg cię nie słucha – nie trać nadziei. **On słyszy twoją modlitwę już za pierwszym razem**. Jeśli jednak nie widzisz natychmiastowego efektu, może to oznaczać kilka rzeczy.

Być może trzeba jeszcze po prostu **poczekać.** Bóg zawsze daje to, co **najlepsze**, a skoro jeszcze nie teraz – to znaczy, że to **nie jest jeszcze właściwy moment**. On przygotowuje dla ciebie coś większego. Bo **czas Boga** różni się od naszego. I choć może się wydawać, że wszystko się opóźnia, w rzeczywistości jest to przygotowywane **na odpowiednią chwilę**. Trzeba tylko cierpliwie czekać, bo Bóg **zawsze przychodzi na czas.**

Może być też tak, że **większe dobro** dokonuje się **właśnie w czasie oczekiwania**, a nie w tym, o co prosisz. Czy nie zdarzyło ci się przejść przez coś trudnego, a dopiero po czasie zauważyć, jak bardzo cię to rozwinęło i czego cię nauczyło? Ile razy w twoim życiu to właśnie trudności były początkiem głębszego zaufania i duchowego wzrostu?

Spójrzmy na historię **Józefa, syna Jakuba**, który został sprzedany przez braci do Egiptu. Mógł mieć słuszne pretensje do ludzi i do Boga. Jednak po latach okazało się, że z tego bolesnego wydarzenia zrodziło się wielkie dobro. Józef – wrzucony na głęboką wodę – odkrył, że jest **świetnym zarządcą**, tak skutecznym, że faraon ustanowił go namiestnikiem całego Egiptu. Gdyby został w bezpiecznym domu ojca, pasąc owce, nigdy by tego nie odkrył. Później, podczas wielkiej suszy, to właśnie on mógł uratować swoją rodzinę i swój naród przed głodem – dając im zboże i przebaczenie.

Ta historia pokazuje, że **Bóg potrafi wyprowadzić dobro nawet z najtrudniejszych wydarzeń**. A to, o co prosimy, czyli najczęściej natychmiastowe wybawienie z jakichś trudności, **nie zawsze jest tym, co dla nas najlepsze**. Dlatego w takich chwilach

potrzebujemy wzmacniać w sobie nadzieję, że czas próby może być czasem wzrostu. Bóg nie zawsze odpowiada na nasze prośby od razu, bo wie, że w oczekiwaniu i przechodzeniu przez trudności rodzi się coś większego: rozwój, nowa siła, głębsza wiara, wewnętrzne dojrzewanie, nowe możliwości, a czasem droga, której sami byśmy nie wybrali, ale która **okazuje się najlepsza**. Dlatego św. Piotr pisze: „*Nie zwleka Pan z wypełnieniem obietnicy, jak niektórzy sądzą, że zwleka, ale On jest cierpliwy wobec was. Nie chce bowiem niektórych zgubić, ale wszystkich doprowadzić do nawrócenia*" (2 P 3, 9).

Może więc to, przez co teraz przechodzisz, ma służyć temu, co najważniejsze **– twojemu nawróceniu i zbliżeniu się do Boga?** Z perspektywy wieczności właśnie to będzie najistotniejsze – bliskość z Bogiem. Ilu ludzi szuka Boga dopiero, gdy traci grunt pod nogami? A ile dobra rodzi się, gdy w modlitwie zaczynają Go poznawać?

Więc jeśli Bóg nie odpowiada od razu – **nie trać nadziei.** Izraelici pielgrzymowali **aż 40 lat** do Ziemi Obiecanej. Weszli tam dopiero wtedy, gdy byli **gotowi i oczyszczeni** przez doświadczenie pustyni. W czasie ich drogi, Bóg karmił ich manną z nieba, aby mieli siły iść dalej.

Za chwilę, w Eucharystii Bóg nakarmi cię prawdziwym **Chlebem z Nieba**, abyś nie utracił nadziei, nawet jeśli czas oczekiwania się przedłuża. Bo jak pisze św. Paweł: „*Wierny jest Bóg! On umocni nas i ustrzeże od złego*"(2 Tes 3, 3). A ty nie trać nadziei!

Katecheza 8

Gdy wydaje się, że wszystko skończone...

Są takie momenty, gdy wydaje się, że po ludzku wszystko jest już skończone i nie ma żadnych rozwiązań. Gdy człowiek dochodzi do granic swoich możliwości, zostaje już wtedy tylko Bóg. Na szczęście tam, gdzie człowiek nie widzi rozwiązań, tam Bóg zawsze znajdzie takie, których się nie spodziewamy. I to jest właśnie nadzieja, której chcemy się dziś uchwycić.

Biblia zna wiele historii ludzi, którzy padli ofiarą spisków, niesprawiedliwości, a ich sytuacja wydawała się bez wyjścia. Jedna z najpiękniejszych opowieści to historia **Zuzanny,** która broniąc swojej czystości, została fałszywie oskarżona przez dwóch wpływowych starców. Jej śmierć wydawała się przesądzona. Ale Bóg **wzbudził ducha mądrości** w młodzieńcu imieniem **Daniel**, który – dzięki sprzecznym zeznaniom oskarżycieli – udowodnił ich kłamstwo i **ocalił niewinną kobietę** (por. Dn 13, 1–64).

Sam Jezus również nie raz był stawiany w sytuacjach bez wyjścia. Pytania, które Mu zadawano, miały na celu wystawić Go na próbę i zmusić do odpowiedzi, która narazi Go na śmierć – niezależnie, co by odpowiedział (por. Mt 22,15–22; J 8,1–11).

Jednak tam, gdzie ludzie widzą tylko dwa wyjścia**, Bóg zawsze znajdzie trzecie i czwarte**, **a nawet dziesiąte**. Bo **On jest Bogiem – widzi więcej i jest nieskończoną mądrością oraz miłością.**

To Boże wyjście z beznadziejnych sytuacji nazywamy **zbawieniem**. Jako chrześcijanie mamy **prawo do nadziei, że** gdy wzywamy Boga, **On zawsze przychodzi nam z pomocą.** Taka jest właśnie misja Jezusa **– bycie naszym Zbawicielem**. Już Jego imię znaczy: „Bóg zbawia".

Dlatego kiedy dochodzisz do kresu sił, nie widzisz sensu, ludzkie rozwiązania się skończyły i wszystko wydaje się stracone – **wołaj Jezusa.** On słyszy każdy twój jęk, On naprawdę się troszczy. Potrafi współczuć: *„Nie mamy bowiem arcykapłana, który by nie mógł współczuć naszym słabościom" (*Hbr 4,15) – mówi natchniony autor Listu do Hebrajczyków. I co najważniejsze – **On sam przeszedł drogę największego cierpienia, bólu i ciemności,** jaką może przejść człowiek. Dlatego rozumie cię jak nikt inny. I chce ci pomóc.

Jak wzywać Jego pomocy? Najprościej jak potrafisz. Wołaj z głębi serca i z wiarą: „Jezu, ratuj!”. Tak jak **Piotr**, który zaczął tonąć. Jak **Bartymeusz**, którego próbowano uciszyć, a on jeszcze głośniej wołał: „Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną!”. Jak **kobieta kananejska**, prosząca Jezusa o uwolnienie swojej córki, nawet wtedy, gdy On zdawał się ją ignorować.

Każda z tych próśb została wysłuchana. **Dlaczego więc twoja miałaby zostać odrzucona?**

Miej zatem odwagę nadziei! Nie ma takiego grzechu, którego Bóg by nie wybaczył. Nie ma sytuacji, nad którą Bóg straciłby kontrolę lub coś wymknęłoby się z Jego ręki.Nie ma takich okoliczności, w których Bóg nie chciałby już ciebie słuchać lub spotykać się z tobą.

Już za chwilę będziesz uczestniczył w **Mszy świętej**, która jest **Najświętszą Ofiarą** – przejściem Jezusa ze śmierci do życia. W czasie przygotowania darów **złóż na ołtarzu** wszystko to, co dziś jest dla ciebie ciężarem: twoją bezradność, lęk, grzech, ciemność – a może jakąś „śmierć” w twoim życiu. To co złożysz, stanie się twoją ofiarą, która zostanie **połączona z ofiarą Chrystusa**. Bo – jak pisze św .Paweł – „*Jeśli bowiem umarliśmy razem z Chrystusem, wierzymy, że również z Nim żyć będziemy*” (Rz 6, 8).

Właśnie w taki sposób możesz **doświadczyć zbawienia** – przejścia z ciemności Wielkiego Piątku do radości Zmartwychwstania. Przychodź więc na Mszę Świętą – aż do skutku.

Niech każda Eucharystia powiększa twoją nadzieję i uczy cię ufnego przyjęcia Bożej woli, która zawsze jest dla ciebie najlepsza.

Katecheza 9

Gdy wydaje się, że już zawsze tak będzie...

Kiedy człowiek znajduje się w stanie strapienia i przeżywa kryzys, jego spojrzenie na świat się zawęża. Skupia się niemal wyłącznie na swoim problemie. Tymczasem ofiara Jezusa na krzyżu uczy nas patrzeć szerzej – widzieć jednocześnie Wielki Piątek i Niedzielę Zmartwychwstania, czyli cierpienie i nadzieję, problem i rozwiązanie. Jakże inaczej wyglądałoby nasze życie, gdybyśmy na wszystkie trudności patrzyli z perspektywy Jezusa – czyli z nadzieją.

Gdy przeżywamy trudny czas, jedną z najpotężniejszych pokus złego ducha jest myśl: **„Już zawsze tak będzie."** Gdy ta myśl wniknie głęboko w serce, jak sztylet wbity w duszę, odbiera siłę do życia. Bo jeśli ma nie być lepiej – to po co żyć? A jeśli już żyć... to co to za życie?

Chrześcijańską odpowiedzią na tę rozpacz jest **nadzieja.** Bóg **nie zgadza się**, byś żył byle jak. On chce, byś **żył w radości i obfitości**. Nie oznacza to życia lekkiego i bez problemów, ale **życie ze świadomością Jego obecności**. A gdy On jest blisko, możemy z ufnością powtarzać za psalmistą: „*niczego się nie boję, bo Ty jesteś ze mną*" (Ps 23).

Dlatego jedną z najważniejszych umiejętności w życiu duchowym jest ciągłe wzbudzanie w sobie świadomości, że **Bóg jest i że jest blisko**. „*Pan jest blisko wszystkich, którzy Go wzywają, wszystkich wzywających Go szczerze*" (Ps 145, 18). I choć czasem wydaje się, że śpi – jak wtedy, gdy płynął z uczniami wzburzone jezioro – **On jest.** A skoro jest, **nie musisz się bać.**

Zamiast koncentrować się na rozmiarze swoich problemów i słuchać podszeptów złego ducha: „to już zawsze tak będzie", **idź do kościoła**. Usiądź w ciszy przed **tabernakulum.** Spójrz na **czerwoną lampkę**, która mówi więcej niż tysiące słów. Przypomnij sobie obietnicę Jezusa: „A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata" (Mt 28,20).

Jezus **nigdy nie zostawia swoich uczniów.** Zawsze jest z nami – nawet gdy czujemy się niegodni Jego obecności. Nie opuści cię, nawet jeśli popełniłeś błędy, które sprawiłyby, że każdy inny odszedłby od ciebie. A **skoro On jest z tobą,** to nigdy nie mów, że już nic się nie zmieni. **Zmień narrację serca**. Zacznij powtarzać z wiarą: **„Wszystko, co najlepsze, jest ciągle przede mną".** Z prostego powodu: bo On jest!

Spójrzmy na proroka **Eliasza.** Po wielkim zwycięstwie nad prorokami Baala został zagrożony śmiercią przez królową Izebel. Uciekł na pustynię i – pogrążony w lęku i rozpaczy – modlił się o śmierć (por. 1 Krl 19,4). Nawet tak wielki prorok miał momenty załamania. Myślał, że jego misja nie ma sensu. Może też sądził: „już zawsze tak będzie".

Ale Bóg go nie zostawił. Niespodziewanie posłał anioła z chlebem i wodą. „Wstań i jedz, bo przed tobą długa droga" – powiedział anioł (1 Krl 19,7). Eliasz, posilony tym pokarmem, wędrował 40 dni i 40 nocy do Góry Horeb. Tam spotkał się z Bogiem, który przyszedł w łagodnym powiewie. To spotkanie odmieniło jego serce. Wrócił do misji z nową siłą, z poczuciem sensu i z nadzieją.

Zazwyczaj dni **ciemności się dłużą.** Ale wystarczy **jedna chwila spotkania z Bogiem,** by wszystko się zmieniło. Dajesz Bogu ten czas?

Spróbuj w nadchodzącym tygodniu znaleźć chwilę na **osobistą adorację.**

Powiedz Mu wszystko, co cię boli – nawet jeśli to tak trudne, jak to, co przeżywał Eliasz.

A potem czekaj z nadzieją.

Bo On przyjdzie. I przyniesie ci siłę, jakiej się nie spodziewasz.

Katecheza 10

Gdy życie przestaje mieć smak...

Czasami możemy mieć wrażenie, że nasze modlitwy pozostają bez odpowiedzi i że tylko niepotrzebnie naprzykrzamy się Bogu. Stopniowo ucieka wtedy z nas radość życia. Przestajemy wierzyć, że coś się zmieni, a życie – pozbawione pasji, nadziei i wewnętrznego ognia – staje się nudne i monotonne.

Bóg jednak nigdy nie zostawia nas samych w takich momentach. Przychodzi, by na nowo rozpalić nasze serca i obudzić w nas zarówno nasze, jak i swoje pragnienia. Dlatego jeśli masz poczucie, że Bóg cię nie słyszy – nie trać nadziei! Wręcz przeciwnie, wzmacniaj swoją ufność, ponieważ owoce twojej wytrwałej modlitwy mogą być piękniejsze, niż się spodziewasz.

Świat zmieniają marzyciele i wizjonerzy. Od innych ludzi różnią się tym, że mają wielkie pragnienia, które wytrwale pielęgnują. Wierzą, że te marzenia mogą się spełnić. To właśnie one nadają ich życiu pasję i kierunek, a dzięki temu marzenia powoli zamieniają się w rzeczywistość.

Słowo Boże przypomina nam jednak, że ostatecznie to **Bóg jest sprawcą naszych pragnień i działań** (por. Flp 2,13). Dlatego jako uczniowie Jezusa głęboko wierzymy, że wiele naszych marzeń i pragnień to pragnienia zaszczepione przez samego Boga.

Codzienność i pęd życia często jednak sprawiają, że te marzenia zaczynają w nas gasnąć. Jeśli ich nie podejmujemy i nie pielęgnujemy, bezwiednie wrzucamy je do koszyka z napisem: „nierealne, niemożliwe, nie dla mnie". Koszyk ten szybko zmienia się w „wygasłe, niezrealizowane, zapomniane", a potem dziwimy się, że nasze życie mija dzień za dniem, bezbarwnie i bez nadziei.

Bóg, który zasiał w nas swoje pragnienia, **nie godzi się na bylejakość naszego życia**. Dlatego dopuszcza różne sytuacje, które mają na celu wydobycie z naszych serc tego, co w nas włożył.

Jedną z takich sytuacji widzimy w Ewangelii, w scenie spotkania Jezusa z Syrofenicjanką. Ta kobieta, będąca poganką, miała jedno wielkie pragnienie: uzdrowienie swojej córki z mocy złego ducha. Znamy dobrze tę historię i często zadziwia, a nawet gorszy nas początkowa oschłość Jezusa. Musimy jednak pamiętać, że Bóg **wszystko, co czyni, robi z miłości**. To dlatego Jezus rozmawia z tą kobietą w taki sposób, aby wydobyć i wzmocnić w niej prawdziwą wiarę. Ona nie przeraża się tą pozorną oschłością Boga, nie rezygnuje

pomimo trudności i przez to staje się przykładem wiary **większej** niż wielu Izraelitów. Nigdy nie odkryłaby tej siły, gdyby nie doświadczyła tak trudnej sytuacji.

Podobnie dzieje się także w naszym życiu. Choć to filozofowi Sokratesowi przypisuje się tzw. „metodę majeutyczną" – polegającą na wydobywaniu ukrytej wiedzy, pragnień czy cnót przez odpowiednie pytania i dialog – możemy powiedzieć, że w istocie sam **Bóg stosuje wobec nas podobną metodę**. Robi to szczególnie wtedy, gdy nasze życie traci smak.

To Bóg, który „gorąco pragnął" spożyć Paschę z uczniami, który na krzyżu powiedział „pragnę", który przyszedł „ogień rzucić na ziemię" i pragnie, aby już zapłonął (por. Łk 12,49). Z miłości do nas zniósł najgłębszą ciemność i cierpienie krzyża, aby Jego wielkie pragnienia się spełniły.

A co z nami? Albo nie mamy czasu na marzenia, albo o nich zapominamy, albo poddajemy się przy pierwszej trudności. Co wtedy zostaje z naszych pragnień? Smutne, puste życie bez pasji i smaku. Dlatego właśnie Kościół daje nam czas łaski i przypomina, że jesteśmy „pielgrzymami nadziei". To znaczy – **nigdy nie jest za późno**, również dla **twoich marzeń i pragnień, które być może zakopałeś głęboko w sercu, a które może są nawet pragnieniami samego Boga!**

Zadaj dziś sobie pytania:

- W czym utraciłeś nadzieję albo pozwoliłeś jej zwiędnąć?

- Gdzie poddałeś się i zgodziłeś się na życie pozbawione smaku?

- Dlaczego szarość codzienności wydała się bezpieczniejsza niż szaleństwo wiary i odwaga wyjścia poza strefę komfortu?

Warto zmierzyć się z tymi pytaniami, które dziś Duch Święty stawia przed tobą. Bo chce wydobyć z ciebie to, co wydobył z Syrofenicjanki: prawdziwe pragnienie, pasję i odwagę walki do końca.

Z tych trudnych zmagań może zrodzić się wielkie dobro – jeśli tylko pozwolisz Bogu rozpalić na nowo to, co wygasło.

Katecheza 11

Pomoc przychodzi też przez ludzi

Do tej pory skupialiśmy się głównie na oczekiwaniu pomocy bezpośrednio od Boga. Jednak warto pamiętać, że Bóg bardzo często posługuje się innymi ludźmi, by przywracać nam nadzieję. Dlatego dziś chcemy nauczyć się prosić o pomoc specjalistów i osób, które Bóg stawia na naszej drodze. Nie musimy przecież wszystkiego nosić sami. Problem dzielony z kimś staje się lżejszy, a radość dzielona z drugim człowiekiem – powiększa się.

Czasami zdarza się, że nawet bardzo pobożne osoby, przez niewłaściwe rozumienie wiary, nie chcą brać odpowiedzialności za swoje życie. Wszystko przerzucają na Boga i mówią: *„Ty się tym zajmij”,* lecz w niewłaściwy sposób rozumieją te słowa. Owszem, Bóg chętnie zajmie się naszym życiem, ale nigdy nie dzieje się to bez naszej współpracy. Dlatego święty Ignacy Loyola nauczał:

„Rób wszystko tak, jakby zależało tylko od ciebie, a módl się tak, jakby wszystko zależało jedynie od Boga”.

Te słowa przypominają nam, że Bóg jest zaangażowany w nasze życie w stu procentach i tego samego oczekuje od nas. Skoro tak, musimy zatem uczyć się **właściwej równowagi** pomiędzy naszym działaniem a pełnym zaufaniem Bożej Opatrzności. W praktyce oznacza to, że gdy tracisz nadzieję, **nie bądź bierny** – działaj, szukaj, rozwijaj się, staraj się robić wszystko najlepiej jak potrafisz, pozostawiając jednocześnie przy tym przestrzeń dla Boga.

