



---

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

**MAJ 2026**

### Mieć czas dla Boga

„Wszystko, o co w modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wiercie, że otrzymacie”.

Evangelium według św. Marka 11, 24.

W świecie, który ceni produktywność, poświęcanie dłuższych chwil na modlitwę i przebywanie z Bogiem może wydawać się stratą czasu. Jednak w rzeczywistości to właśnie ten czas buduje prawdziwą relację z Nim i daje siłę do działania wobec innych. Pan Jezus w rozmowie z św. Piotrem powiedział: „Zaprawdę, powiadam wam: Nikt nie opuszcza domu albo żony, braci, rodziców albo dzieci dla królestwa Bożego, żeby nie otrzymał daleko więcej w tym czasie, a w wieku przyszłym – życia wiecznego” (Łk 18, 29-30). Te słowa z powodzeniem można także zastosować do modlitwy. Czasami trzeba na chwilę opuścić duchowo lub fizycznie swoich domowników i dać czas Panu Bogu, żeby otrzymać znacznie więcej błogosławieństwa dla całej rodziny, pokoju, radości, miłości.

Kardynał Grzegorz Ryś podzielił się kiedyś swoim doświadczeniem modlitwy w takich słowach: „Pamiętam rozmowę z jednym księdzem, który mi wtedy powiedział w ten sposób – i to właściwie ukształtowało dziś moją modlitwę: Zaczynasz się modlić wtedy, kiedy potrafisz stracić czas dla Jezusa. W modlitwie liczy się tak naprawdę tylko ten czas, który dasz. Od strony ludzkiej nic więcej nie możecie zrobić na modlitwie. Możecie tylko dać czas (...). Ja z modlitwy tyle rozumiem. Dopiero zaczynam się modlić wtedy, kiedy mam ochotę dać Jezusowi czas i nie mam poczucia straty”<sup>1</sup>.

Modlitwa jest odpowiedzią na tęsknotę człowieka za Bogiem, za Kimś kogo kochamy, kto jest dla nas ważny. Jest wzajemnym dialogiem człowieka i Boga. Jest równowagą między mówieniem a słuchaniem, a czasami zwykłą – obecnością.

To bezinteresowne bycie z Mistrzem przemienia i umacnia człowieka, aby wracając z tego intymnego spotkania mógł owocniej wypełniać swoje powołania – małżeńskie, rodzinne, zawodowe oraz we wspólnocie Kościoła.

#### ZADANIE

- W tym tygodniu w sposób szczególny potraktuj modlitwę, jak spotkanie z Osobą, którą kochasz. Poświęć Panu Bogu w sposób bezinteresowny część swojego dnia. Poczuj radość, że po prostu możesz spędzić z Nim czas.

<sup>1</sup> G. RYŚ, „Dopiero wtedy zaczniesz się naprawdę modlić”. Abp Ryś zdradził „sekret” dobrej modlitwy, <https://pl.aleteia.org/2017/10/30/dopiero-wtedy-zaczniesz-sie-naprawde-modlic-abp-rys-zdradzil-sekret-dobrej-modlitwy> [dostęp: 12.05.2025].

### Adorować Mistrza

„Maria, która siadła u nóg Pana i przysłuchiwała się Jego mowie”.

*Ewangelia według św. Łukasza 10, 39.*

Adorować to z łacińskiego *adorare*, czyli „oddawać cześć”. Adoracja Najświętszego Sakramentu jest uwielbieniem, oddawaniem czci Bogu. Jest to czas spędzony z Jezusem ukrytym w Najświętszym Sakramencie. Może mieć formę milczenia, modlitwy indywidualnej lub wspólnotowej. Modlitwa z kolei może być cicha lub głośna, czasami prowadzi też do kontemplacji, czyli skupieniu swojej uwagi na Bogu.

Kontemplacja „wyraża spojrzenie wiary utkwione wyłącznie w Jezusa Chrystusa (...). W tej modlitwie dominuje wyłącznie milczenie, które jest ukierunkowane na miłość. To swoista komunია (zjednoczenie) miłości, która przynosi wyłącznie życie! Kontemplacja jest więc najprostszym sposobem wyrażenia tajemnicy modlitwy”<sup>1</sup>.

Jak zacząć kontemplację?

