

ZnAKi CZASU

Pokój Chrystusa!

Kochani ZAK-owcy:
Formatorzy, Członkowie i Sympatycy!

Grudzień kończy Jubileusz Zwyczajny Roku 2025, a równocześnie to miesiąc adwentowy w liturgii Kościoła.

W trwającym roku Pielgrzymów Nadziei zapraszamy nasze Wspólnoty ZAK do refleksji nad tym, czym jest nadzieja, co znaczy żyć nadzieją.

Zachęcamy Was gorąco do do spotkania ze Słowem Bożym i a także do refleksji nad fragmentami Bulli ogłaszającej Rok Jubileuszu, napisanej przez zmarłego w tym roku Ojca Świętego Franciszka.

A co w formacji ludzkiej? Na ostatniej stronie znajdziecie kilka inspiracji do twórczego przeżycia czasu Adwentu we Wspólnotach.

Czekajmy razem na Pana z nadzieją.

Marana Tha! Panie nasz przyjdź!



Adwent Pielgrzymów Nadziei

Poniższy materiał powstał na podstawie spotkania Liderów ZAK, które miało miejsce w dniu 25.11.2025.

Adwent, to czas nadziei

Adwentowe oczekiwanie i nadzieja nawzajem się dopełniają. Czekamy na zbliżające się Święta Bożego Narodzenia, ale też z wiarą i nadzieją czekamy na powtórne przyjście w chwale naszego Zbawiciela. Jubileuszowy rok 2025, którego hasłem jak wiemy są słowa Pielgrzymi Nadziei zwraca naszą uwagę szczególnie na to, czym jest nadzieja, co znaczy żyć nadzieją, być człowiekiem nadziei. Nadzieją żyli bohaterowie adwentowych czytań: Izajasz, Elżbieta i Zachariasz, Jan Chrzciciel, Maria i Józef, a także wszyscy ci którzy słuchali Dobrej Nowiny głoszonej przez Jezusa dwa tysiące lat temu.

Bóg przychodzi do naszego życia, pragnie być z naszymi rodzinami, jest blisko nas, gdy wykonujemy swoje codzienne obowiązki i zmagamy się z trudami codzienności. Boża obecność w naszym życiu daje nam nadzieję, że to wszystko z czym się zmagamy, nasze pragnienia dobra, każda modlitwa, każdy duchowy wysiłek mają sens, nawet jeśli czasem mamy poczucie, że nie widzimy ich owoców. Jesteśmy pielgrzymami nadziei na ziemi, a celem naszego pielgrzymowania jest Chrystus.

Papież Leon rozpoczynając tegoroczny adwent powiedział: *podtrzymujemy naszą wiarę modlitwą i sakramentami, żyjemy nią konsekwentnie w miłości [...]. Pan, którego oczekujemy w chwale na końcu czasów, codziennie kołatce do naszych drzwi. Bądźmy gotowi poprzez szczere zaangażowanie w dobre życie, jak uczą nas liczne wzorce świętości. A Wincenty Pallotti ożywia naszą nadzieję słowami: Błogosławieni, którzy pragną być świętymi, albowiem oni będą nasyceni. Niech nasz głód będzie wielki, a pragnienie wzrastania w świętości gorące. Bądźmy pewni: Bóg nas nasyci.*

W tym numerze znajdziecie:

1. Formacja chrześcijańska: Adwent Pielgrzymów Nadziei (strony 1-2).
2. Spotkanie ze Słowem Bożym i nauczaniem Kościoła: Medytacja o nadziei (strona 3).
3. Formacja ludzka i charyzmatyczna: Nadziejownik ZAK i kilka innych propozycji na adwentowe chwile we wspólnocie (strona 4).

Fragmenty Bulli Papieża Franciszka na rok 2025

Papież Franciszek ogłaszając rok jubileuszowy zachęcał, aby fragmenty jego Bulli ogłaszającej Jubileusz Zwyczajny Roku 2025 były czytane podczas pielgrzymek wiernych do kościołów katedralnych (pkt 6). Taki charakter może mieć też spotkanie formacyjne we wspólnocie ZAK - jeśli jeszcze tego nie robiliście możecie podzielić się wybranymi fragmentami tego dokumentu, odczytać je na spotkaniu i przedyskutować, co znaczą dla Was "tu i teraz" słowa zmarłego w tym roku Papieża.