Nie bądź jak człowiek z pewnej opowieści, który podczas powodzi został uwięziony we własnym domu. Gdy przyszli ratownicy, oferując mu pomoc, odmawiał za każdym razem, twierdząc: „Bóg mnie uratuje!” i w konsekwencji zginął. Gdy w zaświatach zapytał Boga: „Dlaczego mnie nie uratowałeś, przecież całe życie Ci ufałem?”, Bóg odpowiedział: „Posłałem ci strażaków, łódź i helikopter – czego jeszcze oczekiwałeś?”.

Ta krótka historia oraz nauka świętego Ignacego pokazują nam, że Bóg działa w naszym życiu przez konkretnych ludzi, często specjalistów w danej dziedzinie. Oni mogą nam pomóc zwłaszcza wtedy, gdy tracimy nadzieję i radość życia.

Takimi osobami są na **przykład terapeuci uzależnień, psychologowie, doradcy życia rodzinnego, lekarze i wielu innych profesjonalistów**, których Bóg stawia na naszej

drodze. Jeśli ktoś zmaga się z chorobą alkoholową, pierwszym krokiem do uzdrowienia powinno być leczenie w specjalistycznej placówce i podjęcie terapii. Bóg może działać przez cud, ale najczęściej wybiera właśnie tę drogę: działa poprzez fachową wiedzę terapeutów i lekarzy, dając jednocześnie swoją łaskę, byśmy mogli wyzdrowieć.

Podobnie dzieje się w przypadku innych problemów życiowych, takich jak depresja, kryzysy małżeńskie, wypalenie zawodowe czy trudności duchowe. Korzystanie z pomocy specjalistów nie świadczy o słabej wierze, lecz przeciwnie – jest wyrazem pokory, mądrości oraz zdrowej i dojrzałej wiary, która zna swoje ograniczenia i potrafi zaufać Bogu działającemu przez innych ludzi. Czytamy zresztą o tym w Piśmie Świętym:

„Oddaj lekarzowi cześć należną za jego posługi, albowiem i jego stworzył Pan.

Od Najwyższego pochodzi uzdrowienie, i od Króla dar się otrzymuje” (Syr 38,1–2).

Ten fragment przypomina, że ostatecznie to **Bóg jest źródłem wszelkiego uzdrowienia**, ale bardzo często posługuje się przy tym drugim człowiekiem.

Zapamiętajmy zatem z dzisiejszej katechezy, że Bóg chce przywrócić ci nadzieję – i często robi to właśnie przez ludzi. Nie czekaj więc biernie na cud. Działaj, ufając, że Bóg poprowadzi cię najlepszą drogą do rozwiązania twoich problemów. Zastanów się dzisiaj, czy w twojej konkretnej sytuacji nie potrzebujesz skorzystać z pomocy specjalisty. Jeśli tak – odważ się zrobić ten pierwszy krok.

Nie trać nadziei! Bóg jest z tobą i nigdy cię nie zostawia. Każdy krok w stronę uzdrowienia, nawet najmniejszy, jest krokiem ku nowemu życiu.

Katecheza 12

Losy świata w ręku Boga

Jedną z duchowych chorób, która może dotknąć nawet osoby wierzące, jest katastrofizm. To przekonanie, że Bóg albo nie ma wpływu na losy świata, albo że świat ten za grzechy karze. Ulubione zdanie osób ulegających katastrofizmowi brzmi: „Jest źle i będzie jeszcze gorzej". Tymczasem wiara chrześcijańska uczy nas czegoś zupełnie innego: mamy Boga, któremu nic nigdy nie wymknęło się spod kontroli i który prowadzi losy świata zgodnie ze swoim dobrym planem. To oznacza, że nie istnieją sytuacje beznadziejne, bo Bóg „z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra" (por. Rz 8,28). O tym właśnie będzie dzisiejsza katecheza.

Katastroficzna wizja świata – bez nadziei na przyszłość – bierze się przede wszystkim z fałszywego obrazu Boga jako surowego sędziego, który karze natychmiast i bez litości. Choć Biblia, zwłaszcza w Starym Testamencie, mówi czasem o Bożym gniewie, musimy pamiętać, że jest to **antropomorfizm**, czyli próba opisania Boga językiem i pojęciami zrozumiałymi dla ludzi danej epoki. Ponadto, aby dobrze rozumieć pewne konkretne, czasem niezrozumiałe dla nas zachowania Boga, należy patrzeć na nie w szerszym kontekście – w całości Jego Objawienia.

To Objawienie nam mówi, że prawdziwy obraz Boga jest zupełnie inny, niż wyobrażają to sobie głosiciele katastrofizmu: jest On **Ojcem, który kocha, troszczy się i prowadzi nas ku zbawieniu**. Nawet jeśli świat przechodzi przez trudne momenty, nie oznacza to, że Bóg się odwrócił. W rzeczywistości jest On z nami pośród tych wydarzeń, kierując wszystko ku dobremu, choć nie zawsze od razu to rozumiemy.

Nie znamy wszystkich mechanizmów, którymi Bóg kieruje światem, ani tego, jak dokładnie współdziała z naszą ludzką wolnością. Bóg nie zmusza ludzi, by byli dobrzy. Dlatego pozwala na istnienie trudnych sytuacji, ale z każdej z nich potrafi wyprowadzić dobro. Nawet jeśli człowiek na strunach historii zagra jakiś nieodpowiedni dźwięk, Bóg z niego stworzy nową, piękną melodię, w której wszystko doskonale się ułoży.

Prorok Jeremiasz przekazuje nam obietnicę Boga:

„Znam zamiary, jakie mam wobec was – wyrocznia Pana – zamiary pełne pokoju, a nie zguby, aby zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie" (Jr 29,11).

To słowo przypomina nam, że Boży plan zawsze prowadzi ku dobru, nawet jeśli dziś tego wyraźnie nie widzimy. Historia świata nie jest więc chaotyczną serią przypadków czy nieszczęść, ale dziełem Boga, który mądrze kieruje ją ku zbawieniu.

Dlatego jako chrześcijanie jesteśmy wezwani, by zamiast ulegać katastrofizmowi, wybierać **nadzieję** – nie naiwny optymizm, lecz głębokie przekonanie, że **z Bogiem nigdy nie jesteśmy przegrani**. Z Nim wszystko, co najlepsze, jest ciągle przed nami!

Jeśli chcesz wzmacniać w sobie nadzieję zamiast katastrofizmu, karm się odpowiednim duchowym pokarmem. Właśnie o to prosi nas papież Franciszek w bulli ustanawiającej Rok Nadziei. Chce, byśmy dostrzegali dobro obecne w świecie i nie poddawali się pokusie przekonania, że zło i przemoc już zwyciężyły. Zamiast słuchać katastroficznych treści, niezatwierdzonych przez Kościół objawień czy fałszywych proroctw, **sięgaj po Słowo Boże i nauczanie Kościoła**. Tam znajdziesz prawdziwy obraz Boga. Rozwijaj swoje życie duchowe przez regularną modlitwę oraz czytanie pism świętych. Wtedy zobaczysz w sobie owoce Ducha Świętego: **miłość, radość, pokój**, a szczególnie **nadzieję**.

Mając w sercu Słowo Boże, będziesz patrzył na wszystkie wydarzenia – zwłaszcza trudne – przez jego pryzmat. Otrzymasz wtedy dar mądrości, który pozwoli ci widzieć świat oczami Boga – głębiej, prawdziwiej i z większym pokojem serca.

Szczególnie piękne i ważne jest słowo Boga zawarte w Liście do Rzymian:

„Wiemy też, że Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra, z tymi, którzy są powołani według Jego zamiaru” (Rz 8,28).

Jeśli Bóg współdziała we wszystkim dla naszego dobra, oznacza to jedno: **nie ma sytuacji beznadziejnych!** Świat nie zmierza ku zagładzie. Nawet trudności, których doświadczamy, dla człowieka wierzącego staną się okazją do wzrostu i dobra.

Zastanów się dziś szczerze:

Czy naprawdę w to wierzysz?

Czy tak właśnie patrzysz na swoje życie?

Katecheza 13

Wspólnota – środowisko wzrostu nadziei

O wiele łatwiej jest żyć nadzieją, gdy otaczają nas ludzie, którzy także jej szukają, a przede wszystkim – wiedzą, gdzie ją znaleźć. Dlatego papież Franciszek przypomina, że „jesteśmy pielgrzymami razem, a nie samotnymi wędrowcami". Z tego powodu zajmiemy się dziś tematem wspólnot formacyjnych, gdzie można rozwijać swoją wiarę i wzmacniać nadzieję. Dlaczego warto należeć do takich wspólnot? O tym będzie dzisiejsza katecheza.

Już w Dziejach Apostolskich czytamy, jak pierwsi chrześcijanie „*trwali w nauce Apostołów, we wspólnocie, w łamaniu chleba i w modlitwie*" (Dz 2,42). To właśnie wspólnota wiary i wzajemne wsparcie pozwalały im przetrwać prześladowania i nieść światu nadzieję Zmartwychwstałego Świat bywał im przeciwny, ale wspólnota dawała im siłę.

Dzisiaj jednym z największych problemów jest **samotność**. Dotyka ona zarówno dzieci i młodzież zanurzone w świecie smartfonów, jak i ludzi starszych. Lekarstwem na tę samotność są właśnie **wspólnoty.**

W Kościele katolickim wyróżniamy trzy główne rodzaje wspólnot:

- **Grupy modlitewne** – spotykają się przede wszystkim, by się modlić, wstawiając się za Kościołem, Ojczyzną, światem lub konkretnymi ludźmi (np. różańce rodziców za dzieci).
- **Wspólnoty formacyjne** – spotykają się na modlitwie oraz słuchaniu i dzieleniu się Słowem Bożym. Ich członkowie pragną się rozwijać duchowo, ucząc się żyć Ewangelią i dzielić nią z innymi.
- **Wspólnoty charytatywne** – skupiają się na pomaganiu potrzebujący

W niemal każdej parafii istnieje przynajmniej jedna taka wspólnota: czy to modlitewna, formacyjna, charytatywna, czy też jeszcze inna – specyficzna dla danej parafii. Warto pomyśleć nad przystąpieniem do takiej, w której będziesz dobrze się czuł i będziesz mógł wzrastać duchowo.

Kardynał Joseph Ratzinger, zanim jeszcze został papieżem Benedyktem XVI, wypowiedział w 1969 roku słowa, które z dzisiejszej perspektywy możemy uznać za prorocze. Była to niezwykle trafna analiza naszych czasów, opisującą jak będzie wyglądał Kościół

przyszłości. Pisał, że Kościół – zewnętrznie rzecz biorąc – będzie **małą trzódką**. Że straci wielu wiernych, będzie musiał zaczynać jakby od początku, ale będzie bardzo **wspólnotowy** i dzięki temu właśnie przetrwa. Będzie to Kościół bardziej duchowy, bo Jego wyznawcy będą w nim nie z tradycji ani przyzwyczajenia, tylko z wyboru. I gdy ludzie całkowicie stracą z oczu Boga, odczują całą grozę swojej nędzy, wtedy odkryją **małą trzódkę wyznawców** jako nadzieję, której podświadomie szukali. Będzie to zaskoczenie, że w tej **małej trzódce** jest coś, czego nie oferuje żaden inny wielki i obiecujący nowy ruch. W ten sposób Kościół będzie żył swoją najgłębszą naturą. Z pewnością będzie to trudne, ale będzie wielka nadzieja na odrodzenie się Kościoła.

Te słowa przyszłego Papieża powinny dać nam do myślenia, zważywszy na to, ile razy padają tam takie stwierdzenia, jak „mała trzódka", „wspólnota", „wiara z wyboru". Dlatego warto dziś zadać sobie pytania:

- Czy masz obok siebie ludzi, na których możesz zawsze liczyć?
- Czy są wokół ciebie osoby, które – gdy upadniesz lub pogubisz się – zaprowadzą cię do Boga, napomną cię z miłością i będą o ciebie walczyć?
- Czy masz takich ludzi, z którymi bez problemu porozmawiasz o Bogu i przed którymi możesz być po prostu sobą?

Jeśli nie masz takich osób – zacznij szukać wspólnoty w Kościele, w której będziesz mógł duchowo rozwijać się. Dołącz do niej, by doświadczać, jak ważne jest życie razem, karmienie się nadzieją i czerpanie siły ze wspólnoty zgromadzonej wokół Chrystusa.

Katecheza 14

Spowiedź – miejsce odzyskiwania nadziei

Uprzywilejowanym miejscem odzyskiwania nadziei jest spowiedź, czyli sakrament pokuty i pojednania. Papież Franciszek uczy, że nie ma lepszego sposobu na poznanie Boga niż pozwolenie Mu, aby pojednał nas ze sobą, rozkoszując się Jego przebaczeniem. Dlatego zatrzymajmy się dziś nad tematem tego sakramentu i, zgodnie z życzeniem Papieża na ten rok, odkryjmy jego piękno.

Choć każdy z nas ma swoje własne doświadczenia związane ze spowiedzią, papież Franciszek uczy nas, że jest to sakrament **uzdrowienia, radości i piękna przebaczenia grzechów.** W tym sakramencie Bóg **niszczy nasze grzechy, leczy nasze serca, podnosi nas i obejmuje**, abyśmy poznali Jego **czułe oblicze.**

Jak pisze dalej Papież, to tu możemy poznać, jaki jest Bóg i doświadczyć „ładunku pocieszenia" w słowach Psalmu, które realizują się w tym sakramencie: „*On odpuszcza wszystkie twoje winy, On leczy wszystkie twe niemoce. On życie twoje wybawia od zguby, On wieńczy Cię łaską i zmiłowaniem. [...] Miłosierny Pan i łagodny, nieskory do gniewu i bogaty w łaskę. [...] Nie postępuje z nami według naszych grzechów, ani według win naszych nam nie odpłaca. Bo jak wysoko niebo wznosi się nad ziemią, tak trwała jest Jego łaska dla tych, co się Go boją. Jak jest odległy schód od zachodu, tak daleko odsuwa od nas nasze występki*" (Ps 103, 3-4.8.10-12).

Co zrobić, by tego wszystkiego doświadczyć? Idąc do każdej spowiedzi zacznij od przypomnienia sobie, że **nie idziesz na sąd, tylko w otwarte i pełne miłości ramiona przebaczającego Ojca,** który chce **uleczyć cię z twojej duchowej choroby grzechu i licznych jego konsekwencji.** Nie bój się! Bóg pragnie objawiać swoją przebaczającą miłość i nigdy nie męczy się przebaczeniem. Choćby twoje „*grzechy były jak szkarłat, nad śnieg wybieleją*" – przypomina prorok Izajasz. Nie ma więc takiego grzechu, którego Bóg by nam nie przebaczył, jeśli tylko przychodzimy do Niego i z ufnością prosimy o przebaczenie.

Miłosierdzie Boga jest tak wielkie, że kocha On każdego z nas dokładnie tak samo jak przed popełnieniem grzechu. Nie umniejsza swojej miłości, gdy zrobimy coś złego. I nie kocha bardziej, gdy już się nawrócimy. Kocha nas **nie dlatego, że my jesteśmy dobrzy, ale dlatego, że On jest dobry.** A jak czytamy w Dzienniczku siostry Faustyny, Jezus mówi: „*Córko moja, pisz, że im większa nędza, tym większe ma prawo do Mojego miłosierdzia*"

(Dz. 1182) oraz „*Choćby dusza była jak trup rozkładający się i choćby po ludzku już nie było wskrzeszenia – i wszystko już stracone – nie tak jest po Bożemu: cud miłosierdzia Bożego wskrzesza tę duszę w całej pełni*” (Dz. 1448).”.

Tego właśnie dokonuje Bóg w sakramencie pokuty i pojednania. **Nie bój się tego sakramentu!** Wracaj przez ten sakrament do Boga, w Jego miłosierne i czułe ramiona, gdy tylko zobaczysz, że się pogubisz i znajdziesz się w sytuacji utraty łaski uświęcającej. Korzystaj też z niego stale i systematycznie. Za każdym razem działa on uzdrawiająco dla twojej duszy. Człowiek odzyskuje tam siły, nadzieję, chęci do życia. Jesteśmy tam podnoszeni z naszych upadków. Wraca poczucie bliskości z Bogiem i pełni Jego miłości.

Jeśli potrzebujesz tej mocy uzdrowienia, **nie czekaj, idź do tego sakramentu już dziś lub w najbliższych dniach. Ojciec czeka z miłością, przebaczeniem i uzdrowieniem**!

Katecheza 15

Jak często się spowiadać?

Sakrament spowiedzi to jedno z najważniejszych miejsc odzyskiwania nadziei, pokoju i radości serca. Czasem jednak zastanawiamy się, czy iść już teraz, czy może jeszcze zaczekać, przez co odkładamy spowiedź, pozbawiając się łaski tego uzdrawiającego spotkania. Dziś nauczymy się ważnego rozróżnienia pomiędzy grzechem a grzesznością, co pomoże nam lepiej rozeznać stan naszego serca i korzystać bez lęku z tego sakramentu pojednania.

Sakrament pokuty i pojednania, zwany popularnie spowiedzią, przywraca człowiekowi wewnętrzny pokój, radość i nadzieję. Bogu bardzo zależy na tym, abyś ciągle żył w takim stanie, dlatego On sam zachęca nas do **ufnego korzystania z tego sakramentu**. W Dzienniczku siostry Faustyny czytamy: „*Nie lękaj się spowiedzi, odkryj swoją duszę przede Mną, a Ja napełnię ją światłem i pokojem. Im bardziej dusza zaufa, tym więcej otrzyma*" (Dz. 1485). Jezus mówi także: „*Największym nieszczęściem duszy jest unikanie spowiedzi, a jeśli dusza zwleka* z przystąpieniem do tego źródła miłosierdzia, pogrąża się coraz głębiej w ciemności" (Dz. 975).

W powyższych słowach Jezusa słyszymy, że z sakramentu tego można korzystać nie tylko wtedy, gdy człowiek **popełni jakiś grzech śmiertelny**, ale również tedy, gdy potrzebujemy **odnowić w sobie pewną wewnętrzną jasność widzenia, duchowe siły i pokój serca.** Spowiedź jest bowiem nie tylko przebaczeniem konkretnych grzechów. Jest także **lekarstwem dla naszego serca**, które cierpi na pewną duchową chorobę, nazywaną **skłonnością do grzechu**, potocznie określaną jako „grzeszność".

Katechizm Kościoła Katolickiego wyjaśnia, że po grzechu pierworodnym nasza natura ludzka nie została całkowicie zepsuta, lecz „nadpsuta", osłabiona. To właśnie skutkiem tego osłabienia są różne trudności, których na co dzień doświadczamy:

- patrzymy na Boga z nieufnością, a zło wydaje się nam atrakcyjne;
- mamy słabą wolę i często robimy to, czego nie chcemy, a potem tego żałujemy;
- trudno nam zdobyć się na bezinteresowne dobro;
- odczuwamy wewnętrzne konflikty – rozum, wola i uczucia zamiast współgrać, ciągną nas w różnych kierunkach.

Lekarstwem na ten stan serca jest właśnie sakrament spowiedzi. Katechizm wskazuje, że skutkami tego sakramentu są nie tylko pojednanie z Bogiem i odzyskanie łaski uświęcającej (gdy popełnimy grzech śmiertelny), ale także **pokój sumienia, pociecha duchowa oraz wzmocnienie sił do walki duchowej.**

Oznacza to, że możemy i powinniśmy korzystać z sakramentu pojednania nie tylko w przypadku poważnych grzechów. Możemy także przystąpić do spowiedzi wtedy, gdy zauważamy, że duchowo słabniemy, tracimy siły do kochania i przebaczania, stajemy się bardziej nerwowi, niecierpliwi, wewnętrznie rozbici i puści. Wtedy właśnie warto pójść do spowiedzi, by doznać uzdrowienia serca, odzyskać radość, pokój i na nowo doświadczyć bliskości Boga.