- Skoncentruj się na Bożej obecności. Zaczynaj od wyciszenia swojego wnętrza. „Pomyśl o swoim wnętrzu jak o wzburzonym morzu i pozwól napływającym myślom stopniowo cichnąć. Pozwól swojej wewnętrznej Marii usiąść spokojnie obok Marii i kontemplować Jezusa w ciszy. Tak jak woda morska staje się czysta i przejrzysta, kiedy zanieczyszczenia opadają na dno, tak niech nasze dusze otworzą się na odczuwanie Bożej obecności w nas”<sup>2</sup>.
- Kontempluj z miłością. „Nasze myśli z pewnością spróbują gdzieś odpłynąć. Należy więc pozostać uważnym i nieustannie starać się zwracać naszą uwagę ku Bogu, odpychając równocześnie wszystkie myśli niezwiązane z Panem. Pamiętajmy, że kontemplacja to nie tyle ćwiczenie koncentracji, co miłości”<sup>3</sup>.
- Kontempluj z wzajemnością. „Jeśli decydujemy się kontemplować Boga, pamiętajmy o tym, że On zawsze jest przy nas. Czeka na nas długo zanim my przyjdziemy do Niego. Jest obecny i również kontempluje, patrzy na nas z miłością”<sup>4</sup>.

#### ZADANIE

- W tym tygodniu przeznacz od 10 do 30 minut na kontemplację.

<sup>1</sup> Z. KULAS, *Modlitwa ustna, rozmyślanie a kontemplacja*, <https://pnova.pl/modlitwa-ustna-rozmyslanie-a-kontemplacja/> [dostęp: 12.05.2025].

<sup>2</sup> *Kontemplacja - od czego zacząć?*, <https://hozana.org/pl/modlitwa/medytacja/kontemplacja>, [dostęp: 12.05.2025].

<sup>3</sup> Tamże.

<sup>4</sup> Tamże.

## Medytacja chrześcijańska

„Maryja zachowywała wszystkie te sprawy i rozważała je w swoim sercu”.

*Ewangelium według św. Łukasza 2, 19.*

Medytacja chrześcijańska w sensie etymologicznym *meditatio* (łac.), oznacza rozważanie, zagłębianie się w myślach, koncentracja. Medytować to być obecnym przed Bogiem. „Medytacja nie polega na myśleniu o Bogu. W czasie medytacji dążymy do dokonania czegoś niewymiernie wspanialszego – dążymy do bycia z Bogiem, do bycia z Jezusem, do bycia z Jego Duchem Świętym, a nie zaledwie do rozważania o Nim”<sup>1</sup>. W medytacji zatem chodzi o doświadczenie miłości Trójcy Świętej. Medytacja chrześcijańska jest odpowiedzią na tęsknotę ludzi za doświadczeniem obecności Boga w ich życiu. Doświadczenie miłości Boga domaga się jednak czasu, dlatego też i medytacja wymaga czasu<sup>2</sup>. Chodzi tu zarówno o długość medytacji, jak i systematyczność w uczeniu się tej formy modlitwy. Taka medytacja prowadzi do wewnętrznej spójności człowieka oraz jedności z bliźnimi.

Najbardziej klasyczna metoda medytacji została opisana w *Ćwiczeniach duchownych* Ignacego Loyoli. Zwraca on szczególną uwagę na stan umysłu, woli, pamięci, ale wymaga czynności przygotowujących.

Medytacja ignacjańska prowadzi przez kolejne etapy:

**Przygotowanie** to wybór tematu (np. konkretnego fragmentu Pisma Świętego, prawdy wiary), przyjęcie odpowiedniej postawy (klęcząca, siedząca). Medytację rozpoczynamy od uświadomienia sobie obecności Boga i prośby o łaskę w owocnej medytacji.

**Rozmyślanie właściwe** rozpoczyna się od rozbudzenia wyobraźni, która przywołuje na myśl medytowaną rzeczywistość. Kolejnymi etapami są: zaangażowanie pamięci (przypomnienie sobie przedmiotu rozmyślenia w ogólności), ćwiczenie rozumu (wejście w szczegóły rozważanego fragmentu i wyciągnięcie praktycznych wniosków), zaangażowanie woli (wzbudzenie pobożnych i pełnych miłości uczuć w stosunku do Boga i podjęcie postanowień).

