



---

**Program duszpasterski  
Kościoła katolickiego w Polsce  
na rok 2025/2026**

**MARZEC 2026**

## Uczeń Jezusa człowiekiem modlitwy

„Panie naucz nas się modlić, tak jak i Jan nauczył swoich uczniów”.

*Ewangelia według św. Łukasza 11, 1*

Wróćmy jeszcze raz do motta dzisiejszych rozważań: „Gdy Jezus przebywał w jakimś miejscu na modlitwie i skończył ją, rzekł jeden z uczniów do Niego: »Panie, naucz nas się modlić, jak i Jan nauczył swoich uczniów«” (Łk 11, 1).

Jezus jest wzorem i nauczycielem modlitwy. Z jednej strony podjął On i kontynuował tradycję modlitwy Izraela, ale jednocześnie nadał jej nowy wymiar: synowskiej komunii z Bogiem Ojcem w całkowitym posłuszeństwie Jego woli. Modlitwa Jezusa była wpisana w rytm dnia. Odmawiana była u jego progu (Mk 1, 35) i gdy dzień się kończył (Mk 6, 46-47). Często też Chrystus spędzał noc na modlitwie (Łk 6, 12). Modlitwa towarzyszyła Mu przy ważnych wydarzeniach, takich jak: wybór Dwunastu (Łk 6, 12-13), Przemienienie na górze Tabor (Łk 9, 28-29), podczas rozmnożenia chleba (Mk 6, 41), Ostatniej Wieczerzy (Mk 14, 22-23), a szczególnie przed męką (Łk 22, 41-44). Jezus modlił się także, aby wysławiać Boga i dziękować Mu za Jego dobroć i moc, po dokonanych cudach (Mk 1, 35; 6, 46; Łk 5, 16)<sup>1</sup>.

Całe życie Jezusa było modlitwą, był stale zjednoczony z Ojcem, w każdej chwili swojego życia. Modlitwa była dla Jezusa czymś naturalnym, zwyczajną czynnością wynikającą z potrzeby chwili: powiązana była z codziennymi wydarzeniami. Niezależnie od tych form modlitwy, Jezus znajdował także czas na osobistą rozmowę z Ojcem, czy też na odmawianie modlitw wynikających z prawa Izraela.

Modlitwa Jezusa była i jest inspiracją – w przeszłości i dzisiaj. Dla uczniów Chrystusa powinna być naturalną codzienną czynnością każdego dnia. Powinna nam towarzyszyć we wszystkich sprawach dnia. Modlitwą mogą być akty strzeliste, czyli krótkie myśli/zdania, kierowane do Pana Boga w konkretnej sytuacji. To jednak nie może wykluczyć nieco dłuższego czasu poświęconego w sposób szczególny Panu Bogu na początku i na końcu dnia, a także przed ważnymi wydarzeniami w naszym życiu. Warto pamiętać o różnorodności form i sposobów modlitwy. Niech nasza modlitwa łączy w sobie uwielbienie i dziękczynienie Bogu, modlitwę prośby i przebłagania.

### ZADANIE

- Podczas swojej modlitwy poproś Pana Boga słowami: „Panie naucz nas się modlić”.
- Podczas nadchodzącego tygodnia postaraj się żyć modlitwą w ciągu całego dnia. Kieruj swoje myśli (jedno zdanie) ku Bogu w różnych sytuacjach życia, spotykając różne osoby.

<sup>1</sup> Zob. *Nowy słownik teologii biblijnej*, red. H. WITCZYK, Lublin-Kielce 2017, s. 586-587.

### Ojcze, który jesteś w niebie

„Wy zatem tak się módlcie: Ojcze nasz, który jesteś w niebie”.

*Ewangelia według św. Mateusza 6, 8-9.*

Tekst modlitwy *Ojcze nasz* składa się z siedmiu prośb do Ojca w niebie. Prośby te są jednocześnie zobowiązaniami człowieka wierzącego i wyznaczają jego styl życia.

„**Ojcze nasz...**”. A zatem możemy mieć pewność, że Bóg jak Ojciec troszczy się o każdego z nas. Prawda ta wyznacza również styl życia wierzących: wzajemną miłość, troskę i szacunek względem siebie.

„...**który jesteś w niebie**”. Święta Hildegarda z Bingen stwierdziła: „Niebo na ziemi jest wszędzie tam, gdzie ludzie napelni są miłością do Boga, do innych ludzi i do siebie samych”<sup>1</sup>.

„...**święć się imię Twoje**” oznacza: stawiać Boga ponad wszystko. Oddawać Bogu cześć, szacunek i żyć według Jego przykazań.

„...**przyjdź Królestwo Twoje**” oznacza: chcieć tego wszystkiego, co chce Bóg, w każdej sytuacji życia.