Poniżej kilka cytatów z tego dokumentu:

- Nadzieja rodzi się w istocie z miłości i opiera się na miłości, która wypływa z Serca Jezusa przebitego na krzyżu: „Jeżeli bowiem, będąc nieprzyjaciółmi, zostaliśmy pojednani z Bogiem przez śmierć Jego Syna, to tym bardziej, będąc już pojednani, dostąpimy zbawienia przez Jego życie” (Rz 5, 10). A Jego życie objawia się w naszym życiu wiary, które zaczyna się od chrztu, rozwija się w uległości wobec łaski Bożej, i dlatego jest ożywiane nadzieją, która, dzięki działaniu Ducha Świętego, jest stale odnawiana i niewzruszona.(3)
- To właśnie Duch Święty, swoją nieustanną obecnością na drodze Kościoła, promieniuje w wierzących światłem nadziei: podtrzymuje ją jak pochodnię, która nigdy nie gaśnie, aby wspierać i ożywiać nasze życie. Istotnie, nadzieja chrześcijańska nie zwodzi ani nie rozczarowuje, ponieważ opiera się na pewności, że nic i nikt nigdy nie będzie w stanie oddzielić nas od Bożej miłości: „Któż nas może odłączyć od miłości Chrystusowej? Utrapienie, ucisk czy prześladowanie, głód czy nagość, niebezpieczeństwo czy miecz? [...] Ale we wszystkim tym odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu, który nas umiłował. I jestem pewien, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani Zwierzchności, ani rzeczy teraźniejsze, ani przyszłe, ani Moce, ani co [jest] wysoko, ani co głęboko, ani jakiegokolwiek inne stworzenie nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym” (Rz 8, 35.37-39). Dlatego nadzieja ta nie ustępuje w obliczu trudności: opiera się na wierze i karmi się miłością, a tym samym pozwala iść naprzód w życiu. (3)
- Oprócz czerpania nadziei z łaski Bożej, jesteśmy wezwani do odkrywania jej także w znakach czasu, które daje nam Pan. Jak stwierdza Sobór Watykański II, „Kościół zawsze jest zobowiązany do badania znaków czasu i ich interpretowania w świetle Ewangelii, tak aby w sposób dostosowany do każdego pokolenia mógł odpowiedzieć na odwieczne pytania ludzi o sens życia doczesnego i przyszłego oraz o ich wzajemną relację”. Konieczne jest zatem zwrócenie uwagi na wiele dobra obecnego w świecie, aby nie ulec pokusie przekonania o byciu pokonanym przez zło i przemoc. Jednak znaki czasu, które zawierają tęsknotę ludzkiego serca, potrzebującego zbawczej obecności Boga, domagają się, by zostały przekształcone w znaki nadziei.(7)

- Nadzieja znajduje swoje najwznioślejsze świadectwo w Matce Bożej. W Niej widzimy, że nadzieja nie jest łatwowiernym optymizmem, lecz darem łaski w realizmie życia. Jak każda mama, za każdym razem, gdy patrzyła na swego Syna, myślała o Jego przyszłości i z pewnością w Jej sercu pozostały wyryte te słowa, które Symeon skierował do Niej w świątyni: „Oto Ten przeznaczony jest na upadek i na powstanie wielu w Izraelu, i na znak, któremu sprzeciwiać się będą. A Twoją duszę miecz przeniknie” (Łk 2, 34-35). A u stóp krzyża, gdy widziała, jak niewinny Jezus cierpi i umiera, chociaż odczuwała potworny ból, powtórzyła swoje „tak”, nie tracąc nadziei i ufności w Panu. (...) A w udręce tego bólu, ofiarowanego z miłości, stała się naszą Matką, Matką nadziei. (24)
- Usłyszmy te słowa skierowane do nas: „My, którzyśmy się uciekli do uchwycenia zaofiarowanej nadziei, trzymajmy się jej jak bezpiecznej i silnej dla duszy kotwicy, która przenika poza zasłonę, gdzie Jezus poprzednik wszedł za nas” (Hbr 6, 18-20). Jest to mocne wezwanie, aby nigdy nie tracić nadziei, którą otrzymaliśmy, aby trzymać się jej, znajdując schronienie w Bogu. Obraz kotwicy jest sugestywny, aby zrozumieć stabilność i bezpieczeństwo, jakie mamy pośród wzburzonych wód życia, jeśli polegamy na Panu Jezusie. Burze nigdy nie mogą zwyciężyć, ponieważ jesteśmy zakotwiczeni w nadziei łaski, która jest w stanie uczynić nas żyjącymi w Chrystusie, przezwyciężając grzech, lęk i śmierć. (25)

O nadziei... jeszcze kilka inspiracji

Nadzieja jako cnota teologalna zajmuje ważne miejsce w nauczaniu Kościoła na przestrzeni wieków. Warto przypomnieć, że Jan Paweł II napisał książkę „Przekroczyć próg nadziei”, a Papież, Benedykt XVI napisał o nadziei encyklikę „Salpe salvi”.