**Zakończenie** to powtórzenie podjętych postanowień, intymna rozmowa z Bogiem<sup>3</sup>.

### ZADANIE

- W tym tygodniu podejmij medytację nad wybranym fragmentem Pisma Świętego.

<sup>1</sup> W. ZATORSKI, *Chrześcijańska medytacja*, <https://opciabenedykta.org/chrzesciainska-medytacja/>, [dostęp: 12.05.2025].

<sup>2</sup> Zob. J. AUGUSTYN, *Widzieliśmy Pana*, Kraków 2023, s. 233.

<sup>3</sup> Z. NABZDYK, *Modlitwa – źródło i wyraz duchowości*, w: *Teologia duchowości katolickiej*, red. W. SŁOMKA, Lublin 1993, s. 136-137.

### Skarbiec Kościoła

„O nic się już zbytnio nie troskajcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganii z dziękczynieniem!”

*List do Filipian 4, 6.*

Modlitwa jest ważnym elementem życia chrześcijanina, dlatego także współcześnie wspólnota Kościoła podpowiada nam, jak się modlić.

I tak możemy rozróżnić następujące rodzaje modlitwy: **błogosławieństwo** (przyzywa błogosławieństwa Boga nad nami; jest to prosty znak krzyża, stawiany na czole innej osoby, lub wypowiedziane słowa: „Niech Pan Cię błogosławi”), **modlitwa prośby** (zwracanie się do Boga w naszych codziennych sprawach), **wstawiennicza** (modlitwa za wszystkie osoby bliskie naszemu sercu oraz za wszystkich, których codziennie spotykamy na naszej drodze), **dziękczynienie** (za to wszystko, co każdego dnia otrzymujemy od Pana Boga) i **uwielbienie** (wyrażamy w ten sposób radość naszego serca i uwielbiamy Boga za to, że istnieje i jest miłością)<sup>1</sup>.

Możemy posługiwać się modlitwą **spontaniczną** (wyraża ona nasze własne myśli i odczucia, nie posługujemy się więc gotowymi sformułowaniami, ale swoimi słowami) lub **uformowaną** (to sformułowania zaczerpnięte z Pisma Świętego oraz modlitwy liturgicznej Kościoła; będą to np. psalmy, litanie, nabożeństwa) albo też modlitwą **formującą** (jest nią np. medytacja lub kontemplacja, gdy staramy się w sposób szczególny usłyszeć głos Pana Boga, który będzie przemieniał nasze życie)<sup>2</sup>.

Możemy korzystać z modlitwy **osobistej** (w samotności) lub **wspólnotowej** (z innymi osobami, np. domownikami lub we wspólnocie Kościoła).

W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* odnajdziemy także informacje na temat różnych formy modlitwy, takich jak modlitwa **ustna, rozmyślanie i kontemplacja** (nr 2700–2719).

Wszystkie formy modlitwy łączy jedno: to żywy puls Kościoła, który prowadzi nas do Serca Boga. Modlitwa pomaga nam wejść w głębię tajemnic zbawienia i zanurzyć się w historii Jezusa, Jego uczniów i przyjaciół, zatrzymać się przy Jego stopach i zrozumieć jak On nas kocha.

#### ZADANIE

- W tym tygodniu znajdź formę modlitwy, której dawno nie praktykowałeś. Pomódź się w ten sposób.

<sup>1</sup> Zob. *Youcat*, Częstochowa 2011, nr 483-489.

<sup>2</sup> Zob. Z. NABZDYK, *Modlitwa – źródło i wyraz duchowości*, w: *Teologia duchowości katolickiej*, red. W. SŁOMKA, Lublin 1993, s.134-135.

### Zawierzyć siebie Bogu

„Zawierz Panu swoją drogę i zaufaj Mu, On sam będzie działał”.

Księga Psalmów 37, 5.

Zawierzyć siebie Bogu to coś więcej niż poprosić o pomoc. To uznać, że On wie lepiej, kocha bardziej i prowadzi pewniej niż my sami. To stanąć w prawdzie o własnej bezsilności, nie po to, by się poddać, ale by oprzeć się na Jego miłości, która nie zawodzi. To nie rezygnacja z działania, ale rezygnacja z kontroli nad wszystkim. To zgoda na to, że Bóg ma swój czas, swój sposób i swój plan i że ten plan jest dla mnie najlepszy. Współpraca z Bożą łaską to życie w łasce uświęcającej, która pozwala zobaczyć i doświadczyć, jak Jezus mnie i Ciebie prowadzi na każdym etapie życia.