Jak często zatem powinniśmy się spowiadać?

- Jeśli popełnimy grzech śmiertelny, najlepiej przystąpić do sakramentu pojednania jak najszybciej, by nie żyć w stanie duchowej śmierci.
- Gdy nie mamy na sumieniu ciężkich grzechów, warto uważnie obserwować swoje serce. Jeśli czujemy, że tracimy pokój i duchową siłę, to znak, że warto pójść do spowiedzi.
- Praktyczną wskazówką może być regularna spowiedź raz w miesiącu (np. z okazji pierwszych piątków miesiąca). Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by korzystać z tego sakramentu częściej.
- Jeśli nie jesteśmy pewni, jaki rytm spowiedzi będzie dla nas najlepszy, warto porozmawiać o tym ze swoim spowiednikiem.

Nie bójmy się korzystać z sakramentu pokuty i pojednania – Bóg czeka na nas, by nas uzdrawiać, umacniać i przywracać nam prawdziwą radość życia.

Katecheza 16

Rachunek sumienia – pierwszy krok ku uzdrowieniu duszy

W najbliższych katechezach przyjrzymy się poszczególnym warunkom dobrej spowiedzi. Pomogą nam one lepiej przeżywać ten sakrament, by coraz bardziej doświadczać podniesienia ze słabości i przebaczającej miłości Boga. Dziś skoncentrujemy się na rachunku sumienia, który jest pierwszym krokiem ku uzdrowieniu duszy.

Nikt z nas nie lubi zaglądać do swojego wnętrza, a szczególnie do tego, z czego nie jest dumny: do słabości, błędów, złych decyzji i grzechów. Z tego powodu rachunek sumienia może sprawiać nam pewne trudności. Jest to konfrontacja z tym, co wolelibyśmy ukryć i zapomnieć, niż dostrzec, przyznać się i komuś wyznać.

Rachunek sumienia nie polega jednak na mechanicznym wypisywaniu swoich grzechów i win według gotowych list pytań, lecz **na pełnej pokoju rozmowie z Bogiem**, w której otwieramy serce, by zobaczyć, **gdzie oddaliliśmy się od Jego miłości**.

Warto tu pamiętać o dwóch ważnych sprawach:

- Po pierwsze, rachunek sumienia **nie jest po to, aby nas oskarżać**, ale pomóc nam nazwać te obszary naszego życia, które potrzebują uzdrowienia oraz wskazać jednocześnie drogę przemiany.
- Po drugie, istotą grzechu nie jest tylko przekroczenie przepisów prawa, ale przede wszystkim **zaniedbanie relacji miłości z Nim**. Niestety, wiele książeczek i formularzy do rachunku sumienia, pełne setek pytań sprawiają, że czujemy się jakbyśmy stali pod ścianą, pod ostrzałem pytań, które mają sprawdzić każdą naszą możliwą czynność pod kątem tego, czy czasem nie ma w nas jakiegoś grzechu. Takie podejście nie sprzyja jednak prawdziwemu rozeznaniu, bo sugeruje, że grzech to jedynie złamanie zasad. Zamiast zbliżać nas do Bożego miłosierdzia, oddala nas od niego poprzez niepotrzebny stres i poczucie osaczenia, wyjmuje grzech z kontekstu relacji i miłości, a czasem wręcz uczy nowych grzechów.

Dlatego dobrą praktyką jest rozpoczęcie rachunku sumienia **od modlitwy dziękczynnej**. Zanim zaczniesz analizować swoje winy, poproś Ducha Świętego o dar mądrości, by spojrzeć na swoje życie oczami Boga. Podziękuj Mu za wszelkie dobro, którego

doświadczasz, by poczuć się bezpiecznie w Jego miłości. Im bardziej będziesz świadomy Bożej obecności i dobroci, tym łatwiej będzie ci potem dostrzec własne upadki i przyznać się do nich, wiedząc, że Bóg już działa, by cię uzdrowić.

Dopiero wtedy, z pomocą Ducha Świętego, spójrz na swoje życie, by zobaczyć, gdzie uchybiłeś miłości. Zastanów się, co zrobiłeś źle, komu wyrządziłeś krzywdę słowem, czynem lub zaniedbaniem.

Prostym i bardzo skutecznym sposobem na rachunek sumienia jest wykorzystanie **przykazania miłości**, które składa się z miłości Boga, bliźniego i siebie samego.

1. **Miłość do Boga:**

   Zastanów się, czy ostatnio miałeś dla Boga czas. Czy słuchałeś Jego słowa, czy ufałeś Mu i byłeś posłuszny Jego przykazaniom. Czy Bóg był naprawdę ważny w twoim życiu?

2. **Miłość do bliźniego:**

   Możesz posłużyć się Hymnem o miłości (1 Kor 13). Przeczytaj go, zastępując słowo „miłość" swoim imieniem (np. „Paweł cierpliwy jest, Paweł łaskawy jest"). To pomoże ci dostrzec, w których miejscach twoja miłość do innych była słaba, gdzie zraniłeś bliźnich, wyrządziłeś im przykrość lub o nich zapomniałeś.

3. **Miłość do siebie samego:**

   Twoje ciało i dusza są darem Boga. Jak o nie dbałeś? Czy szanowałeś siebie i traktowałeś z odpowiedzialnością? Pamiętaj, że przykazanie miłości brzmi: „kochaj bliźniego jak siebie samego". Dopiero gdy mądrze kochasz siebie, potrafisz dobrze kochać innych.

Takie podejście sprawia, że rachunek sumienia nie jest jedynie przykrym obowiązkiem, lecz przede wszystkim **szansą na spotkanie z Bogiem** – Bogiem pełnym miłosierdzia, który pragnie cię uzdrowić. Zanim jeszcze wyznasz swoje grzechy w konfesjonale, masz możliwość lepiej Go poznać, odkryć Jego miłość i dobroć, a dopiero w tym świetle zobaczyć swoje niedoskonałości i grzechy.

Kiedy już zobaczysz, jak i gdzie oddaliłeś się od Bożej miłości, możesz spokojnie przystąpić do spowiedzi, mając pewność, że Bóg chce cię uzdrowić i przywrócić do pełni życia. Rachunek sumienia, oparty na wdzięczności i świadomym rozeznaniu, staje się pierwszym krokiem ku uzdrowieniu duszy. Pokazuje, że jeszcze przed wyznaniem win jesteś już przez Boga głęboko kochany.

Niech twoje rachunki sumienia przeżywane w tym Roku Jubileuszowym będą zawsze przypomnieniem, że każde potknięcie może być początkiem nowej drogi, na której miłosierny Bóg czeka, by odmienić twoje życie.

Katecheza 17

Żal za grzechy – wewnętrzna droga ku przemianie serca

Niezwykle ważnym warunkiem dobrej spowiedzi, czyli miejsca odzyskania nadziei, jest żal za grzechy. Spróbujemy w dzisiejszej katechezie zrozumieć co to znaczy, że prawdziwy żal jest nie tylko emocjonalnym poruszeniem, ale świadomą decyzją, która pozwala nam odrzucić zło i otworzyć się na Boże miłosierdzie. Odkryjemy w niej, że żal za grzechy nie polega na mechanicznej próbie „zaprogramowania" emocji, lecz na głębokim rozeznaniu, że każdy grzech, nawet ten, który wydaje się przyjemny, oddala nas od pełni Bożej miłości.

Często mylimy żal za grzechy z chwilowym smutkiem czy uczuciem winy, które mamy „odczuć" w danym momencie. Jednakże emocje nie są najważniejsze i nie o nie tu chodzi. Próby sztucznego wywołania żalu, by poczuć tę emocjonalną reakcję, nie przynoszą prawdziwej przemiany. Nie chodzi przecież o wywołanie uczucia przykrości, lecz uznanie swoim **rozumem**, że grzech jest zły i jego świadome odrzucenie poprzez **decyzję woli**, aby móc przyjąć Boże miłosierdzie i wejść w prawdziwe nawrócenie.

Problemem, z którym często się spotykamy jest doświadczenie, że wiele grzechów może być na swój sposób przyjemnych. Na przykład, gdy o kimś źle się rozmawia, zdarza się, że odczuwamy radość i chwilowe poczucie wyższości. Takie grzechy, choć dają nam chwilową satysfakcję, są jednak sprzeczne z Bożą miłością. Żal za grzechy nie oznacza więc, że musimy na siłę „przeżyć" emocjonalny kryzys, lecz **przy pomocy rozumu i woli uznajemy, iż to, co nam sprawia przyjemność, jest jednocześnie złe i szkodliwe.** W ten sposób otwieramy się na uzdrawiające działanie łaski Bożej, bo **karmimy się Prawdą**, która ma moc zmienić nasze serce. Wskutek tego możemy coraz bardziej zdecydowanie odrzucać te grzechy, mimo że na pierwszy rzut oka wydają się atrakcyjne.

Choć istotą żalu za grzechy nie są emocje, to jednak Pan Bóg, w swojej nieskończonej łasce, może udzielić nam **daru głębokiego poruszenia serca**, dzięki któremu, patrząc na swoje grzechy, możemy poczuć pewien **wewnętrzny żal** – nie jako efekt naszej własnej manipulacji emocjonalnej, lecz **odpowiedź ludzkiego serca, dotkniętego łaską Bożego miłosierdzia.** Żal za grzechy pojawia się wtedy jako efekt głębokiej refleksji nad naszym

postępowaniem i łaski Bożej, która pomaga nam dostrzec **przeogromną miłość Bożą i niszczące działanie grzechu,** dzięki czemu przyznajemy, że nasze działania są złe, odrzucamy je, wyrażając jednocześnie chęć nawrócenia.

Podsumowując, żal za grzechy to nie tyle chwilowy stan emocjonalny, lecz bardziej **świadoma decyzja, która pozwala nam odrzucić to, co złe, i otworzyć się na Boże miłosierdzie**. Nie musimy wywierać presji, by „odczuć" żal według jakiegoś sztywnego schematu. Ważniejsze jest, abyśmy swoją wolą uznali, że nasze grzechy są złe i chcieli je odrzucić.

Codzienna modlitwa Słowem Bożym i rachunek sumienia pomagają nam dostrzec, które działania przynoszą prawdziwy pokój serca, a które nas od niego oddalają. Dzięki temu coraz bardziej ufamy Bożym przykazaniom rozumiejąc, dlaczego Bóg chroni nas przed grzechem.

Nie bój się więc rachunku sumienia i żalu za grzechy. Miłosierdzie Boga jest większe niż każdy Twój upadek. Pozwól, aby szczery żal otworzył Twoje serce na Jego przebaczenie i stał się początkiem nowej drogi z Bogiem. On czeka na Ciebie z otwartymi ramionami.

Katecheza 18

Postanowienie poprawy – świadomy wybór drogi ku nowemu życiu

W Roku Jubileuszowym, gdy Bóg szczególnie pragnie odnawiać w nas nadzieję poprzez sakrament pokuty i pojednania, przyjrzyjmy się dziś kolejnemu warunkowi dobrej spowiedzi – postanowieniu poprawy. Nie jest to obietnica, że już nigdy nie popełnimy grzechu, ale świadomy wybór, że nie chcemy grzeszyć i pragniemy podjąć konkretne kroki ku życiu zgodnemu z Bożą wolą. Taka decyzja, podjęta z ufnością i wiarą, jest początkiem prawdziwego nawrócenia, nawet jeśli towarzyszą mu trudności codziennego życia.

Postanowienie poprawy, trzeci warunek dobrej spowiedzi, nie oznacza obiecywania Bogu czy sobie, że nigdy już nie upadniemy. Któż z nas mógłby zdobyć się na taką obietnicę? Poza tym Bóg jako kochający Ojciec dobrze zna nasze słabości i wie, że w drodze ku świętości będziemy upadać. Nie oczekuje od nas doskonałości od razu po spowiedzi. Pragnie jednak, aby w naszych sercach pojawiła się szczera **chęć odrzucenia grzechu oraz gotowość do podejmowania konkretnych kroków w celu przemiany życia.**

Pan Bóg sam daje nam lekarstwo na grzechy – sakrament pokuty. Aby jednak to lekarstwo mogło skutecznie działać, potrzebna jest nasza współpraca. Jeśli przystępujemy do spowiedzi, jednocześnie zakładając, że przy pierwszej okazji znów zgrzeszymy, to tak, jakbyśmy przyjęli lekarstwo, nie eliminując **przyczyny choroby.**

Dlatego prawdziwe nawrócenie zaczyna się od **zmiany stylu życia i podjęcia jasnej decyzji, że odrzucam to, co mnie niszczy.** Ta decyzja musi mieć potem **odzwierciedlenie w konkretnych działaniach i wyborach codzienności.**

Czasami mocne postanowienie poprawy stawia przed nami poważne wyzwania, zwłaszcza gdy nasze życie jest mocno uwikłane w grzech. Dotyczy to takich sytuacji jak wspólne zamieszkanie przed ślubem czy życie w związku niesakramentalnym.

W tych szczególnych przypadkach, przystępując do spowiedzi, należy szczerze ocenić, czy istnieje realna możliwość uporządkowania swojej sytuacji życiowej. Bez choćby

najmniejszych kroków ku zmianie trudno mówić o prawdziwym nawróceniu, gdyż człowiek wciąż pozostaje w sytuacji **stałej okazji do grzechu.**

Chociaż wielu osobom trudno jest od razu radykalnie zmienić życie, kluczowe znaczenie ma **szczere pragnienie zerwania z grzechem i gotowość do stopniowego dążenia do życia zgodnego z Bożą wolą.** Jeśli takie szczere pragnienie jest obecne w naszym sercu, Duch Święty przyjdzie nam z pomocą, a Bóg obdarzy nas łaską niezbędną do dalszego nawrócenia. Najważniejsze jest, by nie zamykać serca na możliwość przemiany, nawet jeśli droga wydaje się długa i trudna.

Twoje postanowienie poprawy powinno więc przyjąć formę konkretnego planu na przyszłość. Może to oznaczać:

- uporządkowanie skomplikowanej sytuacji życiowej,
- rozmowę z bliskimi na temat zmiany stylu życia,
- szukanie wsparcia duchowego lub psychologicznego, jeśli trudno ci samodzielnie poradzić sobie z grzechem.

Zastanów się, **jakie konkretne kroki możesz podjąć już dziś**. Być może będzie **to praca nad większą cierpliwością wobec najbliższych, codzienna modlitwa, unikanie miejsc lub sytuacji, które narażają cię na pokusy.**

Czas Jubileuszu to idealny moment, by uważnie spojrzeć na swoje życie, zauważyć swoje słabości i z nadzieją wybrać drogę ku przemianie. Pamiętaj, że każdy, nawet najmniejszy krok ku poprawie ma ogromne znaczenie, bo właśnie takie kroki budują nową jakość twojego życia.

Nie oczekuj jednak, że po jednej spowiedzi osiągniesz stan doskonałości. Droga nawrócenia to długotrwały proces, który wymaga wytrwałości, cierpliwości i codziennej pracy nad sobą.

Pamiętaj też, że Twoje postanowienie poprawy jest nie tylko osobistą decyzją, ale też **świadectwem dla wspólnoty** – Twoja przemiana może inspirować innych i ukazywać Boże miłosierdzie.

Za chwilę przyjmiesz Eucharystię – lekarstwo na grzechy, pokarm, który **naprawdę ma moc cię przemienić i umocnić w twoim postanowieniu poprawy**. Jezus przychodzi z łaską, która uzdrawia i daje siłę do życia Ewangelią. Ale by ta łaska mogła działać, potrzeba **choćby minimalnej decyzji z twojej strony**: chcę się zmienić, chcę wracać do Boga. On nie wymaga doskonałości – wystarczy twoje „tak", choćby małe i nieśmiałe. Zrób ten krok, a On poprowadzi cię dalej.

Katecheza 19

Szczerość wyznania grzechów – otwarcie serca na Boże miłosierdzie

W przeżywanym przez nas Roku Jubileuszowym, w którym Bóg chce obdarzać nas nadzieją, niezwykle istotne staje się otwarcie serca przed Bogiem, aby stanąć przed nim w całej prawdzie, tacy jacy jesteśmy. Dlatego dziś przyjrzymy się kolejnemu warunkowi dobrej spowiedzi, którym jest szczerość wyznania grzechów. To właśnie ten krok pozwala w pełni doświadczyć Bożego miłosierdzia i przebaczenia, bo gdy widzimy, że Bóg przyjmuje nas takimi, jakimi jesteśmy, przekonujemy się, że Jego miłość jest większa niż każdy nasz grzech.

Po rachunku sumienia, żalu za grzechy i mocnym postanowieniu poprawy, przychodzi moment wyznania swoich grzechów w konfesjonale.

Szczera spowiedź polega nie tyle na wyliczaniu win według gotowych schematów czy na podawaniu liczby „razy" popełnionych grzechów, lecz na autentycznym otwarciu serca przed Bogiem, który pragnie nam przebaczyć i nas przemienić. Nie musisz wtedy szczegółowo opowiadać całej historii swojego życia – wystarczy, że szczerze przyznasz się do tych upadków, które najbardziej obciążyły Twoje serce.

Szczerość wyznania grzechów to przede wszystkim **umiejętność nazywania ich po imieniu.** Gdy mówimy: „zgrzeszyłem cudzołóstwem" lub „zgrzeszyłem kłamstwem", nie próbujemy ukryć rzeczywistości ani zatuszować naszych słabości. Jak słyszymy w popularnej piosence: „*nazywaj rzeczy po imieniu, a zmienią się w oka mgnieniu*". Dlatego ustalenie, czy nasz grzech jest jednorazowym zdarzeniem czy powtarzającym się problemem, pomaga nam samym i spowiednikowi lepiej rozpoznać, gdzie naprawdę tkwi nasza duchowa choroba. Nie chodzi więc, abyśmy przywiązali się do liczb, lecz skupili na samym korzeniu naszych słabości zauważając, czy grzech stał się naszą **stałą predyspozycją, czy zdarzył się w wyniku chwilowego upadku.**

Warto też podkreślić, że spowiedź jest intymnym spotkaniem z Bogiem. Dlatego mówimy w niej **o swoich winach**, a nie o grzechach innych ludzi. Naszą odpowiedzialnością jest nazywać grzechy po imieniu i przyjmować pełną odpowiedzialność za swoje czyny. To

właśnie dzięki takiej szczerości odzyskujemy władzę nad naszym życiem. Wtedy to nie grzech rządzi nami, ale my decydujemy, że chcemy żyć inaczej.

Podczas wyznania grzechów nie należy też iść w drugą skrajność, **dramatyzując swoje winy**, tak jakby spowiedź miała być konkursowym wykazem upadków. Przychodzimy po prostu z prawdą o nas, czasem lepszą, czasem gorszą i niezależnie od tego, jaka ona jest, chcemy doświadczyć uzdrowienia właśnie w tym konkretnym momencie naszego życia.

Co do ważności i istoty spowiedzi potrzebne jest więc **wymienienie grzechów ciężkich,** abyśmy mogli je naprawdę odrzucić. Warto wspomnieć o okolicznościach, bo mogą one wpłynąć na ocenę moralną tego co zrobiliśmy. Grzechy lekkie natomiast wymieniamy wedle uznania, na ile mamy na to czas i możliwości.

Warto pamiętać, że co do zasady, spowiedź **nie jest miejscem rozwiązywania naszych problemów życiowych czy uzyskiwania porad**, To moment, w którym skupiamy się wyłącznie na swoich winach. Jeśli potrzebujesz porady dotyczącej swojego życia duchowego, konfliktu w domu czy wyboru zawodowego, warto umówić się z księdzem w innym czasie, aby na spokojnie opisać tę sytuację i poprosić o pomoc.