Ciekawą pozycją uzupełniającą ten temat jest książka czeskiego teologa Tomasza Halika „Drzewo ma jeszcze nadzieję”. Swoją książkę zaczyna on od pięknego cytatu z księgi Hioba: *Drzewo ma jeszcze nadzieję, bo ścięte, na nowo wyrasta, świeży pęd nie obumrze. Choć bowiem korzeń zestarzeje się w ziemi, a pień jego w piasku zbutwieje, gdy wodę poczuje, odrasta, rozwija się jak młoda roślina.*(Hi 14, 7-9). Autor napisał, że *sekularyzacja przemieniła nadzieję, którą chrześcijaństwo postrzegało, jako jedną z trzech „cnót boskich”, w optymizm i wiarę w postęp. Optymizm to nieco desperackie założenie, że wszystko wypadnie dobrze; podczas, gdy nadzieja jest siłą wytrwania także w sytuacji, w której oczekiwanie to okazało się być iluzją.*

Autorem do którego również warto sięgnąć jest pochodzenia żydowskiego austriacki psychiatra Viktor Frankl. Jego książka „Człowiek w poszukiwaniu sensu”: opisuje jego doświadczenia z obozów koncentracyjnych i przedstawia podstawy logoterapii. Logoterapia to nurt psychoterapii, który nastawia się na poszukiwanie sensu w życiu każdego człowieka. Logoterapia postrzega człowieka jako istotę trójwymiarową tj. fizyczną, psychiczną i duchową. Frankl uważał, że w dzisiejszych czasach ogromnym wyzwaniem jest problem poczucia braku sensu.

MEDYTACJA O NADZIEI



SŁOWO BOŻE

Z listu świętego Pawła do Rzymian:

Dostąpiwszy więc usprawiedliwienia przez wiarę, zachowajmy pokój z Bogiem przez Pana naszego Jezusa Chrystusa, dzięki któremu uzyskaliśmy przez wiarę dostęp do tej łaski, w której trwamy i chlubimy się nadzieją chwały Bożej. Ale nie tylko to, lecz chlubimy się także z ucisków, wiedząc, że ucisk wyrabia wytrwałość, a wytrwałość - wypróbowaną cnotę, wypróbowana zaś - nadzieję. A nadzieja zawieść nie może, ponieważ miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który został nam dany. (Rz. 5, 1-5)

**Z BULLI
OGŁASZAJĄCEJ JUBILESZU ZWYCZAJNY
ROKU 2025**

Wszyscy mają nadzieję. Nadzieja jest obecna w sercu każdego człowieka jako pragnienie i oczekiwanie dobra, nawet jeśli nie wie, co przyniesie ze sobą jutro. Nieprzewidywalność przyszłości rodzi jednak niekiedy sprzeczne uczucia: od ufności do lęku, od pogody ducha do zniechęcenia, od pewności do zwątpienia.(1)

Św. Paweł jest wielkim realistą. Wie, że życie składa się z radości i smutków, że miłość jest poddawana próbie, gdy wzrastają trudności, a nadzieja wydaje się załamywać w obliczu cierpienia. Mimo to pisze: „Chlubimy się także z ucisków, wiedząc, że ucisk wyrabia wytrwałość, a wytrwałość – wypróbowaną cnotę, wypróbowana zaś cnota – nadzieję” (Rz 5, 3-4).

Dla Apostoła, ucisk i cierpienie są typowymi warunkami tych, którzy głoszą Ewangelię w kontekście niezrozumienia i prześladowań (por. 2 Kor 6, 3-10). Ale w takich sytuacjach, przez ciemność przebija się światło: odkrywamy, jak ewangelizacja podtrzymywana jest przez moc płynącą z krzyża i zmartwychwstania Chrystusa. A to prowadzi do rozwoju cnoty ściśle związanej z nadzieją: cierpliwości.(4)

PYTANIA DO REFLEKSJI OSOBISTEJ I DZIELENIA SIĘ WE WSPÓLNOCIE:

1. Co jest dla mnie teraz uciskiem, największą trudnością, wyzwaniem?
2. Czy w trudnych chwilach mojego życia doświadczam działania Boga?
3. Czy kiedy doświadczam duchowego mroku, to widzę światło Boga płynące z Ewangelii i krzyża?
4. Czy proszę Ducha Świętego o nadzieję i cierpliwość?
5. Czy ufam, że Bóg jest ze mną w każdej sytuacji życia?