Zawierzyć swoje życie Bogu to pozwolić, aby On działał wedle swojej woli w moim życiu, to zgodna na to, aby Pan Bóg posługiwał się mną do swoich celów. To ciągła gotowość na odczytywanie, jakie zadanie we wspólnocie Kościoła wyznacza mi Pan Bóg i sumienne zaangażowanie się w to dzieło.

Postawienie wszystkiego na Boga nie sprawi ani tego, że nasze życie będzie idealne, pozbawione jakichkolwiek trudów i cierpienia, ani „że nagle zaleje nas fala trudnych doświadczeń (...). Całkowite powierzenie się miłości Pana uzdalnia nas do przyjęcia od Niego radości, pokoju, siły i ufności, zarówno w czasie pomyślnym, jak i w jego braku. Zamiast samemu dźwigać swoje brzemie, otrzymujemy od Jezusa »słodkie jarzmo i lekkie brzemie« (Mt 11, 30). Niekoniecznie lekkie na pierwszy rzut oka, ale w rzeczywistości lekkie, dlatego że Jezus naprawdę dźwiga je razem z nami”<sup>1</sup>.

Co zatem możemy oddać Panu Bogu i jak to zrobić? Święty Jan Chrzyciel de la Salle tak opisał, czym jest zawierzenie: „Zawierzyć Bogu siebie i wszystko, co do nas należy, to ofiarować Mu prezent i dar z samego siebie, wszystkich swoich myśli, wszystkich swoich słów, wszystkich swoich uczynków, wszystkich swoich dóbr, zarówno duchowych, jak i ziemskich, jednym słowem, wszystko, cokolwiek posiadamy na tym świecie”<sup>2</sup>. Chodzi w tym przypadku także o ofiarowanie swoich grzechów i słabości oraz cierpień, których doświadczamy<sup>3</sup>.

#### ZADANIE

- Ułóż własną modlitwę zawierzenia Panu Bogu i odmawiaj ją systematycznie.

<sup>1</sup> C. PONSARD, *Dlaczego tak trudno nam się oddać bezwarunkowo w ręce Boga?*, <https://pl.aleteia.org/cp1/2021/03/26/zawierzenie-bogu-co-to-znaczy>, [dostęp: 12.05.2025].

<sup>2</sup> Cyt. za: <https://pl.aleteia.org/cp1/2020/07/18/akt-zawierzenia-sie-bogu-poznaj-jego-trzy-wymiary>, [dostęp: 12.05.2025].

<sup>3</sup> Zob. N. BUTTET, *Akt zawierzenia się Bogu: poznaj jego trzy wymiary*, <https://pl.aleteia.org/cp1/2020/07/18/akt-zawierzenia-sie-bogu-poznaj-jego-trzy-wymiary>, [dostęp: 12.05.2025].

# WNIEBOWSTĄPIENIE PAŃSKIE

PRZECZYTAJ  
I POMALUJ!

**Z Dziejów Apostolskich (1,1-11):** [Jezus] uniósł się w ich obecności w górę i obłok zabrał Go im sprzed oczu.

**Z Listu do Efezjan (1,17-23):** Bóg Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec chwały, niech da wam ducha mądrości i objawienia w głębszym poznawaniu Jego samego.

## Z EWANGELII WG ŚW. MATEUSZA (28,16-20):

Jedenastu uczniów udało się do Galilei, na górę, tam gdzie Jezus im polecił. A gdy Go ujrzeli, oddali Mu pokłon. Niektórzy jednak wątpili. Wtedy Jezus podszedł do nich i przemówił tymi słowami: „Dana Mi jest wszelka władza w niebie i na ziemi. Idźcie więc i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Uczcie je zachowywać wszystko, co wam przykazałem. A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata”.



## ZADANIE

### BIBLIJNE GÓRY

Ileż to ważnych wydarzeń miało miejsce w Biblii na górach! Z pomocą mamy i taty przeczytaj wskazane poniżej fragmenty Ewangelii i uzupełnij zdania:

#### Góra Tabor

Mk 9,2-11

Na górze .....

Mojżesz otrzymał tablice Prawa.