Szczerość na spowiedzi to także wyraz **odwagi.** Lęk przed oceną czy przed osobą spowiednika może powstrzymywać nas przed pełnym wyznaniem naszych win, ale prawdziwe spotkanie z Bogiem odbywa się wtedy, mimo wstydu, wyznajemy własne słabości. W konfesjonale, gdzie nie ma miejsca na osądzanie, możesz poczuć ulgę i odzyskać radość, która płynie z przyjęcia Bożego miłosierdzia, które rozlewa się w te przestrzenie Twojego życia, w których doświadczasz słabości.

Niech Twoje wyznanie grzechów stanie się świadectwem, że jesteś gotów przyjąć Boże uzdrowienie. Każde szczere słowo, które wypowiesz, pozwala Bogu wejść do Twojego życia i rozproszyć wszelkie ciemności. Idź więc do konfesjonału z przekonaniem, że Boże miłosierdzie nie ocenia, nie poniża, tylko zawsze podnosi, dając Ci nową nadzieję i siłę do codziennej walki o bliskość z Nim.

Katecheza 20

Pokusy i emocje

Jednym z powodów, dla których tracimy nadzieję – zarówno w codziennym życiu, jak i przy przystępowaniu do sakramentu pokuty – jest niewłaściwa ocena naszych grzechów. Czasem zdarza się, że spowiadamy się z czegoś, co wcale nie jest grzechem, a jednocześnie pomijamy to, co naprawdę wymaga uzdrowienia. Dlatego tak ważne jest, by nauczyć się odróżniać pokusy i emocje od prawdziwego grzechu.

Spowiedź powinna dotyczyć konkretnych win – świadomych i dobrowolnych czynów, które oddzielają nas od Boga i Jego miłości. Pokusy i emocje, choć mogą być uciążliwe i nieprzyjemne, same w sobie grzechem nie są – o ile nie podejmiemy decyzji, by im ulec.

Zarówno pokusy, jak i emocje są częścią ludzkiego życia. Sam Jezus doświadczył pokus na pustyni (Mt 4,1–11), a w Ogrójcu przeżywał lęk i smutek (Mt 26,38). To pokazuje, że samo przeżywanie pokus i uczuć nie jest grzechem, bo Jezus nigdy nie zgrzeszył.

Pokusa jest zewnętrznym wezwaniem do zła, a **emocje** są naturalną reakcją naszej duszy i ciała na różne bodźce. Katechizm Kościoła Katolickiego przypomina, że „*grzech jest aktem woli*" (KKK 1857), co oznacza, że dopiero **świadoma zgoda na pokusę lub niewłaściwe wykorzystanie emocji** prowadzi do winy. To rozróżnienie daje nam ogromną nadzieję – nie jesteśmy winni tylko dlatego, że coś czujemy albo że przychodzi do nas pokusa. Winni stajemy się dopiero wtedy, gdy **wchodzimy z tym w dialog i wybieramy zło**.

Często zadręczamy się pytaniami: „Dlaczego znów czuję złość?", „Dlaczego ta pokusa ciągle wraca?". Jednak właściwe pytanie powinno brzmieć: „Czy uległem tej pokusie?", „Czy pozwoliłem emocjom popchnąć mnie do złego czynu?".

Weźmy przykład **gniewu.** Sam gniew nie jest grzechem – jest raczej sygnałem, że coś dzieje się w naszym wnętrzu. Dlatego święty Paweł pisze: „Gniewajcie się, ale nie

grzeszcie” (Ef 4,26), co oznacza, że gniew staje się grzechem dopiero wtedy, gdy prowadzi do krzywdy, obrażania innych czy przemocy.

Podobnie jest z **myślami:** pojawienie się złej myśli nie jest jeszcze grzechem, o ile świadomie jej nie przyjmiesz i nie zaczniesz działać zgodnie z nią. Dopiero gdy za nią podążasz, staje się ona winą.

Podczas spowiedzi nie wyznajemy więc samych **pokus czy uczuć**, **lecz konkretne decyzje, którymi zraniliśmy siebie, innych lub Boga**. Warto też przyjrzeć się temu, co nas do grzechu doprowadziło – to pomaga lepiej zrozumieć siebie i unikać podobnych sytuacji w przyszłości.

Rok Jubileuszowy przypomina nam, że Bóg nie oczekuje naszej bezgrzeszności, ale **zaufania w Jego miłosierdzie**. Nawet jeśli czasem ulegniemy pokusie – nie jesteśmy straceni. Bóg czeka, by nas podnieść. Kluczem jest szczera chęć zmiany i gotowość, by wybierać lepiej następnym razem.

Na przykład, jeśli uległeś pokusie lenistwa i zaniedbałeś ważne obowiązki – spróbuj zrozumieć, co cię do tego doprowadziło. Może zbyt dużo czasu spędzasz w Internecie? Może brakuje ci jasnego planu dnia? Pytania te pomagają budować **świadome życie duchowe**.

Pokusy i emocje nie są naszym wrogiem – są częścią człowieczeństwa. Nie musisz się ich bać. One pokazują, że **żyjesz**, że **zmagasz się**, a w tym wszystkim **Bóg ci towarzyszy**. Odparte pokusy i dobrze zagospodarowane emocje prowadzą wręcz do **wzrostu w cnotach.** Dlatego spowiadaj się z tego, co świadomie wybrałeś, a nie z tego, co cię po prostu spotkało. I zaufaj, że łaska Boża uzdolni cię do lepszych wyborów.

Niech ta katecheza pomoże ci lepiej zrozumieć, co warto wyznawać w sakramencie pokuty, a co zostawić jako zwykłe ludzkie doświadczenie. **Nie trać nadziei – Bóg jest blisko.**

Katecheza 21

Skrupuły – przeszkoda w pokoju serca i droga do ich przezwyciężenia

Rok Jubileuszowy jest czasem łaski i nadziei, w którym Bóg zaprasza nas do odnalezienia pokoju w Jego miłosierdziu. Jednak dla niektórych z nas ten pokój zakłócają skrupuły, czyli nadmierne lęki i wątpliwości dotyczące grzechu. Skrupulant zadręcza się pytaniami: „Czy na pewno dobrze się wyspowiadałem?", „Czy to, co pomyślałem, było grzechem?". Skrupuły mogą sprawić, że zamiast radości z Bożego przebaczenia, czujemy niepokój. Jak sobie z nimi radzić? Przyjrzyjmy się naturze skrupułów i sposobom na ich przezwyciężenie, by odzyskać pokój serca.

Skrupuły to przesadna obawa przed grzechem tam, gdzie go nie ma, lub ciągłe wątpienie w Boże przebaczenie. Nie mają one nic wspólnego ze zdrowym rachunkiem sumienia – raczej zniekształcają nasze spojrzenie na Boga i na siebie samych. Często wynikają z **nadwrażliwego sumienia, perfekcjonizmu, lęku przed karą lub błędnego obrazu Boga jako surowego sędziego.**

Na przykład skrupulant może martwić się, że **przelotna zła myśl była grzechem śmiertelnym**, albo że zapomniał wyznać coś ważnego podczas spowiedzi, mimo że zrobił wszystko, co w jego mocy. Katechizm Kościoła Katolickiego uczy zaś, że do zaistnienia grzechu śmiertelnego wymagana jest **świadoma i dobrowolna zgoda** (KKK 1857). Tymczasem skrupuły rodzą się właśnie z niepewności – nie z rzeczywistej winy.

Pismo Święte przypomina nam o Bożym miłosierdziu: „*Pan jest łaskawy i miłosierny, nieskory do gniewu i bardzo łagodny*" (Ps 103,8). Skrupuły często oddalają nas od tej prawdy, zamieniając relację z Bogiem w ciągłe poczucie zagrożenia. Jezus w Ewangelii mówi: „*Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię*" (Mt 11,28). Skrupulant potrzebuje usłyszeć te słowa i uwierzyć, że Bóg nie chce nas dręczyć, lecz obdarzyć pokojem. Nadmierne analizowanie swoich myśli czy czynów nie jest wyrazem pobożności, lecz brakiem zaufania do Bożej miłości.

Jak radzić sobie ze skrupułami, aby nie zadręczyły naszej duszy? Oto kilka porad dla osób dotkniętych tą chorobą duszy:

1. **Zaufaj spowiednikowi** – Św. Alfons Liguori, patron skrupulantów, radził: jeśli spowiednik mówi, że coś nie jest grzechem lub że spowiedź była ważna, zaufaj mu. To akt posłuszeństwa i pokory, który chroni przed niepotrzebnym niepokojem.
2. **Uprość rachunek sumienia** – Nie analizuj przesadnie każdego słowa czy myśli. Zapytaj prosto: „Czy świadomie i dobrowolnie zrobiłem coś złego?". Jeśli nie – zostaw temat.
3. **Módl się o pokój serca** – Krótkie akty strzeliste, jak „Jezu, ufam Tobie", „Panie, Ty wiesz, że Cię kocham", mogą pomóc w chwilach niepokoju.
4. **Unikaj perfekcjonizmu** – Bóg nie oczekuje od nas doskonałości, ale miłości i zaufania. Skrupuły często rodzą się z potrzeby bycia idealnym – a przecież jesteśmy kochani także w naszych słabościach.
5. **Znajdź stałego kierownika duchowego** – Regularne rozmowy z kapłanem lub osobą doświadczoną w wierze pomagają uporządkować sumienie i rozpoznać, co naprawdę jest grzechem, a co tylko lękiem.

Skrupuły mogą być trudnym krzyżem, ale są też zaproszeniem do **pogłębienia wiary i ufności wobec Boga.** Każdy krok, choćby najmniejszy, w stronę zawierzenia Mu jest ważnym zwycięstwem. Święta Teresa z Lisieux uczy nas swojej „małej drogi" – ufności w Bożą dobroć, nawet wtedy, gdy widzimy w sobie słabości. Wielu innych świętych, np. św. Ignacy Loyola, zmagało się z podobnymi trudnościami i odnalazło pokój właśnie w **ufności Bogu.**

Rok Jubileuszowy to dobra okazja, by prosić o łaskę uwolnienia od niepokoju i cieszyć się Bożym przebaczeniem. Niech ten czas łaski stanie się dla nas zachętą, aby porzucić skrupuły i całkowicie powierzyć się miłosiernemu Bogu. On **nie chce nas sądzić, ale pragnie nas przyjąć i przytulić**.

Uczmy się zatem odróżniać prawdziwy grzech od fałszywych obaw. W chwilach zwątpienia powtarzajmy za świętym Piotrem: „Panie, Ty wszystko wiesz, Ty wiesz, że Cię kocham" (J 21,17). Z ufnością idźmy do spowiedzi – nie jako niewolnicy lęku, lecz jako dzieci Boga, które pragną doświadczyć Jego pokoju!

Katecheza 22

Zadośćuczynienie za grzechy – droga do pełni pojednania

Rok Jubileuszowy to czas łaski, w którym Bóg wzywa nas do nawrócenia i odnowienia relacji z Nim oraz z bliźnimi. W tym procesie szczególne znaczenie ma zadośćuczynienie – ostatni z warunków sakramentu pokuty. Choć często traktowane jest jako formalność, w rzeczywistości stanowi ważny krok ku naprawie wyrządzonego zła i odzyskaniu pokoju serca. Przyjrzyjmy się bliżej, jak dobrze przeżywać zadośćuczynienie i dlaczego jest ono tak istotne.

Zadośćuczynienie t**o naprawienie zła, które wyrządziliśmy Bogu, ludziom i sobie przez nasze grzechy.** Katechizm Kościoła Katolickiego wyjaśnia, że „absolucja [czyli rozgrzeszenie] usuwa grzech, ale nie naprawia wszystkiego, co grzech naruszył" (KKK 1459). Widać tu, że grzech rani nie tylko naszą duszę i relację z Bogiem, lecz także więzi z innymi oraz wspólnotę Kościoła. Dlatego, choć rozgrzeszenie uwalnia nas od kary wiecznej, pewne skutki grzechu – **jak skrzywdzone relacje, złe nawyki – pozostają i wymagają naprawy.** Temu właśnie służy zadośćuczynienie. Może nim być pokuta wyznaczona przez spowiednika, konkretne działania mające na celu naprawienie krzywd lub inne dobre uczynki, adekwatne do naszych duchowych słabości.

Pismo Święte ukazuje, jak ważne jest naprawianie zła. Zacheusz, po spotkaniu z Jezusem, deklaruje: „*Panie, połowę mego majątku daję ubogim, a jeśli kogo w czym skrzywdziłem, zwracam poczwórnie*" (Łk 19,8). Jego zadośćuczynienie było konkretne i hojne. Nie tylko naprawił krzywdy, ale poszedł dalej niż wymagała sprawiedliwość. Jezus pochwalił go słowami: „*Dziś zbawienie stało się udziałem tego domu*". To dla nas cenna wskazówka, pokazująca jak zadośćuczynienie otwiera drogę do pełnej radości z przebaczenia i przynosi największe owoce, gdy jest lekarstwem na nasze słabości. Jak więc możemy je realizować?

Najczęściej zadośćuczynieniem jest pokuta zadana przez spowiednika: **modlitwa lub dobry uczynek**. Aby przyniosła dobre owoce, warto dobrze ją zrozumieć. W języku potocznym „pokuta" może kojarzyć się z koniecznością „spłaty długu" wobec Boga. Tymczasem skutki grzechu są tak głębokie, że **sami nie jesteśmy w stanie ich naprawić.**

To Bóg pierwszy wyszedł nam naprzeciw, a **Jezus swoją śmiercią na krzyżu już zadośćuczynił za wszystkie nasze winy – całkowicie spłacając nasze długi.**

Pokuta więc **nie jest więc spłatą długu Bogu, lecz raczej duchowym lekarstwem – pierwszym krokiem ku wewnętrznemu uzdrowieniu**. Jak uczy papież Franciszek, każdy grzech pozostawia w nas ślady w postaci **złych nawyków, przyzwyczajeń i skłonności**. Pokuta pomaga nam je przezwyciężać, jeśli podejdziemy do niej z ufnością, widząc w niej nie ciężar, lecz łaskę i szansę na odnowę życia.

Zadośćuczynienie obejmuje również **naprawienie krzywd wyrządzonych ludziom**. Jeśli kogoś okradliśmy – oddajmy; jeśli obraziliśmy – przeprośmy; jeśli rozsiewaliśmy plotki – wyjaśnijmy prawdę. Taki wysiłek, choć bywa trudny, przynosi wewnętrzną wolność i pokój. Ograniczenie się w takiej sytuacji do odmówienia modlitwy, bez realnego kroku wobec bliźniego, byłoby nienaturalne i nieprzynoszące prawdziwej naprawy.

Czasem krzywdy nie da się naprawić bezpośrednio, np. gdy ktoś już nie żyje. Wówczas zadośćuczynieniem może np. **być jałmużna, modlitwa za tę osobę lub pomoc innym w jej intencji.** Zadośćuczynienie wymaga też cierpliwości wobec siebie. To proces, który nie zawsze uda się zakończyć od razu. Liczą się jednak intencja i wysiłek.

Zadośćuczynienie nie jest ciężarem, lecz darem. Pozwala **zamknąć bolesną przeszłość i zacząć od nowa.** Rok Jubileuszowy szczególnie przypomina o nadziei płynącej z Bożego miłosierdzia – Bóg przebacza nam grzechy, a jednocześnie daje możliwość uczynienia konkretnego kroku ku przemianie. Każdy akt zadośćuczynienia, nawet najmniejszy, przyczynia się do budowania Królestwa Bożego na ziemi. Św. Jan Paweł II podkreślał, że „miłosierdzie to nie tylko przebaczenie, lecz także odbudowa". Naprawiając zło, leczymy rany i wzrastamy w świętości.

W Roku Jubileuszowym przyjmijmy zadośćuczynienie jako zaproszenie do odnowy. Nie bójmy się naprawiać tego, co zepsuliśmy i z ufnością prośmy Boga o siły. Jak mówi psalmista: „*Ofiarą Bogu miłą jest duch skruszony*" (Ps 51,19). Zadośćuczynienie jest owocem tego ducha, który prowadzi nas do pełni pokoju i radości w Bogu.

Katecheza 23

Odpusty w Roku Jubileuszowym – Dar przebaczenia i uzdrowienia serca

Rok Jubileuszowy, który przeżywamy pod hasłem „Pielgrzymi nadziei", to wyjątkowy czas łaski. Papież Franciszek zaprasza nas, byśmy otworzyli się na Boże miłosierdzie, a jednym z najpiękniejszych darów tego czasu są odpusty. Często myślimy o nich tylko jako o darowaniu kar za grzechy, ale to o wiele więcej. To także uzdrowienie naszego serca. Spróbujmy dziś więc zrozumieć, czym są odpusty i jak mogą przemienić nasze życie oraz wspomóc naszych zmarłych.

Aby uzmysłowić sobie, jak wielkim darem jest odpust, potrzebujemy najpierw przypomnieć sobie skutki i konsekwencje grzechu.

Otóż, kiedy człowiek upada, grzech pozostawia w nas swój trwały ślad i wiele negatywnych skutków, które zwykle określamy jako kara doczesna i wieczna. Warto zauważyć jednak, że Bóg nas nie każe. To, co nazywamy karą nie jest czymś w rodzaju taryfikatora mandatów, ale konsekwencją wynikającą z samego mojego wolnego wyboru.

Kara wieczna to całkowite i nieodwracalne inaczej, niż przez Bożą wszechmoc objawiającą się w miłosierdziu i przebaczeniu, oddzielenie od Boga. Jeśli ktoś do końca życia świadomie odrzuca Jego miłość, trwając z własnej woli w grzechu śmiertelnym, sam zamyka się na zbawienie. To tak, jakbyśmy nie chcieli czyjejś miłości. Skoro nie pozwalamy się kochać, nie doświadczymy tej miłości również w wieczności. Sami przez to skazujemy się na wieczne potępienie w piekle.

To zaś, co nazywamy **karą doczesną,** to natomiast skutki grzechu, które pozostają w nas, nawet jeśli został on przebaczony w sakramencie pokuty. Można to porównać do sytuacji, w której ktoś rozbija szybę piłką. Może przeprosić właściciela i otrzymać przebaczenie. Nie pójdzie się za to do więzienia (to jak darowanie kary wiecznej), ale szyba nadal pozostaje stłuczona i trzeba ją naprawić – to jest kara doczesna.

Podobnie dzieje się w życiu duchowym. Gdy ktoś przystępuje do spowiedzi, Bóg odpuszcza mu grzechy i daruje karę wieczną, jednak pozostają **skutki grzechu**, zwane karą doczesną, które trzeba naprawić lub oczyścić. Są to np. rany zadane innym, Kościołowi, sobie samemu, złe nawyki, nieuporządkowane skłonności i egoizm.

Całe nasze życie na ziemi jest czasem, w którym mamy uczyć się miłości – najważniejszej umiejętności potrzebnej do wejścia do Nieba. Jeśli nie zdążymy oczyścić się z niedoskonałości tu, czeka nas to w czyśćcu. A czyściec, jak opisują to święci i mistycy, jest to niezwykle bolesny czas ponoszenia konsekwencji grzechu – czas naprawy i uzdrowienia z pozostałości grzechów. Bóg nie chce byśmy cierpieli, ale wie, że **każdy ślad egoizmu czy grzechu musi zostać usunięty, zanim wejdziemy do Jego pełnej obecności**. Dlatego choć czyściec jest wielkim darem miłosierdzia Boga, jest to bardzo **trudny dar**, konieczny dla tych, którzy choć obmyci krwią Chrystusa z ich grzechów, nie wydoskonalą się za życia w miłości.