„...**bądź wola Twoja jako w niebie, tak i na ziemi**”. Wypowiadając te słowa prosimy, abyśmy każdego dnia byli coraz bardziej zjednoczeni z Bogiem.

„...**chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj**” jest prośbą o niezbędne dobra materialne i duchowe, dla siebie i innych ludzi, w pełnej odpowiedzialności za każdego człowieka.

„...**odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom**” – to prośba o świadomość, że przebaczenie, którego udzielimy innym, i to, o które prosimy Boga są ze sobą mocno powiązane.

„...**nie wódz nas na pokuszenie**” jest prośbą o to, aby Bóg dodał nam sił w momentach pokus szatana, abyśmy mogli je przetrwać.

„...**ale nas zbaw ode Złego**” – to prośba o ostateczne zwycięstwo dobra, Boga w moim życiu i historii świata.

„**Amen**”. Niech tak się stanie. Oznacza gotowość do współpracy w budowaniu Królestwa Pana na ziemi<sup>2</sup>.

#### ZADANIE

- Znajdź bardziej szczegółowe rozważania Modlitwy Pańskiej i odmawiaj ją w tym tygodniu powoli i świadomie.

<sup>1</sup> *Youcat*, Częstochowa 2011, s. 283.

<sup>2</sup> Zob. tamże, nr 517-527.

## Pozdrowienie Anielskie

„Anioł wszedł do Niej i rzekł: »Bądź pozdrowiona, pełna łaski, Pan z Tobą« ”.

*Ewangelia według św. Łukasza 1, 28.*

*Pozdrowienie Anielskie*, czyli powszechnie znane pod nazwą *Zdrowaś Maryjo*, to jedna z najpopularniejszych modlitw za wstawiennictwem Maryi, Matki Jezusa. Modlitwa ta składa się z trzech części.

Dwie pierwsze, najstarsze z nich pochodzą z Nowego Testamentu. Pierwsza jest zapisem słów Archanioła Gabriela, które wypowiedział podczas Zwiastowania Anielskiego: „Zdrowiaś Maryjo, Pan z Tobą” (por. Łk 1, 28). Dlatego modlitwa ta jest nazywana także *Pozdrowieniem Anielskim*.

Druga część to słowa św. Elżbiety, które wypowiedziała do Maryi w czasie nawiedzenia: „Błogosławionaś Ty między niewiastami i błogosławiony owoc żywota Twojego, Jezus” (por. Łk 1, 42).

Przez wiele lat modlitwa ta była dokładnym powtórzeniem ewangelicznego przekazu. Jednak w XVII wieku dodano imię Jezus do niektórych fraz, aby to On był w centrum tej modlitwy.

Trzecia część: („Święta Maryjo, Matko Boża, módl się za nami grzesznymi, teraz i w godzinę śmierci naszej”) została dodana w XVI wieku. W Europie panowała wtedy epidemia dżumy. Za wstawiennictwem Maryi proszono Boga o ustanie epidemii. Słowa tej frazy przypominają o zgrozie tamtych dni. Na polecenie papieża Piusa V dodano je oficjalnie do treści *Pozdrowienia Anielskiego*. Wpisano je też w nowym kształcie do brewiarza rzymskiego. Modlitwa ta stała się powszechnie obowiązującą w Kościele<sup>1</sup>.

*Pozdrowienie Anielskie* wyraża wiarę wierzącego w świętość Maryi i Boże macierzyństwo. Jest uznaniem naszej grzeszności i prośbą o wstawiennictwo Matki Jezusa<sup>2</sup>.

### ZADANIE

- Przerzytaj fragment Pisma Świętego dotyczący Zwiastowania i Nawiedzenia (Łk 1, 26–56). Wybierz jedno zdanie, zatrzymaj się nad nim w swojej modlitwie.

<sup>1</sup> Por. *Zdrowaś Maryjo, czyli Pozdrowienie Anielskie*, <https://stacja7.pl/modlitwa/zdrowas-maryjo-laski-pelna/>, [dostęp: 12.05.2025].

<sup>2</sup> *Zdrowaś Maryjo, Pozdrowienie Anielskie*, w: *Nowy słownik teologii biblijnej*, red. H. WITCZYK, Lublin-Kielce 2017, s. 993.

## Z Maryją poznajemy Jezusa – różaniec

„Jest to modlitwa, którą bardzo ukochałem. Przedziwna modlitwa! Przedziwna w swej prostocie i głębi zarazem (...). Do tych słów dołącza się cały Kościół (...). Jakbyśmy obcowali z Panem Jezusem poprzez – można by powiedzieć – serce Jego Matki”.

JAN PAWEŁ II, *Modlitwa, którą bardzo ukochałem*, 29 października 1978 r.