#### Góra Ararat

Rdz 8,1-5

Na górze .....

Pan Jezus wygłosił błogosławieństwa.

#### Góra Synaj

Rdz 19,16-20,17

Na górze .....

dokonało się Przemienienie Pańskie.

Zmartwychwstały Jezus wezwał swoich uczniów na górę w Galilei. Stamtąd rozesłał ich na cały świat, aby zanieśli ludziom Dobrą Nowinę. Oto Wyznanie wiary Kościoła w Pana Jezusa:

Wierzę w Boga, Ojca Wszechmogącego,  
Stworzyciela nieba i ziemi  
i w Jezusa Chrystusa,  
Syna Jego Jedynego,  
Pana naszego,  
który się począł z Ducha Świętego.  
Narodził się z Marii Panny,  
umęczon pod Ponckim Piłatem,  
ukrzyżowan, umarł i pogrzebion,  
zstał do piekieł,

trzeciego dnia zmartwychwstał,  
wstał na niebiosa,  
siedzi po prawicy Boga, Ojca Wszechmogącego,  
stamtąd przyjdzie sądzić żywych i umarłych.  
Wierzę w Ducha Świętego  
święty Kościół powszechny,  
Świętych obcowanie,  
grzechów odpuszczenie,  
ciała zmartwychwstanie,  
żywot wieczny. Amen.

# UROCZYSTOŚĆ ZESŁANIA DUCHA ŚWIĘTEGO

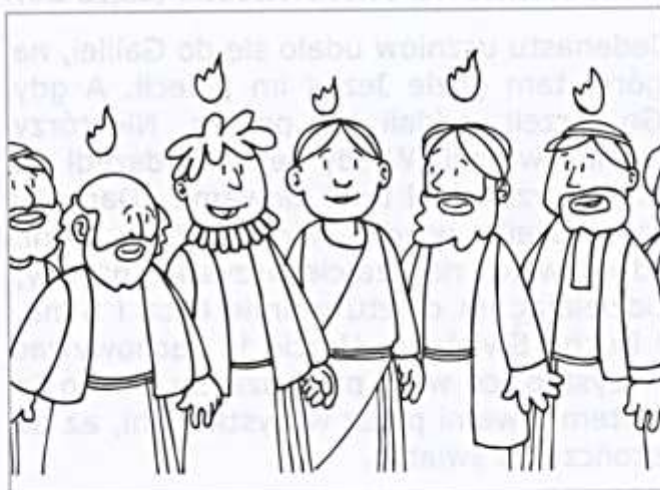
## MSZA W DZIEŃ

**Z Dziejów Apostolskich (2,1-11):** Ukazały się im też jakby języki ognia, które się rozdzielały i na każdym z nich spoczął jeden. I wszyscy zostali napełnieni Duchem Świętym.

**Z Pierwszego Listu do Koryntian (12,3-7.12-13):** Wszyscy bowiem w jednym Duchu zostaliśmy ochrzczeni, aby stanowić jedno Ciało: czy to Żydzi, czy Grecy, czy to niewolnicy, czy wolni.

### Z EWANGELII WG ŚW. JANA (20,19-23):

Wieczorem w dniu zmartwychwstania, tam gdzie przebywali uczniowie, choć drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami, przyszedł Jezus, stanął pośrodku i rzekł do nich: „Pokój wam!”. A to powiedziawszy, pokazał im ręce i bok. Uradowali się zatem uczniowie, ujrawszy Pana. A Jezus znowu rzekł do nich: „Pokój wam! Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam”. Po tych słowach tchnął na nich i powiedział im: „Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuscicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane”.



### ZADANIE

W DZIEŃ PIĘTNI ZIESIĄTNYCH ŚWIĘTY ZSTĄPIŁ  
NA APOSTOŁÓW I TAK NAODKRYŁ SIĘ KŁOSCI.

Pan Jezus posyła Ducha Świętego apostołom. Jaką władzę ma ten, kto otrzymał Ducha Świętego? Skreśl słowa oznaczające poniższe symbole, a otrzymasz odpowiedź.

O	D	W	O	D	A	P	U	S
Z	O	G	I	E	Ń	C	Z	E
N	I	E	O	L	E	J	W	I
T	C	H	N	I	E	N	I	E
N	G	O	Ł	Ę	B	I	C	A



Rozwiązanie: .....