Czym w tym kontekście jest odpust? Jest to jeden z **najpiękniejszych darów miłosierdzia Boga,** umożliwiający **złagodzenie lub wręcz całkowite usunięcie skutków naszych grzechów**, czyli **darujący nam karę doczesną całkowicie lub częściowo**. Odpust nie ma wpływu na darowanie kary wiecznej, bo to dokonuje się w każdej spowiedzi. Usuwa natomiast **karę doczesną,** czyli s**kraca lub całkowicie znosi konieczność odpokutowania skutków grzechu,** zarówno w nas samych i jak i dla zmarłych, dla których te odpusty zdobywamy.

Mechanizm odpustu w dużym uproszczeniu polega na tym, że przez każdy dobry czyn, działa w nas łaska Boga. Nawracamy się i w jakiś sposób rozwijamy się w miłości, czyli podobieństwie do Boga, uśmierzając w ten sposób skutki grzechów. Nie jesteśmy w tym jednak pozostawieni sobie. Jesteśmy w nadprzyrodzony sposób **połączeni z innymi naszymi braćmi i siostrami w Kościele.** Wskutek tego, mamy dostęp do **ich zasług**, a więc do ich miłości, często o wiele większej od naszej i do ich współpracy z łaską Bożą. W tej przedziwnej wymianie darów, świętość jednego przynosi korzyść innym o wiele bardziej niż grzech jednego może szkodzić innym (KKK 1475).

Gdy więc modlimy się i podejmujemy określone dobre uczynki przypisane do odpustu, w nadprzyrodzony sposób i nieskończenie bardziej obejmuje nas i tych, za których się modlimy, **dobro wysłużone przez Jezusa oraz świętych wszystkich czasów**. Dlatego odpusty, obok sakramentów, są tak skutecznym środkiem oczyszczającym nas z konsekwencji grzechu i przynoszącym pomoc duszom w czyśćcu.

Jak konkretnie zdobywać odpusty przypisane do aktualnie trwającego Roku Jubileuszowego, wyjaśnimy za tydzień. Można to zrobić poprzez nawiedzenie wyznaczonych w diecezji kościołów jubileuszowych, wykonanie uczynków miłosierdzia wobec duszy lub ciała lub wejście w pokutę, przy wszystkich pozostałych warunkach, takich jak: stan łaski uświęcającej, przyjęcie Komunii świętej i wyrzeczenie się grzechów.

Nie bójmy się korzystać z odpustów. Już teraz zacznijmy korzystać z tego wielkiego daru. Niech nasza modlitwa i dobre uczynki pomogą nam wzrastać w łasce oraz wspomóc dusze w czyśćcu, przybliżając je do pełni szczęścia w Bogu.

Katecheza 24

Odpusty w Roku Jubileuszowym. Jak je zdobywać?

W ostatniej katechezie przybliżyliśmy temat odpustów jako jeden z największych darów miłosierdzia Boga na ten rok. Dziś przyjrzyjmy się temu, jak konkretnie je zdobywać, ponieważ możliwości jest bardzo dużo.

Przypomnijmy na początek, że odpust jest to **całkowite lub częściowe darowanie kary doczesnej odpuszczonej już co do winy w sakramencie pokuty i pojednania, które możemy ofiarować za siebie lub za kogoś zmarłego.**

Jest to potężny dar uwolnienia nas lub naszych zmarłych od konsekwencji grzechów, który dokonuje się przez wypełnienie pewnych praktyk, dzięki pośrednictwu Kościoła, w łączności z modlitwami i zasługami Jezusa i wszystkich świętych. Ten kto zdobywa odpusty, wchodzi w proces uzdrowienia swojego serca, bo czyniąc jakiś stosunkowo niewielki czyn miłości, wkładając go do skarbca Kościoła, o wiele więcej przyjmuje niż daje. To jest właśnie ta przedziwna wymiana darów, która dokonuje się dzięki temu, że wszyscy jesteśmy członkami tego samego Ciała Chrystusa.

Odpusty nie działają magicznie i nie są „skrótem" czy „obejściem" zwykłej drogi doświadczenia łaski Bożej. Przeciwnie – stanowią dopełnienie tej łaski.

W odróżnieniu od s**akramentów**, których ważność (czyli skuteczność) wynika z łacińskiej zasady *ex opere operato* – a więc z samego faktu ich ważnego sprawowania przez uprawnionego szafarza – **sakramentalia**, w tym także odpusty, działają na zasadzie *ex opere operantis*, czyli w zależności od osobistego zaangażowania wiernego i jego wewnętrznej dyspozycji.

Czynności, które Kościół proponuje w celu uzyskania odpustu, mają więc charakter **duchowych ćwiczeń**, które – jak pokazuje wielowiekowe doświadczenie Kościoła – skutecznie pomagają przezwyciężyć duchową ociężałość, nabytą przez grzech i zaniedbanie życia wewnętrznego.

Tak jak człowiek, który nie dba o swoje ciało, odżywia się niezdrowo i unika ruchu, z czasem staje się ociężały i niechętny do jakiegokolwiek wysiłku, **tak samo dzieje się w życiu duchowym**. Gdy ktoś lekkomyślnie karmi się grzechem, zaniedbuje modlitwę,

sakramenty i uczynki miłosierdzia – wówczas jego serce staje się „otyłe”, a on sam – duchowo ociężały i zniechęcony do trudu, jakim jest codzienne kroczenie drogą Ewangelii.

Odpusty możemy zdobywać przez cały rok poprzez spełnienie pewnego czynu, bycie w stanie łaski uświęcającej, przyjęcie Komunii Świętej, modlitwę w intencjach Ojca świętego (np. „Ojcze nasz” i „Zdrowaś Maryjo”) oraz brak przywiązania do jakiegokolwiek grzechu. Tymi konkretnymi czynami są np. adoracja Najświętszego Sakramentu przez 30 minut, czytanie Pisma Świętego przez 30 minut, odprawienie Drogi Krzyżowej w kościele lub w miejscu do tego przeznaczonym, różaniec w kościele, kaplicy, rodzinie lub wspólnocie (wystarczy jedna część, czyli 5 tajemnic), odmówienie Koronki do Miłosierdzia Bożego przed Najświętszym Sakramentem i wiele innych możliwości, jakie w poszczególne dni i święta daje Kościół.

Rok Jubileuszowy stwarza natomiast nowe możliwości zdobywania odpustów, które można pogrupować w trzy zasadnicze kategorie: odwiedzenie Chrystusa w kościele, w drugim człowieku i we mnie samym. Omówmy je nieco bardziej szczegółowo.

Pierwszą możliwością zdobywania odpustów jest nawiedzenie kościołów jubileuszowych, połączone z krótką adoracją Najświętszego Sakramentu i zmówieniem modlitw: Ojcze nasz, Zdrowaś Mario i Wierzę w Boga. W naszej zamojsko-lubaczowskiej diecezji, ksiądz biskup Marian Rojek wyznaczył aż jedenaście takich kościołów. Są to: Katedra pw. Zmartwychwstania Pańskiego i św. Tomasza Apostoła w Zamościu, Sanktuarium pw. NMP Łaskawej w Lubaczowie, Sanktuarium pw. Nawiedzenia NMP w Krasnobrodzie, Sanktuarium pw. Matki Bożej Łukawieckiej w Łukawcu, Sanktuarium pw. Matki Bożej Pocieszenia Sokalskiej w Hrubieszowie, Sanktuarium pw. Matki Bożej Szkaplerznej w Nabrożu, Sanktuarium pw. Zwiastowania NMP w Tomaszowie Lubelskim, Sanktuarium pw. św. Marii Magdaleny w Biłgoraju, Sanktuarium pw. św. Antoniego Padewskiego w Radecznicy (bazylika mniejsza), Sanktuarium pw. św. Stanisława BM w Górecku Kościelnym oraz Kościół pw. Matki Bożej Królowej Polski w Zamościu.

Drugą możliwością zdobywania odpustów jest nawiedzenie Chrystusa obecnego w innych ludziach poprzez spełnienie jakiegokolwiek uczynku miłosierdzia względem duszy i ciała. Jeżeli więc w duchu miłości i z intencją uzyskania odpustu podejmiemy konkretne dzieło miłosierdzia, możemy otrzymać łaskę darowania kar doczesnych za grzechy. Przypomnijmy zatem przykładowy katalog uczynków miłosierdzia: nakarmić głodnych, napoić spragnionych, przyodziać nagich, przyjąć podróżnych, odwiedzać chorych, odwiedzać więźniów, grzebać umarłych, napominać grzesznych, pouczać nieumiejętnych, dobrze radzić wątpiącym, pocieszać strapionych, cierpliwie znosić krzywdy, chętnie darować urazy, modlić się za żywych i umarłych.

Nie jest to pełny katalog tych uczynków. Każde czasy mają swoje potrzeby. Dziś, gdy tak wiele osób doświadcza samotności, uczynkiem miłosierdzia będzie np. wysłuchanie kogoś z miłością, danie swojego czasu, danie komuś całej swojej uwagi. Tak wiele,

i jednocześnie tak niewiele trzeba, by rozwijać się w miłości i przyjmować łaskę uzdrowienia.

Trzecia możliwość zdobywania odpustów, to spotkanie Chrystusa we własnym sercu poprzez modlitwę lub czyny pokutne. Taki odpust można zdobyć odkrywając np. na nowo pokutną wartość piątku, przez powstrzymanie się w duchu pokuty na jeden dzień od błahych rozrywek (również tych wirtualnych, spowodowanych przez wirtualne media i sieci społecznościowe), a także przez powstrzymanie się od zbędnej konsumpcji, połączona z przekazaniem odpowiedniej sumy pieniędzy ubogim. W tej kategorii znajdują się również takie gesty jak poświęcanie znacznej ilości swojego wolnego czasu na rzecz wolontariatu, wspieranie migrantów, dzieł na rzecz ochrony życia i wiele innych.

Nikt tak naprawdę nie jest pozbawiony możliwości zdobywania odpustów, bo jeśli np. ktoś jest chory, może wtedy ofiarować swoje cierpienie w duchu pokuty i jednoczyć je z męką Chrystusa, spełniając tym samym warunki uzyskania odpustu. Kościół przewiduje w ten sposób specjalne łaski dla osób, które z powodu choroby, podeszłego wieku lub innych poważnych przeszkód nie mogą udać się do kościoła czy spełnić innych zwyczajnych warunków.

Już od dzisiaj możesz więc wejść w ten niezwykły proces osobistej przemiany przez łaskę odpustów, wspomagając również naszych zmarłych. Nie zmarnuj tych łask!

Katecheza 25
Znaki czasu: jak odczytywać, gdzie mnie posyła Bóg, aby głosić nadzieję?

Trwający Rok Jubileuszowy pod hasłem „Pielgrzymi nadziei" zaprasza nas, byśmy nie tylko patrzyli na świat z wiarą, ale stali się aktywnymi współpracownikami Boga w niesieniu nadziei. W kolejnych katechezach będziemy odkrywać konkretne wskazówki, jak możemy to czynić, inspirując się nauczaniem papieża Franciszka. Dziś zatrzymajmy się nad fundamentalną prawdą: każdy, nawet najmniejszy gest dobra, ma realny wpływ na losy świata. To od nas zależy, czy świat wokół nas stanie się miejscem miłości i nadziei.

Każdy gest miłości: uśmiech, pomocna dłoń, chwila rozmowy, jest jak kamień rzucony w wodę – wywołuje fale, które rozchodzą się dalej, niż możemy sobie wyobrazić. Jezus uczył, że nawet „*kubek wody podany w Jego imię*" (por. Mk 9,41) **nie pozostaje bez znaczenia.** Twoje codzienne czyny dobra budują **lepszy świat**, krok po kroku, dzień po dniu. Uświadamiamy to sobie szczególnie w Roku Jubileuszowym, kiedy to jesteśmy wezwani, by stać się „pielgrzymami nadziei", którzy przez miłość zmieniają rzeczywistość na lepsze.

Zanim jednak przejdziemy do konkretów, **nauczmy się dostrzegać potrzebujących wokół siebie**, zarówno tych, którym **brakuje podstawowych dóbr materialnych**, jak i **tych, którzy przeżywają trudności duchowe**. Potrzebujący to nie tylko osoby ubogie materialnie, ale również ci, którzy doświadczają trudności duchowych, są samotni, zranieni lub zagubieni.

Bóg wzywa nas, abyśmy widzieli naszych bliźnich z miłością i współczuciem, tak jak On ich widzi. Jezus wielokrotnie zwracał uwagę na potrzeby ludzi, których inni nie dostrzegali: **biednych, chorych, samotnych**. I dziś także nas zaprasza, byśmy patrzyli tak jak On – z troską i otwartym sercem.

Papież Franciszek przypomina w bulli ogłaszającej Jubileusz, że Kościół, idąc za wskazaniami Soboru Watykańskiego II, ma obowiązek odczytywać „znaki czasu". Są nimi **wydarzenia i sytuacje, które mają głębokie znaczenie duchowe i moralne**. Mogą one być zarówno pozytywne – jak rozwój solidarności, troska o biednych, działania na rzecz pokoju, jak i negatywne – jak wojny, kryzysy czy rozpad wartości. Odczytywanie tych

znaków oznacza patrzenie na świat oczami Ewangelii, by właściwie rozumieć, jak działa Bóg i do czego nas posyła.

Jak możesz nauczyć się widzieć potrzebujących wokół siebie?

- **Po pierwsze, zatrzymaj się na chwilę i przyjrzyj się uważnie osobom, które codziennie mijasz:** w domu, pracy, w sąsiedztwie czy w kościele. Zadaj sobie pytanie: „Kto z nich potrzebuje dzisiaj mojej obecności lub pomocy?”.
- **Po drugie, proś Boga podczas codziennej modlitwy, aby otworzył Twoje oczy i serce na potrzeby innych.**
- **Po trzecie, działaj! Nie czekaj na idealne okoliczności**. Zacznij od drobnych kroków, jak uśmiech, serdeczna rozmowa, drobny gest życzliwości. Bóg już dał Ci wszystko, czego potrzebujesz: różne talenty, umiejętności, charyzmaty i duchowe dary, dzięki którym możesz realnie odmieniać życie innych. Wykorzystuj je odważnie, pamiętając, że każdy czyn miłości jest krokiem ku lepszemu światu.

Już za chwilę rozpocznie się Msza święta. Podczas niej proś Boga o dar dostrzegania potrzebujących i odwagę, by odpowiadać na ich wołanie. Niech Rok Jubileuszowy uczyni nas prawdziwymi pielgrzymami nadziei, którzy przez codzienne czyny miłości zmieniają świat na lepsze.

Katecheza 26
Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój

Czy w świecie pełnym konfliktów i przemocy możliwy jest pokój? Jak Ty sam możesz przyczyniać się do jego budowania, choćby w Twoim najbliższym otoczeniu? O tym właśnie będzie dzisiejsza katecheza, pokazująca nam jeden z niezwykle ważnych sposobów niesienia nadziei innym.

Pierwszym ze znaków czasu, na który zwraca uwagę papież Franciszek są wojny. Pisze on tak: "*Niech pierwszy znak nadziei przełoży się na pokój dla świata, który po raz kolejny pogrąża się w tragedii wojny. Ludzkość niepomna na dramaty przeszłości, poddawana jest nowej i trudnej próbie, w której wiele ludów jest uciskanych przez brutalność przemocy. Czego jeszcze brakuje tym narodom, czego by jeszcze nie doznały? Jak to możliwe, że ich rozpaczliwe wołanie o pomoc nie pobudza przywódców narodów do zakończenia zbyt wielu regionalnych konfliktów, mimo świadomości konsekwencji, które mogą z nich wyniknąć na poziomie globalnym? Czy to zbyt wiele, by marzyć, aby broń umilkła i przestała przynosić zniszczenie i śmierć? Jubileusz przypomina nam, że ci, którzy stają się „wprowadzającymi pokój", mogą być „nazwani dziećmi Bożymi" (Mt 5, 9). Potrzeba pokoju stanowi wyzwanie dla wszystkich i wymaga realizacji konkretnych projektów. Niech nie zabraknie zaangażowania dyplomacji w odważne i twórcze budowanie przestrzeni negocjacji, zmierzających do trwałego pokoju*."

Każdy z nas nosi w sercu pragnienie pokoju. Chcemy go doświadczać w rodzinach, w relacjach z innymi, w społeczeństwie i na świecie. Jednak, jak zauważa papież, mimo tragicznych lekcji historii ludzkość wciąż zmaga się z wojną, niesprawiedliwością i przemocą. W obliczu tego bólu rodzi się pytanie: czy ja mogę coś zmienić?

Jezus w Kazaniu na Górze odpowiada: „*Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój, albowiem oni będą nazwani dziećmi Bożymi*" (Mt 5, 9). Te słowa to nie tylko piękna obietnica, ale **konkretne zaproszenie do działania**. Pokój, o którym mówi Chrystus, nie jest jedynie brakiem konfliktu. To aktywne budowanie relacji opartych na miłości, prawdzie, sprawiedliwości i przebaczeniu. Jako chrześcijanin **jesteś powołany, by być narzędziem pokoju, zarówno w swoim codziennym życiu, jak i w szerszym kontekście społecznym.**

Często myślimy: „Co ja mogę zrobić? Nie mam wpływu na wielkie konflikty czy decyzje polityczne”. Prawda jest jednak taka, że **pokój zaczyna się od małych kroków w naszym najbliższym otoczeniu.** Nie czekaj, aż świat zmieni się sam – zacznij od siebie! Oto kilka konkretnych sposobów, jak możesz wprowadzać pokój w swoim życiu:

1. **W rodzinie**: Przebaczaj i szukaj porozumienia, nawet gdy inni cię ranią. Siłę do przebaczania czerp z osobistej modlitwy i z sakramentów, zwłaszcza tam, gdzie po ludzku sytuacje wydają się nie do rozwiązania.
2. **W szkole lub pracy:** Zamiast podsycać spory, dąż do kompromisu i przebaczenia. Unikaj plotek, osądzania czy rywalizacji, która rani innych. Bądź tym, który przerwie grzeszne rozmowy, zwłaszcza obgadywanie. Mów dobrze o innych, dostrzegając w nich dobro, a nie tylko zło.
3. **W sąsiedztwie:** Zaproponuj pomoc sąsiadowi w potrzebie, uśmiechnij się, zapytaj, co słychać, buduj więzi zamiast murów.
4. **We wspólnocie parafialnej:** Angażuj się w działania na rzecz innych, np. organizację zbiórek dla potrzebujących. Nie powtarzaj niesprawdzonych informacji, a problemy rozwiązuj u źródła, unikając obgadywania.
5. **W codziennych relacjach:** Unikaj raniącej mowy, hejtu w Internecie czy pochopnych słów. Zamiast tego dziel się dobrem i nadzieją.
6. **W modlitwie:** Regularnie proś Boga o pokój na świecie, o mądrość dla tych, którzy rządzą światem i wsparcie dla tych, którzy cierpią z powodu wojen i przemocy.
7. **W działaniu:** Wesprzyj organizacje pomagające ofiarom konfliktów. Czasem nawet drobna pomoc materialna może być krokiem ku pokojowi.

Jeśli chcesz naśladować Chrystusa jako „wprowadzający pokój”, zacznij od prostych gestów: przebaczenia tam, gdzie ktoś Cię zranił, wyciągnięcia ręki do zgody, wsparcia dla tych, którzy są w potrzebie. Pokój rodzi się w sercu i rozprzestrzenia się na innych.

Modlitwa na zakończenie:
„Panie, uczyń mnie narzędziem Twojego pokoju,
abym tam, gdzie jest nienawiść, niósł miłość,
tam, gdzie jest krzywda – przebaczenie,
tam, gdzie jest smutek – radość.
Niech mój świat stanie się bardziej Twoim światem. Amen.”

