

Salve Regina

I Niedziela Wielkiego Postu 01-03-2009 Nr 384

Parafia Matki Bożej Królowej Polski w Aninie



www.anin.parafia.info.pl

Wielki Post

W Środę Popielcową - obrzędem posypania głów popiołem rozpoczęliśmy Wielki Post. Czterdziestodniowy okres pokuty, nawrócenia i rozważania Męki Pańskiej jest czasem przygotowania do najważniejszej uroczystości - Zmartwychwstania Pańskiego.

Poucza nas tekst hymnu z oficjum niedzielnej Liturgii Godzin, na temat chwalebego czasu postnego.

1. Natchniony zwyczaj nas uczy,
Byśmy w zbawiennym okresie
Czterdziestu dni umartwienia,
Szczera czynili pokutę.

2. Do tego prawo przynagla
I napomnienia proroków,
A nade wszystko sam Chrystus,
Król i Stworzyciel wszechświata.



3. Ten czas przeżyjmy w skupieniu,
Krótsze niech będą rozmowy,
Skromniejsze nasze posiłki,
Więcej czuwania nad sobą.

4. Oddalmy zło, które może
Chwiejnych zagarnąć w niewolę,
I brońmy siebie przed wrogiem
Pełnym podstępnej przemocy.

Wszchemogący Boże, spraw, abyśmy przez doroczne ćwiczenia wielkopostne postępowali w rozumieniu tajemnicy Chrystusa i dzięki Jego łasce prowadzili święte życie. Amen

Orędzie Benedykta XVI na Wielki Post 2009

Wartość i sens postu

Drodzy bracia i siostry!

Na początku Wielkiego Postu, który jest drogą intensywnego przygotowania duchowego, liturgia zachęca nas do trzech praktyk pokutnych, bardzo bliskich biblijnej i chrześcijańskiej tradycji – modlitwy, jałmużny i postu – abyśmy jak najlepiej mogli przygotować się do obchodów Świąt Wielkanocy i doświadczyć mocy Boga, który – jak będziemy słuchać podczas Wigilii Paschalnej – „oddala zbrodnie, z przewin obmywa, przywraca niewinność upadłym, a radość smutnym, rozprasza nienawiść, usposabia do zgody i ugina potęgę” (Exultet). W tradycyjnym orędziu na Wielki Post chciałbym w tym roku w szczególny sposób rozważyć wartość i sens postu. Wielki Post bowiem prowadzi na myśl 40 dniowy post, jaki Pan odbył na pustyni przed rozpoczęciem swojej publicznej działalności. W Ewangelii czytamy: „Wtedy Duch wyprowadził Jezusa na pustynię, aby był kuszony przez diabła. A gdy przepościł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, odczuł w końcu głód” (Mt 4, 1-2). Podobnie jak Mojżesz przed otrzymaniem Tablic Dekalogu (por. Wj 34, 28), podobnie jak Elias, zanim spotkał Boga na górze Horeb (por. 1 Krl 19, 8), tak i Jezus, modląc się i poszcząc, przygotowywał się do swojej misji, której początkiem było trudne starcie z kusicielem.

Możemy sobie zadać pytanie, jaką wartość i jaki sens ma dla nas, chrześcijan, rezygnacja z czegoś, co samo w sobie jest dobre i pozwala nam żyć. Pismo Święte i cała chrześcijańska tradycja uczą, że post pomaga unikać grzechu i tego wszystkiego, co do niego prowadzi. Dlatego też w historii zbawienia wielokrotnie odnajdujemy zachętę, by pościć. Już na pierwszych stronicach Pisma Świętego Bóg nakazuje człowiekowi, by nie jadł owocu zakazanego:

„Z wszelkiego drzewa tego ogrodu możesz spożywać według upodobania; ale z drzewa poznania dobra i złego nie wolno ci jeść, bo gdy z niego spożyjesz, niechybnie umrzesz” (Rdz 2, 16-17). Komentując Boży nakaz, św. Bazyli zauważa, że „post został nakazany w Raju”, a „pierwsze takie polecenie zostało wydane Adamowi”. I kończy tak: „zakaz «nie wolno ci jeść» jest zatem prawem postu i wstrzemięźliwości” (por. Sermo de jejunio: PG 31, 163, 98). Zważywszy na to, że wszyscy jesteśmy obciążeni grzechem i jego konsekwencjami, post jest nam dany jako środek pozwalający odnowić przyjaźń z Bogiem. Tak uczynił Ezdrasz przed powrotem do Ziemi Obiecanej z wygnania, zachęcając zgromadzony lud do postu, „byśmy się umartwili – mówi – przed Bogiem naszym” (Ezd 8, 21). Wszchemocny wysłuchał ich modlitwy oraz zapewnił swoją przychylność i opiekę. Podobnie zachowali się mieszkańcy Niniwy, którzy posłuchali Jonaszowego wezwania do pokuty i na znak szczerości ogłosili post, mówiąc: „Kto wie, może się odwróci i ulituje Bóg, odstąpi od zapalczywości swego gniewu, a nie zginiemy?” (Jon 3, 9). Również wtedy Bóg wejrzał na ich czyny i ich oszczędził. W Nowym Testamencie Jezus ukazuje głęboką przyczynę postu, piętnując zachowanie faryzeuszów, którzy skrupulatnie przestrzegali nakazów prawa, choć ich serca były od Boga daleko. Prawdziwy post, powtarza w innym jeszcze momencie Boski Nauczyciel, to wypełnianie woli Ojca Niebieskiego, który „widzi w ukryciu i odda tobie” (Mt 6, 18). On sam daje tego przykład, odpowiadając szatanowi, po 40 dniach spędzonych na pustyni, że „nie samym chlebem żyje człowiek, lecz każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych” (Mt 4, 4).