Różaniec jest znaną i cenioną formą modlitwy. To także nazwa sznura modlitewnego oraz praktyki modlitewnej z XII wieku. Rozpowszechniła się ona zwłaszcza wśród cystersów i kartuzów, ponieważ nie wszyscy bracia potrafili odmawiać brewiarz po łacinie. To właśnie w różańcu odnaleźli własną formę modlitwy<sup>2</sup>. Papież Pius V w 1569 roku stwierdził, że: „Różaniec (...) jest bardzo pobożnym sposobem modlitwy do Boga. Jest to sposób łatwy i możliwy do praktykowania przez każdego. Polega na wysławianiu Błogosławionej Dziewicy przez powtarzanie *Pozdrowienia Anielskiego (Zdrowaś Maryjo)* sto pięćdziesiąt razy – tyle, ile jest psalmów w Psalterzu Dawida, przeplatając każdą dziesiątkę *Modlitwą Pańską (Ojciec nasz)* i rozważając przy tym odpowiednie tajemnice z życia Pana naszego, Jezusa Chrystusa”<sup>3</sup>.

Różaniec jest modlitwą kontemplacyjną - jak podkreślał Paweł VI - jeśli podczas odmawiania różańca nie towarzyszy nam kontemplacja, to „różaniec upodabnia się do ciała bez duszy i zachodzi niebezpieczeństwo, że odmawianie stanie się bezmyślnym powtarzaniem formuł, oraz że będzie w sprzeczności z upomnieniem Chrystusa, który powiedział: »Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie. Oni myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani« (Mt 6, 7). Różaniec bowiem z natury swej wymaga odmawiania w rytmie spokojnej modlitwy i powolnej refleksji, by przez to modlący się łatwiej oddał się kontemplacji tajemnic życia Chrystusa, rozważanych jakby sercem Tej, która ze wszystkich była najbliższa Panu, i by otwarte zostały niezgłębione tych tajemnic bogactwa”<sup>4</sup>.

### ZADANIE

- Uważnie odmów w tym tygodniu co najmniej jedną dziesiątkę różańca. Zwróć uwagę na to, że jest to modlitwa kontemplacyjna.
- Przeczytaj list Jana Pawła II *Rosarium Virginis Mariae*, dzięki któremu można lepiej zrozumieć sens i istotę tej modlitwy.

<sup>1</sup> JAN PAWEŁ II, *Modlitwa, którą bardzo ukochałem*, w: *Dzieła zebrane. Modlitwy i rozważania cz. 1*, tom XV, Kraków 2009, s. 14.

<sup>2</sup> *Youcat*, Częstochowa 2011, s. 258.

<sup>3</sup> *Różaniec*, w: *Encyklopedia chrześcijaństwa*, red. H. WITCZYK, Kielce 2002, s. 647.

<sup>4</sup> PAWEŁ VI, *Marialis cultus*, nr 47, [https://www.vatican.va/content/paul-vi/en/apost-exhortations/documents/hf\\_p-vi\\_exh\\_19740202\\_marialis-cultus.html](https://www.vatican.va/content/paul-vi/en/apost-exhortations/documents/hf_p-vi_exh_19740202_marialis-cultus.html), [dostęp: 12.05.2025].

## Uczeń modli się ze wspólnotą Kościoła – liturgia godzin

„Siedemkroć na dzień wysławiam Ciebie  
z powodu sprawiedliwych Twych wyroków”.

*Księga Psalmów 119, 164.*

Brewiarz jest modlitwą liturgiczną, zwaną również *Liturgią Godzin*. Składa się z psalmów, hymnów, czytań z Pisma Świętego oraz modlitw przeznaczonych na różne pory dnia.

Od wieków w człowieku jest tęsknota za modlitwą w różnych porach w ciągu dnia. Najbardziej popularne są modlitwy poranne i wieczorne, jednak wielu chrześcijan także w ciągu dnia znajduje czas, aby skierować swoje myśli ku Panu Bogu. Pomocą w tym może być brewiarz. „Obecna *Liturgia Godzin* rozpoczyna się Wezwaniem, czyli jednym psalmem. O poranku modlimy się Jutrznia, która jest wspomnieniem Zmartwychwstania Chrystusa. Modlitwa w ciągu dnia składa się z modlitwy przedpołudniowej, południowej i popołudniowej, zwykle wybieramy jedną spośród nich. Wieczorem w Nieszporach dziękujemy za cały dzień, upamiętniając Odkupienie, a przed snem odmawiamy Kompletę, prosząc o spokojną noc i szczęśliwą śmierć. Oprócz tych godzin mamy jeszcze Godzinę Czytań, którą jako *lectio divina* (łac. pobożne, duchowe czytanie) możemy odmówić o dowolnej porze dnia”<sup>1</sup>.

Brewiarz powszechnie kojarzony z życiem zakonnym lub kapłańskim nie jest zarezerwowany jedynie dla wybranych członków Kościoła. Jest to modlitwa całej wspólnoty Kościoła, a zatem każdy wierzący jest zachęcany do włączenia się w tę liturgię.

