



ZnAKi CZASU



Pokój Chrystusa!

Mamy za sobą miesiące przedłużającej się zimy, śniegu i mrozu. Aż trudno uwierzyć, że za chwilę przyjdzie wiosna i cała przyroda wokół nas się ożywi: rośliny się zazielenią, wrócą ptaki z ciepłych krajów, znów będzie ciepło i słonecznie.

Oby czas wielkopostnej drogi przyniósł w całej naszej rodzinie ZAK nawrócenie, tak by każdy z nas poczuł wiosnę w swoim sercu.

Zaczynając Wielki Post, jako Uczniowie Misjonarze prosimy Boga o łaskę nawrócenia.

Poniższy tekst powstał na podstawie konferencji wygłoszonej dla Liderów ZAK przez ks. Andrzeja Bafeltowskiego SAC w dniu 18.02.2026.

Ksiądz Andrzej jest misjonarzem, rekolekcjonistą, spowiednikiem, od wielu lat związanym z Centrum Animacji Misyjnej w Konstancinie k. Warszawy.

Nawracajcie się, bo bliskie jest Królestwo Boże

Na progu Wielkiego Postu w Środę Popielcową nasze głowy zostają posypane popiołem i słyszymy wezwanie Jezusa: Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię. Nawrócenie jest centralnym motywem Wielkiego Postu i całego naszego chrześcijańskiego życia. Święty Augustyn powiedział: Raz wybrawszy codziennie wybierać muszę. Oznacza to, że droga nawrócenia nie jest jednoznaczna, wejście na drogę nawrócenia nie jest aktem jednorazowym, ale jest nieustanną gotowością wyboru.

Od dnia Pięćdziesiątnicy Kościół nie przestaje nawoływać do nawrócenia. Metanoieite (gr. μετανοείτε) to biblijne wezwanie oznaczające: nawróćcie się lub zmieńcie myślenie. Pochodzi od słowa metanoia (z greckiego: meta – zmiana, noieo – myśleć) i wzywa do radykalnej zmiany życia, porzucenia grzechu oraz przyjęcia nowej perspektywy opartej na Ewangelii i bliskości Królestwa Bożego. Metanoja często jest utożsamiana z pokutą, skruchą oraz duchową transformacją.

Potrzebujemy doświadczać nieustannie wewnętrznej przemiany, która prowadzi **OD** takiego myślenia, że ja jestem najważniejszy, **DO** świadomości, że to Bóg jest najważniejszy.

W tym numerze znajdziecie:

1. Formacja apostołska: Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię
2. Spotkanie ze Słowem Bożym: Medytacja nad Księgą Nehemiasza i fragment orędzia na Wielki Post Papieża Leona XIV
3. Formacja wspólnotowa: Trwajmy razem na modlitwie w Wielkim Poście

W nawróceniu ważna jest przemiana życia od grzechu do łaski. Dzieje się to wtedy, gdy doświadczamy spotkania z Chrystusem Zmartwychwstałym. To On daje nam autentyczną przemianę życia. Pamiętajmy, że Bóg każdego z nas kocha za darmo pomimo naszych grzechów, na nic nie musimy zasługiwać. Pytaniem, które powinniśmy sobie zadawać to: Kim dla mnie jest Bóg? Czy mam z NIM osobistą relację?

Sakrament pojednania

Święty Ambroży powiedział: *Kościół ma wodę i łzy, wodę chrztu i łzy pokuty.* To przez wodę i łzy możemy wrócić do Boga. Sam Jezus powiedział: *Którym odpuszczacie grzechy są im odpuszczone, którym zatrzymacie, są im zatrzymane.* Te słowa Jezusa prowadzą nas do sakramentu pojednania, gdy poprzez gest włożenia rąk kapłana otrzymujemy rozgrzeszenie słysząc zdanie: *Ja odpuszczam tobie grzechy. Idź w pokój.*

Święta Terasa z Avilli (Teresa od Jezusa) powiedziała: *Im jaśniej w pokoju (duszy), tym więcej widać w nim kurzu.* W ciemnym pokoju nie widać bałaganu, im więcej światła tym więcej widzimy, w świetle nawet drobinki kurzu nas rażą. Im bardziej posuwamy się w rozwoju duchowym, im bliżej jesteśmy Boga, tym więcej widzimy naszej niedoskonałości, naszych błędów. Im bardziej zbliżamy się do Boga, tym bardziej jest wrażliwe nasze sumienie. Pallotti w pewnym okresie spowiadał się codziennie. Karol Wojtyła, jako papież Jan Paweł II spowiadał się co tydzień.