FORMACJA LUDZKA: POMYSŁY NA SPOTKANIE

POMYSŁ NR 1: NADZIEJOWNIK

Większość ludzi zmagają się czasem z bezsilnością, samotnością a nawet z poczuciem beznadziejności. Proponujemy, abyście w ramach wspólnotowego spotkania przygotowali dla siebie NADZIEJOWNIK, czyli zbiór „złotych myśli”, które dają nadzieję. Poniżej trzy warianty spotkania z Nadziejownikiem.

Nadziejownik jako wspólny projekt

Prowadzący przygotowuje kartki papieru (mogą być białe albo kolorowe), nożyczki, długopisy, markery, koperty (dla każdego uczestnika po jednej), skrzyneczkę/koszyk na kartki do losowania.

Zadanie dla uczestników: Przypomnijcie sobie swoje ulubione fragmenty Pisma Świętego, cytaty ze świętych, fragment wiersza albo piosenki, które Waszym zdaniem budzą nadzieję.

Spiszcie je na kartkach: każdy przygotowuje kilka kartek (3-5). Pamiętajcie, aby zapisać: jedno przesłanie na jednej kartce.

Wszystkie te kartki ze słowami nadziei umieśćcie w koszyku/skrzyneczce. Następnie każdy uczestnik otrzymuje swoją kopertę podpisaną jego imieniem. Wylosujcie po kilka kartek i umieśćcie je w swojej kopercie – tak powstanie indywidualny NADZIEJOWNIK dla każdego. W trudniejszych chwilach możesz do niego zajrzeć i znaleźć słowo pocieszenia.

Nadziejownik jako praca domowa

Wszyscy członkowie wspólnoty mogą w domu przygotować kartki z cytatami słów nadziei i przynieść je gotowe na spotkanie. Możecie się umówić na wspólną formę przygotowań np. na pocztówkach, albo na ręcznie zdobionych bilecikach. Ten scenariusz ma szansę sprawdzić się we wspólnotach, które regularnie się spotykają.

Nadziejownik animatorski 🧡

Jedna osoba ze wspólnoty (animador?) przygotowuje cytaty przed spotkaniem i przynosi gotowy Nadziejownik z wydrukowanymi bilecikami do rozlosowania (po kilka kartek dla każdego).

UWAGA: jeśli chcecie skorzystać z gotowego zbioru cytatów z Pisma Świętego i świętego Wincentego Pallottiego, to napiszcie na adres formacja@zak.org.pl Mamy dla Was gotowy do wydruku Nadziejownik ZAK w formacie PDF.



POMYSŁ NR 2: TWÓRCZA WSPÓŁPRACA

Wspólna praca jednoczy, daje poczucie sprawczości, buduje relacje. W czasach kiedy (prawie) wszystko można kupić, warto spotkać się, aby własnoręcznie przygotować drobne upominki dla bliźnich.

Wspólnota może się spotkać, by razem przygotować dekoracje adwentowe i świąteczne: wieńce adwentowe, kartki na Boże Narodzenie, które rozdacie lub roześlecie do przyjaciół Wspólnoty (wyślijcie też do Sekretariatu ZAK ;-), stroiki lub inne dekoracje świąteczne.

Możecie też spotkać się na wspólnotowym pieczeniu i dekorowaniu pierniczek, którymi obdarzycie siebie nawzajem i osoby Wam bliskie.



POMYSŁ NR 3: DZIELMY SIĘ DOBREM

A może razem jako Wspólnota przygotujecie paczkę świąteczną dla potrzebujących? Jest wiele chrześcijańskich organizacji, które pomagają w dotarciu do potrzebujących:

<https://www.wirtualnachoinka.pl/> <https://www.szlachetnapaczka.pl/>
<https://paczka.dlaubogiego.pl/>

ZESPÓŁ ds. FORMACJI ZJEDNOCZENIA APOSTOLSTWA KATOLICKIEGO:

Marta Staszewska - Promotor Formacji ZAK

ks. Dawid Piwowarski SAC, s. Natalia Pieckielun SAC, Maria Malak, Małgorzata Morawska

e-mail: formacja@zak.org.pl

Czekamy na maile od Was :-)