Katecheza 27
Uczynki miłosierdzia jako znaki nadziei

Gdzie szukać nadziei w świecie, w którym zło wydaje się dominować? Czy w obliczu sytuacji, które po ludzku zdają się beznadziejne, możemy coś zmienić? Odpowiedzią są uczynki miłosierdzia – temat dzisiejszej katechezy. To jedna z najważniejszych dróg niesienia nadziei innym, nie tylko w Roku Jubileuszowym, ale w każdym dniu naszego życia.

Obserwując współczesny świat, na każdym kroku dostrzegamy ludzkie cierpienie, niesprawiedliwość i wszechobecne zło. W takich momentach łatwo popaść w zwątpienie, poczucie bezsilności, a nawet rozpacz. Jako chrześcijanie jesteśmy jednak powołani, by **nie poddawać się beznadziei**, lecz **by stać się świadkami nadziei**, nawet wśród najtrudniejszych okoliczności. Jednym z najpiękniejszych sposobów realizacji tego powołania są **uczynki miłosierdzia**, które odpowiadają na ludzką biedę i ukazują Bożą miłość wobec świata.

Zło w świecie rodzi się z braku miłości, egoizmu i obojętności. Odpowiedzią chrześcijanina na te przejawy ciemności nie może być nienawiść czy przemoc, ale przeciwnie – **aktywna postawa miłości i przebaczenia**. Jezus nauczał: "*Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią*" (Mt 5,7).

Miłosierdzie nie oznacza bierności wobec niesprawiedliwości. Przeciwnie – **jest aktywną postawą wobec ludzkiego cierpienia.** Przykładem jest przypowieść o miłosiernym Samarytaninie (Łk 10,25-37), który widząc człowieka w potrzebie, nie przeszedł obojętnie, ale zatrzymał się, aby pomóc. Podobnie i my jesteśmy wezwani do tego, by zamiast osądzać, podejmować konkretne działania, które niosą nadzieję.

Każdy akt miłosierdzia jest znakiem nadziei, bo przypomina, że w świecie pełnym zła i cierpienia wciąż istnieje dobro. Uczynki miłosierdzia, które Kościół od wieków wskazuje jako podstawę chrześcijańskiej miłości, dzielimy na dwa rodzaje: miłosierdzie wobec ciała i wobec duszy.

- **Uczynki miłosierdzia wobec ciała**: nakarmić głodnych, napoić spragnionych, przyodziać nagich, przyjąć podróżnych, odwiedzać chorych, wspierać więźniów, grzebać umarłych.
- **Uczynki miłosierdzia wobec duszy**: grzeszących upominać, nieumiejętnych pouczać, wątpiącym dobrze radzić, strapionych pocieszać, krzywdy cierpliwie znosić, urazy chętnie darować, modlić się za żywych i umarłych.

Wszystkie te uczynki pokazują, że chrześcijaństwo nie jest tylko teorią, ale przede wszystkim konkretnym sposobem życia. Przez realizację uczynków miłosierdzia dajemy światu świadectwo, że Bóg nie pozostawił ludzi w cierpieniu, ale posłał swojego Syna, który pokazał, jak kochać i jak nadzieją przezwyciężać zło.

Uczynki miłosierdzia są **konkretną reakcją na zło** i **wyrazem chrześcijańskiej nadziei.** Pokazują, że tam, gdzie działa miłość, tam jest obecny Bóg. W świetle Ewangelii jesteśmy wezwani do tego, by nie być obojętnymi na potrzeby innych, ale żyć miłością, która ma moc przemieniać świat. Niech nasza codzienność stanie się miejscem, gdzie miłosierdzie staje się widzialnym znakiem nadziei.

Zastanów się, który uczynek miłosierdzia możesz zrealizować już dziś. Może odwiedź chorego sąsiada, podziel się jedzeniem z potrzebującym, albo pomódl się za kogoś, kto przeżywa trudności? Zacznij od jednego konkretnego gestu – niech to będzie Twój krok ku nadziei dla świata!

Katecheza 28
Głodnych nakarmić

Czy w świecie pełnym obfitości głód musi być codziennością milionów? W Roku Jubileuszowym papież Franciszek wzywa nas, byśmy stali się pielgrzymami nadziei, niosąc konkretną pomoc potrzebującym. Dziś pochylimy się nad uczynkiem „głodnych nakarmić" – prostym gestem, który może zmienić życie innych i przypomnieć, że Boża miłość objawia się w dzieleniu się chlebem.

Papież Franciszek w bulli ogłaszającej Jubileusz Zwyczajny Roku 2025 wskazuje na problem głodu jako jeden z negatywnych znaków czasu. Pisze on tak:

„*Podejmując starożytne słowa proroków, Jubileusz przypomina, że dobra ziemi nie są przeznaczone dla nielicznych uprzywilejowanych, lecz dla wszystkich. Trzeba, aby ci, którzy posiadają bogactwo, byli hojni, dostrzegając oblicze swoich braci i sióstr w potrzebie. Myślę w szczególności o tych, którym brakuje wody i żywności: głód jest skandaliczną plagą w ciele naszego człowieczeństwa i zachęca wszystkich do wstrząśnienia sumieniami. Ponawiam mój apel, aby „z pieniędzy, wykorzystywanych na broń i inne wydatki wojskowe, stworzyć Światowy Fundusz na rzecz ostatecznego wyeliminowania głodu i rozwoju krajów najuboższych, aby ich mieszkańcy nie uciekali się do przemocy lub rozwiązań podstępnych i nie byli zmuszani do opuszczania swoich krajów w poszukiwaniu bardziej godnego życia*".

Ojciec Święty podkreśla, że dobra ziemi nie są przeznaczone jedynie dla nielicznych uprzywilejowanych, lecz dla wszystkich. Wskazuje także na problem głodu jako „skandaliczną plagę", która wymaga pilnej reakcji. W tym kontekście uczynek miłosierdzia **„głodnych nakarmić"** nabiera szczególnego znaczenia. Jak więc każdy katolik może go realizować na co dzień?

Jednym z najprostszych, ale kluczowych działań jest **szacunek dla jedzenia**. Można to robić poprzez: kupowanie tylko takiej ilości, jaka jest potrzebna; wykorzystywanie resztek jedzenia do przygotowania nowych posiłków; dzielenie się nadmiarem żywności zamiast jej wyrzucania, uczenie siebie i innych w zakresie odpowiedzialnego gospodarowania żywnością.

Nie każdy ma możliwość bezpośredniego karmienia ubogich, ale każdy może pomóc organizacjom, które się tym zajmują, np. poprzez: przekazywanie żywności do banków żywności i jadłodajni dla ubogich; wspieranie Caritas, Światowego Programu

Żywnościowego czy lokalnych fundacji zajmujących się dożywianiem, lub poprzez uczestnictwo w zbiórkach żywności organizowanych przez parafie lub supermarkety.

Chrześcijańskie miłosierdzie polega nie tylko na przekazywaniu środków, ale także na osobistym zaangażowaniu. Możesz na przykład przygotować ciepły posiłek dla potrzebującego sąsiada, podzielić się kanapką lub kupić ciepły posiłek osobie bezdomnej, albo jeśli jest taka możliwość, angażować się w parafialne kuchnie dla ubogich.

Jezus mówi: „*Byłem głodny, a daliście Mi jeść*" (Mt 25,35). Modlitwa za głodujących i decyzja o rezygnacji z pewnych wydatków na rzecz ubogich to również sposób na realizację tego uczynku miłosierdzia. Możesz na przykład ofiarować post od słodyczy i zaoszczędzone pieniądze przeznaczyć na pomoc ubogim. Bez względu na Twoją sytuację życiową zawsze możesz też modlić się o sprawiedliwy podział dóbr na świecie i za tych, którzy cierpią z powodu głodu.

Papież Franciszek przypomina, że głód jest globalnym problemem, który wymaga **konkretnego działania.** Czuj się zaproszony, by w Roku Nadziei w sposób szczególny włączyć się w walkę z głodem przez **mądre gospodarowanie żywnością, pomoc potrzebującym, wspieranie organizacji charytatywnych oraz modlitwę.** Realizując ten uczynek miłosierdzia, staniesz się świadkiem nadziei i Bożej miłości wobec najbardziej potrzebujących.

Katecheza 29
Spragnionych napoić

W Roku Nadziei, ogłoszonym przez papieża Franciszka, jesteśmy wezwani do świadczenia miłości bliźniego poprzez konkretne uczynki miłosierdzia. Jednym z nich jest uczynek "spragnionych napoić". Wydaje się on prosty i oczywisty, lecz ma głęboki wymiar zarówno materialny, jak i duchowy. W tej katechezie zastanowimy się, w jaki sposób katolik może realizować ten uczynek miłosierdzia w swoim codziennym życiu.

Woda jest podstawowym dobrem, niezbędnym do życia. Jezus sam mówił o jej znaczeniu, kiedy na krzyżu wołał: „*Pragnę*!" (J 19,28). To wezwanie nie odnosiło się jedynie do fizycznego pragnienia, ale do pragnienia miłości, zbawienia i troski o drugiego człowieka. Współcześnie nadal miliony ludzi na świecie cierpią z powodu braku dostępu do czystej wody, a my jako chrześcijanie jesteśmy wezwani, by odpowiedzieć na to wyzwanie.

Jak realizować uczynek „spragnionych napoić" w swoim codziennym życiu? Można go spełniać **dosłownie**, poprzez dostarczanie napojów osobom bezdomnym i ubogim, zwłaszcza w upalne dni; poprzez wspieranie akcji charytatywnych, które zajmują się budową studni w krajach dotkniętych brakiem wody, a przede wszystkim poprzez odpowiedzialne gospodarowanie wodą, by nie marnować jej, a tym samym szanować dar Stwórcy. W miarę swoich możliwości można wspierać finansowo organizacje humanitarne zajmujące się pomocą krajom cierpiącym z powodu suszy i braku dostępu do wody.

Uczynek miłosierny „spragnionych napoić" ma również **duchowy wymiar.** Jezus powiedział Samarytance: „*Kto zaś będzie pił wodę, którą Ja mu dam, nie będzie pragnął na wieki*" (J 4,14). „Spragnionych napoić" będzie więc oznaczało również pomoc w zaspokojeniu duchowych pragnień drugiego człowieka. Można więc zaspokajać duchowe pragnienie ludzi poszukujących miłości i sensu życia, poprzez rozmowę, wsparcie emocjonalne i dzielenie się świadectwem życia Ewangelią.

Rok Nadziei wzywa nas do czynów, które przynoszą pokrzepienie i wiarę w lepszą przyszłość. Każde działanie mające na celu napojenie spragnionych, zarówno w sensie materialnym, jak i duchowym, jest znakiem nadziei dla świata. Każdy gest miłosierdzia przypomina, że Bóg troszczy się o każdego człowieka i nie zostawia go samego w jego pragnieniach.

Jako chrześcijanie jesteśmy wezwani do tego, by nie pozostawać obojętnymi wobec potrzebujących. Uczynek miłosierny "spragnionych napoić" to nie tylko podanie kubka wody, ale także troska o innych, niesienie im nadziei oraz zaspokajanie ich duchowego pragnienia. Niech Rok Nadziei będzie dla nas okazją do refleksji i działania, aby poprzez nasze codzienne wybory i gesty miłosierdzia świat stawał się bardziej sprawiedliwy i pełen Bożej miłości.

Katecheza 30
Nagich przyodziać

Rok Jubileuszowy 2025, ogłoszony przez papieża Franciszka jako Rok Nadziei, jest wyjątkową okazją do ponownego odkrycia i praktykowania uczynków miłosierdzia. Papież przypomina, że nie możemy przyzwyczajać się do widoku ubóstwa i odwracać wzroku od tych, którym brakuje tego, co konieczne do życia. Jednym z fundamentalnych uczynków miłosierdzia, do którego jesteśmy wezwani, jest "nagich przyodziać". Ten uczynek to nie tylko pomoc materialna, ale także wyraz troski o godność człowieka.

Jezus mówi w Ewangelii: „*Byłem nagi, a przyodzialiście Mnie*" (Mt 25,36). Słowa te pokazują, że troska o ubogich i potrzebujących jest troską o samego Chrystusa. Brak odzieży to nie tylko kwestia fizyczna, to także brak poczucia godności, wykluczenie i obojętność, które dotykają miliony ludzi na całym świecie. Papież Franciszek w swojej bulli podkreśla, że **nie możemy ignorować problemu ubóstwa**, traktując go jako „negatywny efekt uboczny" globalnej gospodarki. **Każdy człowiek zasługuje na szacunek i podstawowe warunki do życia, a my mamy obowiązek działać.**

W jaki sposób możesz realizować uczynek "nagich przyodziać" w Roku Nadziei? W sposób **dosłowny** możesz to robić na przykład poprzez przekazywanie ubrań osobom potrzebującym. Zamiast wyrzucać niepotrzebne rzeczy, warto je oddać do organizacji charytatywnych, takich jak Caritas, schroniska dla bezdomnych czy parafialne punkty pomocy. Kolejnym sposobem jest w miarę możliwości organizowanie zbiórek odzieży w parafii, miejscu pracy, szkole czy wspólnocie. Realizacja uczynku miłosiernego „nagich przyodziać" to również bezpośrednia pomoc konkretnym osobom w kryzysie bezdomności poprzez dostarczanie im ciepłej odzieży, zwłaszcza zimą.

Odzież to nie tylko ochrona przed zimnem, ale także **symbol szacunku dla człowieka.** Wspieranie osób ubogich poprzez zapewnienie im dostępu do czystych, schludnych ubrań może pomóc im odzyskać poczucie własnej wartości. Angażując się w zbiórki ubrań dla ubogich warto pamiętać o tym, by była to odzież w takim stanie w jakim my sami nie wstydzilibyśmy się chodzić. Jest to szczególnie ważne dla osób ubogich, które poszukują pracy i nie mają ubrania, które byłoby odpowiednie na rozmowę kwalifikacyjną z potencjalnym przyszłym pracodawcą.

Oprócz odzienia ciała, możemy także „**przyodziewać" serca ludzi w miłość, akceptację i nadzieję** tworząc przestrzenie, w których osoby ubogie mogą otrzymać nie tylko ubranie, ale także ciepłe słowo, wsparcie i poczucie wspólnoty. To szczególne zadanie dla wszelkich wspólnot parafialnych, aby nie zamykały się we własnym gronie,

ale były otwarte na innych, może mniej zaradnych życiowo i znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej.

Rok Jubileuszowy jest wezwaniem do odnowy naszego życia duchowego, ale także do **aktywnego działania.** Papież Franciszek przypomina, że ubóstwo jest dramatem współczesnego świata, a my jako chrześcijanie nie możemy pozostawać obojętni. W Roku Nadziei mamy szansę stać się narzędziami Bożego miłosierdzia, poprzez konkretne gesty solidarności wobec potrzebujących. Uczynek „nagich przyodziać" nie ogranicza się jedynie do przekazywania ubrań – to przede wszystkim wyraz naszej troski o godność drugiego człowieka.

W Roku Nadziei jesteśmy wezwani, by nieść światło tym, którzy czują się opuszczeni, przywracać nadzieję tym, którzy ją stracili, i przyodziewać ich w miłość i szacunek. Niech nasze serca będą otwarte na potrzeby innych, abyśmy mogli dostrzegać Chrystusa w ubogich i wykluczonych.

Katecheza 31
Podróżnych w dom przyjąć

Kolejnym uczynkiem miłosiernym, do którego jako katolicy jesteśmy szczególnie zaproszeni przez papieża Franciszka w Roku Jubileuszowym jest gościnność – „podróżnych w dom przyjąć". Jest to gest miłości, który w dzisiejszym świecie nabiera wyjątkowego znaczenia, zwłaszcza w kontekście migrantów i uchodźców.

W bulli papieskiej zapowiadającej Rok Jubileuszowy, Ojciec święty przypomina: „*Niech liczni wygnańcy, uchodźcy i uciekinierzy, których spory międzynarodowe zmuszają do ucieczki, by uniknąć wojny, przemocy i dyskryminacji, mają zapewnione bezpieczeństwo oraz dostęp do pracy i edukacji, będących niezbędnymi narzędziami do ich integracji w nowym kontekście społecznym*."

Kościół od wieków uczy, że **gościnność wobec podróżnych jest wyrazem miłości chrześcijańskiej.** W Starym Testamencie Abraham przyjmuje trzech wędrowców, nie wiedząc, że to aniołowie Boga (Rdz 18, 1-8). Sam Jezus, mówiąc o sądzie ostatecznym, utożsamia się z przybyszem: „*Byłem przybyszem, a przyjęliście Mnie*" (Mt 25, 35).

Dziś podróżnymi są często **uchodźcy i migranci,** którzy szukają schronienia i lepszego życia. Papież Franciszek przypomina, że nie możemy zamykać się na ich potrzeby, lecz mamy otwierać drzwi naszych serc i wspólnot, dając im nadzieję. Pomoc potrzebującym jest **fundamentalnym obowiązkiem chrześcijanina**, ale jednocześnie **cnota roztropnośc**i nakazuje działać **mądrze**, tak aby **dobroć nie stała się naiwnością**, a gościnność nie była wykorzystana przez ludzi o złych intencjach.

Papież Franciszek w bulli zapowiadającej Rok Nadziei podkreśla, że pomoc uchodźcom **musi iść w parze z odpowiedzialnością**, aby „nikomu nie odmawiano prawa do godnego życia", ale jednocześnie, aby społeczeństwa, które przyjmują migrantów, mogły zachować swój ład i bezpieczeństwo. Nie każdy, kto przekracza granicę jako migrant, jest ofiarą prześladowań. Nie można jednak z góry podejrzewać wszystkich o złe intencje. Dlatego kluczowe jest rozeznanie i współpraca z organizacjami, które zajmują się pomocą migrantom.

Gościnność chrześcijańska nie oznacza zgody na chaos. Pomoc uchodźcom nie powinna polegać na bezkrytycznym otwieraniu granic, ale na odpowiedzialnym włączaniu ich w społeczeństwo. W jaki sposób Ty jako katolik możesz realizować ten uczynek miłosierdzia wobec osób, które z różnych powodów opuściły swój dom?

Nie wolno ulegać skrajnościom – ani ślepemu idealizmowi, który ignoruje zagrożenia, ani wrogości i uprzedzeniom wobec wszystkich obcokrajowców. Jezus mówi: „*Byłem przybyszem, a przyjęliście Mnie*” (Mt 25, 35), ale także ostrzega przed „*wilkami w owczej skórze*” (Mt 7, 15).

Jak zachować równowagę? Módl się za uchodźców i za bezpieczeństwo swojego kraju. Proś Boga o mądrość dla rządzących i odpowiedzialne rozwiązania. Bądź otwarty na dialog, ale nie naiwny. Pomagaj mądrze, zgodnie z chrześcijańskimi wartościami. Zachowuj sprawiedliwość i zdrowy rozsądek. Nie każdy migrant to przestępca, ale nie każdy też jest niewinną ofiarą.

W Roku Nadziei jako katolik jesteś wezwany do tego, by stawać się świadkiem Bożej miłości poprzez konkretne czyny miłosierdzia. „Podróżnych w dom przyjąć” to nie tylko gościnność wobec fizycznych wędrowców, ale także otwartość na ludzi poszukujących nadziei i nowego początku. Niech słowa Jezusa z Ewangelii św. Mateusza będą dla nas motywacją: „*Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili*” (Mt 25, 40).

Katecheza 32
Więźniów pocieszać

W Roku Jubileuszowym 2025 papież Franciszek zachęca nas, abyśmy stali się „namacalnymi znakami nadziei" dla osób przeżywających trudności. Wśród nich są więźniowie, którzy – oprócz utraty wolności – często cierpią z powodu pustki emocjonalnej, braku szacunku i odrzucenia przez społeczeństwo.