Kościół uczy nas, że grzech jest nie tylko sprawą między mną a Bogiem. Grzech niszczy Kościół. Dlatego warto zachęcać wspólnoty chrześcijańskie, aby na drodze swojej formacji duchowej dbały o to, by razem przeżywać nabożeństwo pokutne, podczas którego jest proklamowane Słowo Boże, jest czas na indywidualną modlitwę i spowiedź. Pięknym dopełnieniem takiego spotkania jest przekazanie znaku pokoju i czas na wspólną modlitwę dziękczynną. Nikt z nas nie jest samotną wyspą, jeśli się nawracamy, przebaczymy sobie nawzajem, to ma to oddźwięk na cały świat.

Kościół nam daje sakrament pokuty, abyśmy na nowo odzyskali łaskę.

- Rachunek sumienia i żal za grzechy pozwalają naszej duszy zobaczyć swój grzech, to że ranię nim Boga i krzywdzę Kościół. Prawdziwy żal rodzi obrzydzenie złem i pragnienie jego odrzucenia. To moment nawrócenia.
- Spowiedź, czyli wyznanie grzechów. Mamy jak Dawid przyznać się: *To ja zgrzeszyłem.* Wypowiadając na głos swoje grzechy mocniej widzę, że zgrzeszyłem. Dociera do mnie, że mój grzech jest złem.
- Zadośćuczynienie – pokuta. Do nawrócenia potrzebny jest krok ku temu, co dobre. Kapłan może nam polecić modlitwę, jałmużnę albo podjęcie konkretnej praktyki, która ma leczyć naszą duszę.
- Dopełnieniem nawrócenia jest rozgrzeszenie.

Z wprowadzenia ogólnego do Rytuału „Obrzędy pokuty”

Z Konstytucji dogmatycznej o Kościele Lumen gentium (Sobór Watykański II): *Lud Boży na liczne i różne sposoby podejmuje i pełni nieustanną pokutę. Uczestnicząc w cierpieniach Chrystusa przez cierpliwość, spełniając dzieła miłosierdzia i miłości, z dnia na dzień coraz bardziej się nawracając według Ewangelii Chrystusa, staje się w świecie znakiem nawrócenia do Boga.*

Kościół wyraża to swoim życiem i sprawuje w swojej liturgii, gdy wierni wyznają, że są grzesznikami, i proszą o przebaczenie Boga i braci, jak dzieje się to w nabożeństwach pokutnych, w głoszeniu słowa Bożego, w modlitwie i w elementach pokutnych liturgii eucharystycznej. W sakramencie pokuty wierni "otrzymują od miłosierdzia Bożego przebaczenie zniewagi wyrządzonej Bogu i równocześnie jedną się z Kościołem, któremu grzesząc zadali ranę, a który przyczynia się do ich nawrócenia miłością, przykładem i modlitwą".

Uczniowie Misjonarze świadczą o nawróceniu

Nie da się nawrócić raz na całe życie, niejako na zapas. Nawracanie się wiąże się z dojrzewaniem: najpierw sakrament chrztu, który nas obmywa z grzechu, potem pierwsza spowiedź i pierwsza Komunia Święta, sakrament bierzmowania, udział w pielgrzymkach, rekolekcjach, poruszające spotkania ewangelizacyjne. Jedna decyzja nie starcza na całe życie, choć może być wydarzeniem przełomowym, to potem wymaga ponawiania, ponownej decyzji, ponownej gorliwości, otwartości, pokory i rozwijania wrażliwości duchowej na odróżnienie dobra od zła.