Można zapytać, dlaczego właściwie mamy odmawiać brewiarz. Odpowiedź wydaje się prosta, zwłaszcza w przypadku osób, które już korzystają z tej formy modlitwy. Zawarte w brewiarzu „psalmy poszerzają serce, dzięki nim możemy lepiej wyrazić nasze emocje w relacji z Bogiem. Niezależnie od tego, czy doświadczamy tęsknoty, lęku, cierpienia czy opuszczenia – w tym wszystkim możemy mówić do Boga Jego słowami”<sup>2</sup>.

### ZADANIE

- Jeśli jeszcze nie odmawiasz *Liturgii Godzin*, wejdź na stronę: <https://brewiarz.pl/> i spróbuj w tym tygodniu modlić się przynajmniej jedną z modlitw brewiarzowych.

<sup>1</sup> *Brewiarz dla początkujących. Jak modlić się Liturgią godzin?*, <https://zbsj.pl/brewiarz-dla-poczatkujacych-jak-modlic-sie-liturgia-godzin/>, [dostęp: 12.05.2025].

<sup>2</sup> Tamże.

## IV NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU

**Z Pierwszej Księgi Samuela (16,1b.6-7.10-13b):** Pan rzekł: „Wstań i namaść go, to ten”. Wziął więc Samuel róg z oliwą i namaścił go pośrodku jego braci. Od tego dnia duch Pański opanował Dawida.

**Z Listu do Efezjan (5,8-14):** Niegdyś byliście ciemnością, lecz teraz jesteście światłością w Panu: postępujcie jak dzieci światłości.

### Z EWANGELII WG ŚW. JANA (9,1-41):

Jezus, przechodząc, ujrzał pewnego człowieka, niewidomego od urodzenia. Uczniowie Jego zadali Mu pytanie: „Rabbi, kto zgrzeszył, że się urodził niewidomy – on czy jego rodzice?”. Jezus odpowiedział: „Ani on nie zgrzeszył, ani rodzice jego, ale stało się tak, aby się na nim objawiły sprawy Boże. Trzeba nam pełnić dzieła Tego, który Mnie posłał, dopóki jest dzień. Nadchodzi noc, kiedy nikt nie będzie mógł działać. Jak długo jestem na świecie, jestem światłością świata”. To powiedziawszy, splunął na ziemię, uczynił błoto ze śliny i nałożył je na oczy niewidomego, i rzekł do niego: „Idź, obmyj się w sadzawce Siloam” – co się tłumaczy: Posłany. On więc odszedł, obmył się i wrócił, widząc.

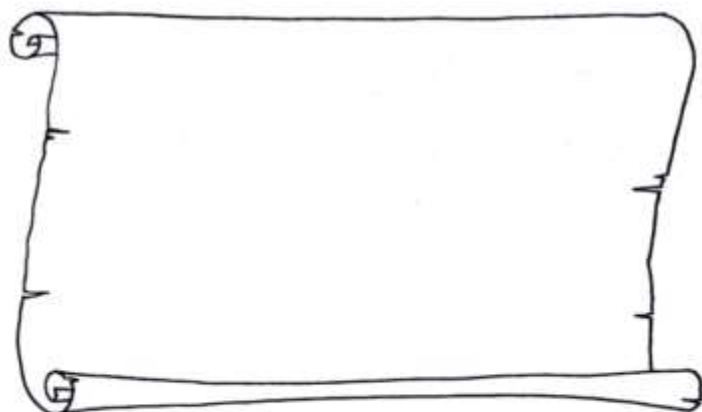


„Idź, obmyj się w sadzawce Siloam” – co się tłumaczy: Posłany. On więc odszedł, obmył się i wrócił, widząc.

### ZADANIE

PAN JAKOŻ CHCE I NADZIEJĘ OTWIERCZYĆ OBLICZE,  
ABYŚMY WYOBRAZIĆ ELI, JAK PAN BÓG NAS KŁOCHA.

Spróbuj wyobrazić sobie radość niewidomego człowieka, którego Pan Jezus uzdrowił. Napisz poniżej słowa, jakie mógł wypowiedzieć, kiedy zobaczył światło, kolory, wodę w sadzawce, twarze różnych ludzi i oblicze Pana Jezusa. Narysuj uzdrowionego niewidomego.



Pan Bóg jest naszym Ojcem i kocha nas. Pan Jezus uczy nas patrzeć na życie oczyma wiary: jeśli mamy to światło, wtedy każde wydarzenie może być spotkaniem z Panem Bogiem. Cenne mogą być nawet trudne chwile cierpienia, kiedy przeżywamy je razem z Panem Jezusem. Wtedy wszystko, co nas otacza, staje się nowe, tak jak dla uzdrowionego niewidomego.