Biblia ukazuje Boga jako Ojca miłosierdzia, który pragnie zbawienia każdego człowieka, także grzesznika. Jezus naucza: „*Byłem w więzieniu, a przyszliście do Mnie*" (Mt 25, 36). Te słowa przypominają nam, że obecność Chrystusa objawia się także w osobach uwięzionych. Nie oznacza to usprawiedliwienia zła, ale wskazuje na możliwość nawrócenia i odnowy życia.

W bulli zapowiadającej Rok Nadziei papież przypomina słowa proroka Izajasza: „*Posłał mnie Pan, abym głosił dobrą nowinę ubogim, bym opatrywał rany serc złamanych, żebym zapowiadał wyzwolenie jeńcom i więźniom swobodę; abym obwieszczał rok łaski Pańskiej*" (Iz 61, 1-2).

Więzienie to miejsce, w którym ludzie często tracą nadzieję. Chrześcijańskim obowiązkiem jest więc **przynoszenie im pocieszenia, przypominanie o godności, miłosierdziu Boga i możliwości nowego początku**. Jak jednak zwykły katolik może realizować ten uczynek miłosierdzia?

Nie każdy z nas ma możliwość odwiedzenia więzienia, ale każdy może pomóc w swoim otoczeniu. Najprostszą formą pomocy jest modlitwa. Możemy prosić Boga o:

- łaskę nawrócenia dla więźniów,
- nadzieję i wewnętrzny pokój dla nich,
- przemianę serc tych, którzy wyrządzili krzywdę,
- mądrość dla służby więziennej i wymiaru sprawiedliwości.

Jak to zrobić?

- Włączyć intencję za więźniów do codziennej modlitwy,
- zamówić Mszę św. za osoby odbywające karę,
- wspierać inicjatywy modlitewne, np. różaniec za skazanych.

Wielu osadzonych nie ma kontaktu z rodziną. List od kogoś, kto okaże im szacunek i przypomni o Bożej miłości, może stać się iskrą nadziei. W niektórych diecezjach i organizacjach (np. Caritas, Bractwo Więzienne) istnieją programy „Listy nadziei". Warto

się nimi zainteresować. Pisząc listy do więźniów należy używać prostych słów wsparcia, cytatów z Biblii i zapewniać o modlitwie.

Uczynek miłosierdzia wobec osób przebywających w więzieniu możemy wspomagać też poprzez **wspieranie duszpasterstwa więziennego**: ofiarowanie Pisma Świętego, książek religijnych dla więźniów; pomoc w organizowaniu spotkań i rekolekcji dla osadzonych lub wsparcie materialne dla duszpasterstwa więziennego.

Jak to zrobić? Najlepiej skontaktować się z lokalnym kapelanem więziennym i zapytać, jak można pomóc.

Więźniowie, którzy wychodzą na wolność, często nie mają dokąd pójść i nie potrafią znaleźć pracy. To może prowadzić do ich powrotu na złą drogę. Dlatego jako chrześcijanie jesteśmy zaproszeni, by wspierać organizacje pomagające w reintegracji byłych więźniów oraz okazywać szacunek i wsparcie osobom, które wyszły z więzienia – nie skreślać ich, ale zachęcać do dobrego życia.

Święci i błogosławieni Kościoła wielokrotnie angażowali się w pomoc więźniom. Święty Maksymilian Kolbe w Auschwitz pocieszał więźniów, niósł nadzieję, a na końcu oddał życie za współwięźnia. Święty Jan Paweł II odwiedził w więzieniu swojego niedoszłego zabójcę, Mehmet Ali Agcę, okazując mu przebaczenie i chrześcijańską miłość. Matka Teresa z Kalkuty pomagała skazańcom, zapewniała im wsparcie duchowe i materialne. Każdy z nich pokazywał, że Boże miłosierdzie sięga także za więzienne mury.

„Byłem w więzieniu, a przyszliście do Mnie” . Niech te słowa Chrystusa będą naszym wezwaniem do działania.

Katecheza 33
Chorych nawiedzać

Rok Nadziei to szczególny czas, w którym jako wierzący jesteśmy wezwani do tego, by nieść nadzieję tam, gdzie jej brakuje. Jednym z uczynków miłosierdzia, które Kościół przypomina swoim wiernym, jest odwiedzanie chorych. W bulli papieża czytamy: *„Niech znaki nadziei będą oferowane chorym, znajdującym się w domu, czy w szpitalu. Niech ich cierpienie znajdzie ulgę w bliskości osób, które ich odwiedzają i w czułości, jaką otrzymują”*. Jak zatem zwykły katolik może włączyć się w to dzieło miłosierdzia i nadziei?

Człowiek cierpiący często czuje się osamotniony i zapomniany. Choroba, szczególnie przewlekła, może prowadzić do izolacji, a czasem także do kryzysu wiary. Każda wizyta, rozmowa czy zwykłe przebywanie przy chorym jest okazją do okazania mu miłości i przypomnienia, że nie jest sam. Jak mówi papież: *„Dzieła miłosierdzia są również dziełami nadziei”*. Poprzez odwiedzanie chorych dajemy im nie tylko **ludzkie wsparcie,** ale także przypominamy o **obecności Boga w ich życiu.**

Odwiedzając chorych, **nie musimy zawsze mieć gotowych słów pocieszenia**. Często wystarczy sama **obecność, wspólna modlitwa, możliwość wysłuchania drugiego człowieka**. Możemy także przynieść choremu sakramentalia: różaniec, obrazek świętego, modlitewnik, które będą dla niego znakiem duchowego wsparcia. Jeśli jest taka możliwość, warto pomóc w organizacji wizyty kapłana z sakramentem namaszczenia chorych i Komunią Świętą.

Nie każdy chory ma bliskich, którzy mogą się nim zaopiekować. Wielu ludzi starszych lub samotnych potrzebuje konkretnej pomocy – zrobienia zakupów, wykupienia leków, załatwienia spraw urzędowych. Warto zastanowić się, czy w naszym otoczeniu jest ktoś, komu możemy pomóc w ten sposób. Takie drobne gesty są wyrazem miłości chrześcijańskiej, która przemienia życie ludzi potrzebujących.

Papież w swoim dokumencie zwraca uwagę także na rolę pracowników służby zdrowia: *„A wdzięczność niech dotrze do wszystkich pracowników służby zdrowia, którzy w nierzadko trudnych warunkach pełnią swoją misję”*. W Roku Nadziei możemy pamiętać o lekarzach, pielęgniarkach i opiekunach medycznych w naszych modlitwach, a także okazać im wdzięczność w codziennych relacjach. Prosty gest, dobre słowo czy podziękowanie mogą być dla nich źródłem motywacji i siły w ich trudnej pracy.

„Chorych nawiedzać” to uczynek miłosierdzia, który nie wymaga od nas wielkich środków, ale otwartego serca i gotowości do poświęcenia czasu dla drugiego człowieka.

Każdy z nas może włączyć się w to dzieło: odwiedzając chorego sąsiada, pomagając w domu opieki, wspierając kogoś modlitwą lub po prostu pamiętając o tych, którzy cierpią. Troska o chorych to jak uczy papież „hymn na cześć ludzkiej godności, pieśń nadziei”, którą wszyscy możemy śpiewać razem, budując bardziej miłosierne społeczeństwo.

Niech Rok Nadziei będzie czasem, w którym podejmiemy to wezwanie i staniemy się świadkami Bożej miłości wobec tych, którzy jej najbardziej potrzebują.

Katecheza 34
Umarłych pogrzebać

W Roku Jubileuszowym, który Kościół ogłosił Rokiem Nadziei, jesteśmy wezwani do pogłębiania naszej wiary i realizowania uczynków miłosierdzia. Jednym z nich jest „umarłych pogrzebać" – dzieło, które wyraża naszą wiarę w życie wieczne oraz szacunek dla ciała ludzkiego. Jak zatem zwykły katolik może wypełniać ten uczynek w codziennym życiu?

Kościół naucza, że **ciało człowieka jest świątynią Ducha Świętego i nawet po śmierci należy mu się szacunek.** Chrześcijański pogrzeb nie jest jedynie tradycją, ale świadectwem naszej wiary w zmartwychwstanie. Pochówek jest także aktem miłosierdzia, który okazujemy zarówno zmarłemu, jak i jego rodzinie. Jest znakiem nadziei, że śmierć nie jest końcem, lecz przejściem do nowego życia w Bogu.

Wiele osób starszych i ubogich umiera w samotności, nie mając nikogo, kto mógłby zatroszczyć się o ich godny pochówek. Jako wspólnota wierzących możemy angażować się w dzieła miłosierdzia, pomagając w organizacji pogrzebów tych, którzy nie mają bliskich. Możemy włączyć się w działalność parafialnych grup charytatywnych, które troszczą się o takie osoby, albo po prostu uczestniczyć w pogrzebach ludzi opuszczonych, aby modlić się za nich.

Szczególną troską Kościół otacza **dzieci nienarodzone**, które z różnych przyczyn nie doczekały się narodzin. Każde życie, nawet to najkrótsze, zasługuje na szacunek i upamiętnienie. Kościół zachęca do godnego pochówku dzieci utraconych. W Polsce prawo umożliwia rodzicom odebranie ciała dziecka niezależnie od tygodnia ciąży i jego pochowanie. Wiele parafii organizuje wspólne pochówki dzieci nienarodzonych na specjalnych cmentarzach. Jeśli nie ma takiej możliwości, można skontaktować się z miejscową parafią lub organizacjami wspierającymi rodziców po stracie.

Nie zawsze mamy możliwość fizycznie uczestniczyć w pochówku zmarłych, ale możemy **spełniać ten uczynek miłosierdzia poprzez modlitwę**. Wspominanie zmarłych w modlitwie, **zamawianie Mszy Świętej w ich intencji** czy uczestnictwo w nabożeństwach żałobnych to wyraz naszej wiary w świętych obcowanie. Szczególną rolę odgrywa tutaj odpust zupełny, który możemy ofiarować za dusze czyśćcowe, zwłaszcza w listopadzie – miesiącu szczególnej pamięci o zmarłych.

Rok Nadziei to czas, w którym możemy w sposób szczególny odpowiedzieć na wezwanie do czynienia miłosierdzia wobec zmarłych. Przez troskę o ich godny pochówek, modlitwę za nich oraz pomoc rodzinom w żałobie stajemy się świadkami nadziei, którą daje nam

Chrystus Zmartwychwstały. Niech nasze serca będą otwarte na tych, którzy potrzebują pociechy i wsparcia, a każde nasze działanie będzie hymnem na cześć ludzkiej godności i znakiem życia wiecznego, do którego wszyscy jesteśmy powołani.

Katecheza 35
Grzeszących upominać

Dopełnieniem „uczynków miłosiernych względem ciała" są uczynki miłosierne względem duszy. Stanowią one duchową formę miłosierdzia, ukierunkowaną na zbawienie bliźniego oraz rozwój jego relacji z Bogiem. Podobnie jak uczynki miłosierne względem ciała są praktycznym sposobem realizacji hasła Roku Nadziei. Poprzez te działania możesz nieść pociechę, wsparcie oraz budzić nadzieję w osobach przeżywających trudności duchowe i emocjonalne. W Roku Nadziei Jezus wzywa nas, byśmy z troską prowadzili grzeszących ku prawdzie. Ta katecheza pokaże, jak delikatnie i z pokorą wskazywać drogę do Boga, niosąc bliźnim nadzieję na przemianę.

Pierwszym z wymienionych przez Kościół uczynków miłosiernych względem duszy jest uczynek „grzeszących upominać". Upominanie grzeszących nie oznacza osądzania, ani wytykania błędów innym z pozycji wyższości. Chrześcijańskie upomnienie jest **pełne troski, miłości i pokory**. Celem jest **pomoc drugiemu człowiekowi w odnalezieniu drogi do Boga, do prawdziwego szczęścia i do życia zgodnego z Ewangelią.**

Każde upomnienie musi być **motywowane miłością**, a nie gniewem czy chęcią udowodnienia racji. Jezus pokazał nam drogę pełną miłosierdzia i delikatności wobec grzeszników na przykład podczas spotkania z kobietą cudzołożną. Nie potępił jej, lecz zachęcił: „*Idź i odtąd już nie grzesz*" (J 8,11). Upominając drugiego, pamiętajmy o pokorze. Zanim zdecydujemy się zwrócić uwagę bliźniemu, dobrze jest samemu spojrzeć w swoje serce, rozpoznać własne słabości i grzechy. Dzięki temu nasze słowa będą pełne współczucia, a nie oskarżenia.

Rozmawiaj z drugim człowiekiem w cztery oczy, unikając publicznego zawstydzania. **Upominaj delikatnie i z szacunkiem**, wskazując raczej na dobro, które druga osoba może osiągnąć, niż skupiając się wyłącznie na złu, którego się dopuściła**. Bądź cierpliwy i nie zrażaj się,** jeśli twoje słowa nie od razu zostaną przyjęte. **Zostaw czas na działanie łaski Bożej.** Zrozumienie, że zmiana serca może wymagać czasu jest kluczowe w towarzyszeniu osobie upominanej.

Miłosierdzie duchowe polega właśnie na tym, by troszczyć się o zbawienie innych. Upomnienie pełne nadziei przypomina drugiej osobie, że Bóg ciągle wierzy w jej dobro i czeka na jej powrót. Każde upomnienie, uczynione z troską i delikatnością, jest okazją do przemiany serca zarówno osoby upominanej, jak i upominającej.

Nie bójmy się zatem realizować tego uczynku miłosierdzia. Przez nasze troskliwe, pełne miłości i pokory upomnienia, możemy nieść nadzieję, przypominać bliźnim, że nie są sami i że zawsze istnieje możliwość powrotu na drogę dobra i prawdy. Niech Matka Boża, Matka Miłosierdzia, uczy nas delikatności w upominaniu bliźnich oraz odwagi w głoszeniu nadziei.

Katecheza 36
Nieumiejętnych pouczać

Wiedza i wiara to dary, którymi możemy się dzielić. W Roku Jubileuszowym uczynek „nieumiejętnych pouczać" staje się sposobem budzenia nadziei. Podczas dzisiejszej katechezy zatrzymamy się nad tym kolejnym uczynkiem miłosierdzia względem duszy i postaramy się odkryć, jak prostym słowem oraz przykładem życia prowadzić innych ku światłu Ewangelii.

„Nieumiejętnych pouczać" to nic innego jak z troską, miłością i pokorą dzielić się z bliźnimi prawdą, której sami nauczyliśmy się dzięki wierze i życiu zgodnemu z Ewangelią. Nie oznacza to, że mamy stawać się nauczycielami w akademickim znaczeniu, lecz świadkami, którzy poprzez własny przykład życia i proste, pełne miłości słowa prowadzą innych ku Bogu.

W jaki sposób więc zwykły katolik może realizować ten uczynek?

- **Po pierwsze, poprzez świadectwo swojego życia**. Czasem jedno nasze dobre zachowanie, akt przebaczenia, modlitwa czy uczciwość w trudnej sytuacji, poucza bardziej niż tysiące słów. Kiedy nasze życie mówi jasno o Chrystusie, stajemy się znakami nadziei dla innych.

- **Po drugie, przez rozmowy, w których z miłością i cierpliwością tłumaczymy bliźnim zawiłości wiary, moralności czy po prostu doradzamy im w trudnych momentach życia.** Takie pouczenie nie może być formą osądzania czy wywyższania się, lecz serdecznym towarzyszeniem i wskazywaniem drogi do Boga. Kiedy ktoś pyta o sprawy wiary lub moralności, cierpliwie i serdecznie wyjaśniaj, bez oceniania czy krytykowania. Słuchaj pytań i wątpliwości innych, odpowiadając z miłością.

- **Po trzecie, poprzez dzielenie się wiedzą.** Jeśli widzisz, że ktoś błędnie rozumie jakieś zagadnienie, zaproponuj mu rozmowę, dobrą książkę, wartościowy film, albo zaproś na katechezę lub wykład.

Każdy, kto poucza „nieumiejętnych", daje im nadzieję na lepsze życie – życie pełne sensu, oparte na prawdzie i miłości Boga. Każdy z nas, podejmując ten uczynek przypomina, że Bóg nikogo nie przekreśla, lecz zawsze daje szansę na nowy początek. Nie bójmy się więc z pokorą i miłością wskazywać drogę prawdy i nadziei innym, pamiętając słowa św. Piotra: „*Bądźcie zawsze gotowi do obrony wobec każdego, kto domaga się od was uzasadnienia tej nadziei, która w was jest*" (1 P 3,15).

Niech Rok Nadziei stanie się dla nas okazją do praktykowania tego uczynku miłosierdzia w codziennym życiu, abyśmy stali się świadkami nadziei dla świata.

Katecheza 37
Wątpiącym dobrze radzić

Wątpliwości i pytania dotyczące sensu życia, wiary czy przyszłości pojawiają się u każdego człowieka. Jako chrześcijanie jesteśmy wezwani, by pomagać innym odnajdywać właściwe odpowiedzi, niosąc im nadzieję i światło Ewangelii. W tej katechezie pochylimy się nad kolejnym uczynkiem miłosiernym względem duszy – „wątpiącym dobrze radzić".

Udzielanie dobrych rad osobom, które przeżywają różnego rodzaju wątpliwości dotyczące wiary, sensu życia, podejmowanych decyzji czy przyszłości polega przede wszystkim **na gotowości do słuchania**. Zanim damy radę, ważne jest, aby z miłością i cierpliwością **wysłuchać drugiego człowieka**, jego obaw i niepewności. Taka postawa już sama w sobie budzi nadzieję, że ktoś nie jest sam ze swoimi pytaniami.

Po drugie, pomoc w znalezieniu właściwych odpowiedzi możemy świadczyć poprzez szczere dzielenie się swoją wiarą. Nie chodzi o dawanie gotowych, uproszczonych odpowiedzi, lecz wskazywanie na Boga jako źródło pokoju serca i rozwiązanie wszelkich wątpliwości. Przykład naszego własnego doświadczenia, jak wiara pomaga nam przejść przez trudności, może być nieocenionym wsparciem dla innych.

Po trzecie, zachęcanie do szukania odpowiedzi w modlitwie i sakramentach. Często najlepszą radą, jaką możemy dać wątpiącym, jest skierowanie ich ku Bogu, który sam może odpowiedzieć na najbardziej skomplikowane pytania ludzkiego serca. Warto uczyć i zachęcać do odkrycia wartości modlitwy osobistej opartej na słuchaniu Boga poprzez rozważanie Pisma świętego.

W Roku Nadziei jesteśmy szczególnie wezwani, aby dzielić się z innymi nadzieją, która płynie z wiary w Chrystusa, szczególnie z tymi, którzy są pełni wątpliwości i niepewności. Wątpliwości często prowadzą do poczucia zagubienia i utraty sensu życia. Poprzez dobrą radę pomagamy innym odzyskać nadzieję i dostrzec wartość życia opartego na wierze.

Udzielając dobrych rad, dzielimy się z innymi **światłem Ewangelii**, które pokazuje, **że Bóg zawsze daje rozwiązanie nawet w trudnych sytuacjach.** Dzięki wspólnemu pokonywaniu wątpliwości wzrasta poczucie jedności i bliskości między ludźmi, a to buduje wspólnotę pełną nadziei. Dając dobre rady, dajemy świadectwo własnej wiary. W ten sposób Rok Nadziei staje się okazją do ożywienia wiary u innych. Dobra rada oparta na wierze daje drugiemu człowiekowi nie tylko chwilowe wsparcie, ale trwałą pomoc duchową, która może zmienić całe jego życie.