Nawrócenie św. Augustyna, opisane w *Wyznaniach*, było momentem porzucenia dotychczasowego życia (herezje, rozwiązłość) na rzecz bezwarunkowej miłości Boga. Kluczowym momentem była lektura słów św. Pawła z Rzymian 13, 13-14, nakazująca odrzucić uczynki ciemności i przyoblec się w Chrystusa, co przyniosło ostateczny pokój jego niespokojnemu sercu.

Święta Faustyna w roku 1942 poszła na zabawę taneczną do łódzkiego parku Wenecja. Tam ukazał się jej Jezus, który zapytał ją: *Dokąd cię cierpiał będę i dokąd mnie zwodzić będziesz?* Był to punkt zwrotny, po którym postanowiła natychmiast wstąpić do zakonu, porzucając dotychczasowe wahania.

Świat potrzebuje naszego świadectwa. My ludzie świeccy mamy za zadanie jako uczniowie i misjonarze dzielić się świadectwem owoców nawrócenia w naszym życiu, aby w ten sposób inni również zapragnęli zwrócić swoje życie ku Bogu. Każdy człowiek może doświadczyć prawdy, że: Bóg kocha MNIE, nie masę ludzką, nie wszystkich ludzi, tylko mnie i każdego człowieka indywidualnie.

SPOTKANIE ZE SŁOWEM BOŻYM: Medytacja nad fragmentem Księgi Nehemiasza (Neh 9, 1-12)

A w dwudziestym czwartym dniu tego miesiąca zgromadzili się Izraelici, skruszeni postem i odziani w wory, z głowami posypanymi ziemią. I odłączyło się potomstwo Izraela od wszystkich cudzoziemców. Wtedy, stojąc, wyznali swoje grzechy i wykroczenia swych ojców. Stali więc na swoim miejscu, a [lewici] czytali z księgi Prawa Pana, Boga swojego, przez ćwierć dnia, a przez drugą ćwierć wyznawali swe grzechy, klęcząc przed Panem, Bogiem swoim.

A na podwyższeniu lewitów stanęli: Jozue, Binnuj, Kadmiel, Szebaniasz, Bunni, Szerebiasz, Bani, Kenani i głośno wołali do Pana, Boga swego i lewici: Jozue, Kadmiel, Bani, Chaszabnejasz, Szerebiasz, Hodiasz, Szebaniasz, Petachiasz – rzekli:

«Wstańcie! Błogosławcie Pana, Boga naszego, od wieku do wieku.

Niech ludzie błogosławią wspaniałe imię Twoje, wyższe ponad wszelkie błogosławieństwo i chwałę. Ty, Panie, jesteś jedyny.

Ty uczyniłeś niebios, niebios niebios i całe ich wojsko; ziemię i wszystko, co na niej; morza i wszystko, co w nich. Ty ożywasz to wszystko, a wojsko niebios oddaje Ci pokłon.

Ty, Panie, jesteś tym Bogiem, który wybrał Abrahama, wyprowadziłeś go z Ur Chaldejczyków i nadałeś mu imię Abraham. A gdy uznałeś, że serce jego jest Tobie wierne, zawarłeś z nim przymierze: że ziemię Kananeyczyka, Chittyty, Amoryty, Peryzzyty, Jebusyty i Girgaszyty dasz jego potomstwu. I słowa Twego dotrzymałeś, albowiem jesteś wierny.

Widziałeś nędzę ojców naszych w Egipcie, a wołanie ich słyszałeś nad Morzem Czerwonym. I dokonałeś cudów i znaków przeciwko faraonowi, przeciwko wszystkim sługom jego i przeciwko całej ludności jego kraju, bo spostrzegłeś, że do nich zuchwale się odnosili. Tak zgotowałeś sobie imię sławne do dziś. I morze rozdzieliłeś przed nimi, a oni przeszli przez środek morza suchą nogą. Prześladowców ich wrzuciłeś w głębiny jak kamień w wody wzburzone. Słupem obłoku prowadziłeś ich we dnie, a słupem ognia – w nocy, aby oświecić im drogę, którą iść mieli.

PYTANIA DO REFLEKSJI OSOBISTEJ I DO DZIELENIA SIĘ WE WSPÓLNOCIE

1. Jak pragnę przeżyć okres Wielkiego Postu? Czy zaplanowałem czas na Spowiedź, spotkanie ze Słowem Bożym i rozważanie Bożego miłosierdzia?
2. Czy w swoich praktykach ascezy wielkopostnej na pewno na pierwszym miejscu jest dla mnie Bóg? Czy nie skupiam się na sobie?
3. Czy dostrzegam działanie Boga w moim życiu? Czy noszę wdzięczność za wszystko, co dla mnie uczynił? Czy pamiętam, że to Bóg wyzwolił mnie od grzechu?
4. Jak mogę głosić Bożą chwałę w mojej codzienności, pośród ludzi do których Bóg mnie posyła?



Fragment Orędzia Papieża Leona XIV na Wielki Post 2026

Wielki Post uwydatnia wspólnotowy wymiar słuchania Słowa i praktykowania postu. Pismo Święte również na wiele sposobów podkreśla ten aspekt. Na przykład, gdy w Księdze Nehemiasza opisuje, że lud zgromadził się, aby wysłuchać publicznego czytania Księgi Prawa i, praktykując post, przygotował się do wyznania wiary i uwielbienia, aby odnowić przymierze z Bogiem (por. Ne 9, 1-3).

Podobnie nasze parafie, rodziny, grupy kościelne i wspólnoty zakonne są wezwane do podjęcia w Wielkim Poście wspólnej wędrówki, na której słuchanie Słowa Bożego oraz wołania ubogich i ziemi, stanie się formą wspólnego życia, a post będzie wspierał rzeczywistą pokutę. W tej perspektywie nawrócenie dotyczy nie tylko sumienia jednostki, ale także stylu relacji, jakości dialogu, zdolności do otwarcia się na pytania płynące z rzeczywistości i do rozpoznawania tego, co naprawdę kieruje pragnieniem, zarówno w naszych wspólnotach kościelnych, jak i w ludzkości spragnionej sprawiedliwości i pojednania.

Najdrożsi, prosimy o taką łaskę Wielkiego Postu, która sprawi, że nasze ucho będzie bardziej uważne na Boga i na tych, którzy są ostatnimi. Prosimy o moc postu, która dotknie również języka, aby zmniejszyła się liczba słów, które ranią, a powiększała się przestrzeń dla głosu drugiego człowieka. Podejmijmy też wysiłek, aby nasze wspólnoty stały się miejscami, w których krzyk cierpiących zostanie wysłuchany, a słuchanie zrodzi drogi wyzwolenia, czyniąc nas bardziej gotowymi i gorliwymi w przyczynianiu się do budowania cywilizacji miłości.



FORMACJA WSPÓLNOTOWA ZJEDNOCZENIA APOSTOLSTWA KATOLICKIEGO

Jako Wspólnota Zjednoczenia rozważcie razem, jakie dzieła mogą być najbardziej potrzebne w Waszej lokalnej społeczności.

- Może możecie poprowadzić Drogę Krzyżową w Waszej parafii, z którą jesteście związani jako Wspólnota?
- Może możecie włączyć się przygotowania różnych form pasyjnych nabożeństw: Drogę Krzyżową ulicami miasta, Ekstremalną Drogę Krzyżową, oprawę śpiewem nabożeństwa Gorzkich Żali albo Adoracji Krzyża?
- Może podjęcie funkcji liturgicznych podczas parafialnych rekolekcji Wielkopostnych?
- Może, jako Wspólnota jesteście potrzebni ze swoją wielkopostną jałmużną czasu lub pomocy materialnej?
- Może zorganizujecie dla Waszej wspólnoty i przyjaciół wielkopostny dzień skupienia połączony z nabożeństwem pokutnym?

Wysłuchajcie się w natchnieniu Ducha, aby odczytać znaki czasu dla Waszej Wspólnoty ZAK.

Zespół ds Formacji ZAK

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 :-)