Niech Rok Nadziei stanie się czasem naszej aktywnej troski o tych, którzy szukają odpowiedzi, a dzięki nam odnajdą Chrystusa, Pana wszelkiej nadziei.

Katecheza 38
Strapionych pocieszać

Jednym z najpiękniejszych uczynków miłosierdzia względem duszy, które możemy realizować na co dzień, jest „strapionych pocieszać". Każdy z nas spotyka ludzi, którzy doświadczają smutku, bólu, straty czy poczucia osamotnienia. Chrześcijańska odpowiedź na te sytuacje nie może być obojętnością, lecz aktywnym wyrażeniem współczucia oraz dawania nadziei.

Jak możemy realizować ten uczynek w naszym zwyczajnym, codziennym życiu?

- **Po pierwsze**, **być blisko ludzi smutnych i samotnych**. Czasami najlepszą pociechą jest nasza obecność, uważne wysłuchanie cierpiącego człowieka, współczucie wyrażone spojrzeniem czy gestem. Często wystarczy być blisko, dając odczuć, że ktoś nie jest sam ze swoim cierpieniem.

- **Po drugie**, **dzielić się słowem pełnym miłości.** Pocieszając innych, warto mówić z serca, odwołując się do Bożej obecności, przypominać o Jego miłości, która trwa niezależnie od sytuacji życiowej. Dobre słowo może przywrócić wiarę i nadzieję osobie zranionej przez życie.

- **Po trzecie**, wskazywać na Jezusa, który sam powiedział: „*Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy jesteście utrudzeni i obciążeni, a Ja was pokrzepię*" (Mt 11,28). Najgłębszą pociechą dla strapionych jest spotkanie z Jezusem, który daje prawdziwy pokój serca i nadzieję, przewyższającą wszelkie ludzkie oczekiwania.

Pocieszenie jest znakiem **miłości i obecności Boga w naszym życiu.** Gdy pocieszamy innych, stajemy się przedłużeniem Bożych dłoni, które dotykają serc ludzi doświadczonych bólem i smutkiem. Dając pociechę, przypominamy, że nawet w największym cierpieniu nie jesteśmy sami – Bóg jest obecny pośród nas. To właśnie Jego obecność daje nam pewność, że cierpienie nie jest ostatnim słowem, lecz że zawsze jest nadzieja na nowy początek i nowe życie.

Nie każde pocieszenie polega na natychmiastowym rozwiązaniu problemu. Jednak każde prawdziwe pocieszenie daje odczuć, że **Bóg jest blisko, rozumie nasz ból i jest gotów nieść go razem z nami.** Taka pociecha budzi nadzieję, że żadne strapienie nie przekracza możliwości Bożej miłości.

W Roku Nadziei szczególnie starajmy się być ludźmi pocieszenia. Bądźmy wrażliwi na cierpienie innych, dawajmy pociechę w prostocie serca, aby światło nadziei docierało do każdego serca strapionego.

Katecheza 39
Krzywdy cierpliwie znosić

W Roku Nadziei pochylamy się szczególnie nad uczynkami miłosierdzia względem duszy, a jednym z najtrudniejszych jest „krzywdy cierpliwie znosić". Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że ten uczynek zachęca nas do biernej postawy wobec zła. Jednak w rzeczywistości jest to wezwanie do czegoś znacznie głębszego – naśladowania Chrystusa w Jego cierpliwości i miłosierdziu.

Przede wszystkim pamiętajmy, że „cierpliwe znoszenie krzywd" oznacza świadome wybieranie przebaczenia zamiast odwetu czy urazy. Nie chodzi tu o tolerowanie niesprawiedliwości czy przemocy. Raczej chodzi o postawę serca, które – mimo doznanych ran – pozostaje wolne od nienawiści.

Cierpliwe znoszenie krzywd przez katolika oznacza r**ezygnację z odwetu i zemsty,** czyli naśladowanie Jezusa, który na krzyżu modlił się za swoich prześladowców. To również **wewnętrzne przebaczenie** – uwolnienie siebie od ciężaru gniewu i urazy, aby nie dać złu władzy nad swoim sercem. Cierpliwość wobec doświadczanego cierpienia ze strony innych to także m**odlitwa za osoby krzywdzące**, prośba o ich przemianę i uzdrowienie ich serc. Dzięki takiej postawie dajemy przykład innym, że można żyć w pokoju nawet w obliczu krzywd i trudności.

Zasada „krzywdy cierpliwie znosić" **nie oznacza przyzwolenia na przemoc, krzywdę ani trwanie w toksycznych relacjach.** Jezus nigdy nie domaga się od nas trwania w sytuacji przemocy czy narażania własnego zdrowia lub życia. Miłosierdzie wobec duszy (w tym także wobec siebie samego) wymaga dbania o własne bezpieczeństwo i godność. Dlatego realizacja tego uczynku w sytuacji przemocy polega przede wszystkim na natychmiastowym zadbaniu o własne bezpieczeństwo: zwróceniu się po pomoc do odpowiednich osób czy instytucji (psycholog, kapłan, instytucje pomocy), a także postawieniu jasnych granic. Przerwanie przemocy jest nie tylko naszym prawem, lecz wręcz obowiązkiem chrześcijańskim wobec siebie i wobec krzywdzącego, który także powinien stanąć w prawdzie o swoim postępowaniu. Następnym krokiem będzie praca nad przebaczeniem, czyli nad wewnętrznym uzdrowieniem i uwolnieniem od gniewu oraz nienawiści, ale bez konieczności trwania w krzywdzącej sytuacji.

Krzywdy cierpliwie znosić nie znaczy **milczeć wobec zła.** Chrześcijańska cierpliwość jest mądrą postawą duchową, która odważnie stawia czoło krzywdzie, chroni godność i jednocześnie nie pozwala, aby serce wypełniło się nienawiścią. Jeśli doświadczasz przemocy, najlepszą realizacją Ewangelii będzie szukanie pomocy i zadbanie o siebie.

Jezus nigdy nie wymaga, abyś godził się na krzywdę. On pragnie twojego dobra, bezpieczeństwa oraz pełnego życia.

Cierpliwe znoszenie krzywd daje świadectwo, że w świecie, w którym dominuje często pragnienie odwetu, **możliwe jest życie inną logiką – logiką Ewangelii i nadziei**. Kiedy decydujemy się nie odpowiadać złem na zło, pokazujemy, że wierzymy w moc Boga, który może przemieniać nawet najtrudniejsze sytuacje w dobro.

Taka postawa staje się znakiem prawdziwej nadziei, że **dobro i miłość ostatecznie zwyciężają nad niesprawiedliwością i złem.** To właśnie w Roku Nadziei potrzebujemy takich świadectw, które przypominają światu, że Chrystus, cierpliwie znosząc krzywdy aż po krzyż, zwyciężył grzech, śmierć i nienawiść, przez co otworzył nam drogę do prawdziwej wolności.

Niech nasze życie, pełne cierpliwości i przebaczenia, stanie się czytelnym znakiem nadziei dla wszystkich wokół nas.

Katecheza 40
Urazy chętnie darować

Jednym z najtrudniejszych, ale zarazem najpiękniejszych uczynków miłosierdzia względem duszy jest „urazy chętnie darować". Przebaczenie to wyraz wielkiej siły duchowej, dzięki któremu człowiek odzyskuje pokój serca i otwiera się na działanie Bożej łaski. W Roku Nadziei warto szczególnie zastanowić się nad tym, jak realizować ten uczynek w codziennym życiu oraz co oznacza on dla każdego z nas.

Przebaczenie jest wyborem, a nie uczuciem. Nie oznacza zapomnienia krzywdy czy udawania, że nic się nie stało. Jest to **świadoma decyzja, by nie pielęgnować urazy, nie pragnąć zemsty i nie pozwolić, by gniew rządził naszym sercem.**

Pierwszym krokiem do prawdziwego chrześcijańskiego przebaczenia jest **modlitwa za tego, kto nas zranił**, tak jak uczył Jezus: „*Módlcie się za tych, którzy was prześladują*" (Mt 5,44). Modlitwa za osobę, która wyrządziła nam krzywdę, otwiera serce na uzdrowienie i pomaga spojrzeć na nią oczami Boga.

Jeśli to możliwe, warto **podjąć próbę rozmowy i rozwiązania konfliktu**. Nie zawsze prowadzi to do pełnego pojednania, ale samo podjęcie takiego kroku jest aktem miłosierdzia. Istotą przebaczenia na wzór Chrystusa jest nieodpowiadanie złem na zło. Czasami przebaczenie oznacza rezygnację z prawa do odwetu czy słownych ataków. To wyraz dojrzałości duchowej i wiary w Bożą sprawiedliwość.

Przebaczenie nie oznacza przyzwolenia na zło ani konieczności pozostawania w toksycznej relacji. **Możemy przebaczyć i jednocześnie postawić zdrowe granice**, chroniąc siebie przed dalszym cierpieniem. Chrześcijańskie przebaczenie jest aktem wolności, nie słabości.

Rok Nadziei przypomina nam, że Bóg jest źródłem nowego początku. On sam pierwszy przebacza nam nasze winy i daje szansę na lepsze życie. Gdy przebaczamy innym, uczestniczymy w tym dziele miłosierdzia i wnosimy nadzieję w świat pełen podziałów, gniewu i nienawiści.

Przebaczenie jest **znakiem nadziei**, że nie jesteśmy skazani na życie w urazach i zranieniach, ale że Bóg może odnowić każdą relację i uleczyć każde serce. Niech Rok Nadziei stanie się dla nas szczególną okazją do podjęcia decyzji o przebaczeniu, abyśmy sami doświadczali pokoju i stali się świadkami miłosierdzia w świecie.

Katecheza 41
Modlić się za żywych i umarłych

Wśród uczynków miłosierdzia względem duszy znajduje się ten, który możemy wypełniać każdego dnia – „modlić się za żywych i umarłych". Jest to jedno z najprostszych, a zarazem najpotężniejszych działań, jakie może podjąć każdy katolik. Modlitwa łączy nas z Bogiem i bliźnimi, a w Roku Nadziei nabiera szczególnego znaczenia jako znak naszej wiary w Bożą obecność i obietnicę życia wiecznego.

Każdego dnia możemy polecać Bogu naszych bliskich, przyjaciół, ale także osoby cierpiące, samotne, chore czy przeżywające trudności. Możemy modlić się w ich intencji w naszej codziennej modlitwie osobistej, podczas Mszy świętej lub poprzez ofiarowanie dobrych uczynków.

Często nie znamy wszystkich, którzy potrzebują duchowego wsparcia, ale możemy modlić się za Kościół, prześladowanych chrześcijan, przywódców państw, ludzi przeżywających kryzysy i konflikty.

Wierzymy, że osoby zmarłe, szczególnie te, które przebywają w czyśćcu, potrzebują naszej modlitwy. Ofiarowanie za nich Mszy świętej, różańca czy koronki do Miłosierdzia Bożego jest wielkim aktem miłości i pomocy duchowej.

Wielką wartość ma również **modlitwa wstawiennicza**. W sytuacji, gdy ktoś prosi nas o modlitwę, warto podjąć to wezwanie z sercem. Możemy odmówić za tę osobę chociaż jedno „Ojcze nasz" czy „Zdrowaś Maryjo", a jeśli to możliwe, ofiarować Komunię Świętą w jej intencji.

W Roku Nadziei modlitwa nabiera szczególnego znaczenia, ponieważ:

- Jest znakiem, że nigdy nie jesteśmy sami. Bóg zawsze jest z nami i wysłuchuje naszych próśb.
- Ukazuje wiarę w życie wieczne. Gdy modlimy się za zmarłych, wyrażamy nadzieję, że Chrystus daje im zbawienie.
- Umacnia wspólnotę Kościoła. Modlitwa za innych pokazuje, że jako chrześcijanie jesteśmy duchową rodziną, w której każdy może liczyć na wsparcie.
- Przynosi pociechę i pokój. W świecie pełnym niepokoju modlitwa daje ukojenie i umacnia nadzieję, że Bóg prowadzi nas ku dobru.

Modlitwa za żywych i umarłych jest nie tylko naszym obowiązkiem, ale przede wszystkim **wielkim przywilejem** – możliwością niesienia **duchowej pomocy i budowania świata**

pełnego miłości i nadziei. Świadectwem mocy modlitwy za zmarłych jest jedno z wielu mistycznych doświadczeń św. Faustyny Kowalskiej, zapisane w jej Dzienniczku. Oto fragment, który ukazuje, jak wielką wartość ma modlitwa za dusze cierpiące w czyśćcu: „*Ujrzałam Anioła Stróża, który mi kazał iść za sobą. W jednej chwili znalazłam się w miejscu mglistym, pełnym ognia, w którym było mnóstwo dusz cierpiących. Te dusze modliły się bardzo gorąco, lecz bez skutku dla siebie; tylko my możemy im przyjść z pomocą. (...) I zapytałam się tych dusz, jakie jest ich największe cierpienie? Odpowiedziały mi jednozgodnie, że największym dla nich cierpieniem jest tęsknota za Bogiem. Widziałam Matkę Bożą nawiedzającą dusze w czyśćcu. Dusze nazywają Maryję "Gwiazdą Morza". Ona im przynosi ochłodę*." (Dzienniczek, 20).

Święta Faustyna wielokrotnie ofiarowywała swoje cierpienia i modlitwy w intencji dusz czyśćcowych, a pewnego razu sama miała wizję osoby, której modlitwa pomogła: „*Ujrzałam nagle duszę, która przyszła do mnie w nocy. Był to młody mężczyzna, który umarł nagle, a jego dusza znajdowała się w czyśćcu. Powiedział: 'Dziękuję za modlitwy, gdyż dzięki nim doznałem wielkiej ulgi. Proszę, módl się dalej, abym mógł jak najszybciej oglądać Boga twarzą w twarz'. Zrozumiałam wtedy, jak ogromną moc ma modlitwa za zmarłych.*" (Dzienniczek, 58).

Wyjątkową formą modlitwy za zmarłych jest **Msza święta ofiarowana w ich intencji**. Jest to najdoskonalsza forma modlitwy, gdyż to sam Chrystus ofiarowuje siebie samego za żywych i umarłych. Świadectwem tego może być ponownie siostra Faustyna. Pewnego dnia miała widzenie duszy cierpiącej, której odprawienie Mszy świętej przyniosło ulgę i wyzwolenie: „*Ujrzałam swojego spowiednika wewnętrznie pogrążonego w modlitwie, nagle ujrzałam duszę zmarłego kapłana, która błagała o jedną Mszę Świętą. Kiedy ta Msza Święta została odprawiona, dusza ta przyszła do mnie ponownie i z radością oznajmiła: 'Jestem już w chwale Bożej, dziękuję ci za pomoc'.*" (Dzienniczek, 1717).

To świadectwo pokazuje, że nasza modlitwa, a szczególnie Msza święta naprawdę pomaga osobom zmarłym w ich drodze do nieba. Modląc się za żywych i umarłych, możemy nie tylko przyczynić się do ich **zbawienia,** ale także doświadczyć, jak Bóg odpowiada na nasze prośby i pozwala nam uczestniczyć w Jego miłosierdziu.

Niech Rok Nadziei będzie dla nas wszystkich czasem, w którym jeszcze bardziej odkryjemy moc modlitwy i uczynimy ją stałym elementem naszej troski o bliźnich.

Katecheza 42
Pielgrzymi nadziei – idźmy dalej z ufnością!

Minął Rok Jubileuszowy 2025, który papież Franciszek ogłosił Rokiem Nadziei pod hasłem „Pielgrzymi nadziei". Przez te miesiące wspólnie wędrowaliśmy, odkrywając, czym jest chrześcijańska nadzieja, jak ją pielęgnować i jak nieść ją innym przez konkretne uczynki miłosierdzia. Dziś, na zakończenie tego szczególnego czasu, zatrzymajmy się, by spojrzeć wstecz i zapytać: co zabieramy ze sobą w dalszą drogę?

Dziś kończymy szczególny serię katechez, które rozważaliśmy pod hasłem „Pielgrzymi nadziei". W ciągu całego Roku Jubileuszowego uczyliśmy się patrzeć na nasze życie oczami wiary, odnajdywać Boga pośród trudności i nieść nadzieję tym, którzy najbardziej jej potrzebują.

Ten rok uczył nas, że nadzieja to nie tylko piękne uczucie, ale **dar Boga** – realna siła, która rodzi się z wiary w Jego miłość, dobroć i wszechmoc. Przekonaliśmy się, że Bóg nigdy nas nie opuszcza, nawet gdy czas się dłuży, gdy wydaje się, że wszystko stracone, czy gdy życie traci smak. On jest z nami: w Słowie Bożym, w Eucharystii, w modlitwie i w ludziach, których stawia na naszej drodze.

Poznaliśmy też moc **uczynków miłosierdzia, zarówno wobec ciała, jak i duszy**. Od „głodnych nakarmić" po „modlić się za żywych i umarłych" – każdy gest miłości staje się znakiem nadziei, że zło i cierpienie nie mają ostatniego słowa. Przekonaliśmy się, że miłosierdzie to nie teoria, ale sposób życia, który przemienia nas samych i świat wokół nas. Czy nakarmiłeś głodnego? Czy pocieszyłeś strapionego? Czy przebaczyłeś urazę? Te pytania pozostają z nami jako zaproszenie do dalszej pielgrzymki.

Papież Franciszek wzywał nas, byśmy **nie szli sami, ale jako wspólnota** – „pielgrzymi razem, a nie samotni wędrowcy". Wspólnota wiary, modlitwy i działania okazała się środowiskiem, w którym nadzieja rośnie najpiękniej. Dzięki niej uczyliśmy się cierpliwości, rozeznawania i ufności, że *„Bóg współdziała dla naszego dobra we wszystkim"* (Rz 8, 28).

Rok Nadziei się kończy, ale **pielgrzymka trwa**. Zabierzmy ze sobą to, co najcenniejsze: pewność, że **Bóg jest blisko**, że Jego miłosierdzie nie ma granic, i że każdy z nas może być świadkiem nadziei w świecie pełnym zwątpienia. Pamiętajmy, że Bóg wyposażył nas we wszystko, co jest potrzebne do niesienia nadziei. Otrzymaliśmy od Niego dary, charyzmaty, umiejętności, a przede wszystkim Jego samego – **Jego bliskość i wsparcie**.

Wykorzystajmy odważnie te hojne dary, mając pewność, że nigdy nie jesteśmy sami, bo Bóg idzie z nami.

Niech nasze życie stanie się ciągłą **pielgrzymką nadziei.** Bądźmy jej świadkami i apostołami. Nie ustawajmy w modlitwie za świat, za naszych bliskich i tych, których spotykamy na swojej drodze. Nie ustawajmy w wysiłkach, by być narzędziami pokoju i pojednania. Nie traćmy z oczu Jezusa, który jest naszą największą nadzieją, zawsze gotową przyjść z pomocą i ratunkiem.

Idźmy dalej z **ufnością, z sercami pełnymi nadziei i świadomością, że wszystko, co najlepsze, ciągle przed nami,** ponieważ z nami jest Bóg, który prowadzi historię świata i każdego z nas ku pełni życia w Nim. Niech nasze życie mówi: „Z Jezusem, wszystko co najlepsze, jest wciąż przed nami!".

Na zakończenie tego czasu stańmy przed Bogiem z wdzięcznością za łaski tego roku i prośmy:

„Panie, uczyń nas pielgrzymami nadziei na każdy dzień. Niech Twoje Słowo nas prowadzi, Twoja miłość umacnia, a nasze ręce niosą miłosierdzie tam, gdzie go brakuje".

Idźmy dalej z wiarą, nadzieją i miłością, bo **z Bogiem nie ma sytuacji beznadziejnych.**