Celem prawdziwego ciąg dalszy na stronie 4

Liturgia Słowa Bożego

PIERWSZE CZYTANIE Rdz 9,8-15

Przymierze Boga z Noem po potopie

Tak rzekł Bóg do Noego i do jego synów: „Oto Ja zawieram przymierze z wami i z waszym potomstwem, które po was będzie; z wszelką istotą żywą, która jest z wami: z ptactwem, ze zwierzętami domowymi i polnymi, jakie są przy was, ze wszystkimi, które wyszły z arki, i z wszelkim zwierzęciem na ziemi. Zawieram z wami przymierze tak, iż nigdy już nie zostanie zglądzona żadna istota żywa wodami potopu i już nigdy nie będzie potopu niszczącego ziemię”. Po czym Bóg dodał: „A to jest znak przymierza, które Ja zawieram z wami i każdą istotą żywą, jaka jest z wami, na wieczne czasy: Łuk mój kładę na obłoki, aby był znakiem przymierza między Mną i ziemią. A gdy rozciągnę obłoki nad ziemią i gdy ukaże się ten łuk na obłokach, wtedy wspomnę na moje przymierze, które zawarłem z wami i z wszelką istotą żywą, z każdym człowiekiem; i nie będzie już nigdy wód potopu na zniszczenie jakiegokolwiek jestestwa”.

PSALM RESPONSYJNY: Ps 25,4-5.6-7bc.8-9

Drogi Tve, Panie, to łaska i wierność.

DRUGIE CZYTANIE 1 P 3,18-22 *Woda chrztu nas ocala*

Najdrożsi: Chrystus raz umarł za grzechy, sprawiedliwy za niesprawiedliwych, aby was do Boga przyprowadzić; zabity wprawdzie na ciele, ale powołany do życia Duchem. W nim poszedł nawet ogłosić zbawienie duchom zamkniętym w więzieniu, niegdyś nieposłusznym, gdy za dni Noego cierpliwość Boża oczekiwała, a budowana była arka, w której niewielu, to jest osiem dusz zostało uratowanych przez wodę. Teraz również zgodnie z tym wzorem ratuje was ona we chrzcie nie przez obmycie brudu cielesnego, ale przez zwróceną do Boga prośbę o dobre sumienie, dzięki zmartwychwstaniu Jezusa Chrystusa. On jest po prawicy Bożej, gdyż poszedł do nieba, gdzie poddani Mu zostali aniołowie i Moce, i Potęgi.

EWANGELIA Mk 1,12-15

Jezus był kuszony przez szatana, aniołowie zaś Mu usługiwali

Duch wyprowadził Jezusa na pustynię. Czterdzieści dni przebył na pustyni, kuszony przez szatana. Żył tam wśród zwierząt, aniołowie zaś Mu usługiwali. Po uwiezieniu Jana przyszedł Jezus do Galilei i głosił Ewangelię Bożą. Mówił: „Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię”.

Wielkie tematy

Trzy wielkie tematy podczas rozważań czterdziestodniowego postu to: chrzest – który rozpoczął w nas życie Boże, pokuta – prowadząca do pełnego nawrócenia i wreszcie – rozpamiętywanie Męki i Śmierci Jezusa, dla naszego zbawienia. Przykład poszczącego na pustyni Jezusa, jest dla nas wskazówką, skąd czerpać siły do zwycięskiej pracy nas sobą. Człowiek cały, z ciałem i duszą, z sercem i sumieniem, z umysłem i wolą – jest polem, które trzeba przeorać, odnowić i przygotować na czas swojej Paschy. Bóg chce widzieć świat coraz lepszym, a jako symbol swojej wierności „kładzie łuk swój na obłoki, aby był znakiem przymierza między Bogiem i ziemią” (Czyt. 1). Okres Wielkiego Postu jest okazją do refleksji: co czynić i jak pracować, aby wzorem Zmartwychwstałego i triumfującego Chrystusa odnowił się cały człowiek i piękniejszy stawał się świat wraz z całą ludzkością. Może nadchodzi czas wielkiego przełomu w historii świata, może w obecnej ludzkości tkwi załazek zwycięstwa nad złem i zachęta do zerwania z grzechem, a uwierzenia i zaufania Bogu. W tym kontekście rysuje się olbrzymia rola do spełnienia, jaka stoi przed Kościołem Chrystusowym.

J.J. Pawlik



INTENCJE MSZALNE

I Niedziela Wielkiego Postu- 1 marca

7⁰⁰ - za parafian;

8³⁰ +Helena i Bolesław Abramowscy, Stanisława (k) i Czesław Mroczek

10⁰⁰ - o Boże błogosławieństwo dla Radia Maryja, Telewizji TRWAM, Naszego Dziennika i Wyższej Szkoły Kultury Społecznej i Medialnej

11³⁰ + Helena, Bolesław, Henryk, Czesław, Kazimierz, Klemens, Leon, Roman Jedynak oraz Franciszek i Sławomir Jedynak

13⁰⁰ **zbiorowa: chrzest:** Joanna Gajewska;

o Boże błogosławieństwo w 12 rocznicę chrztu dla Fryderyka z prośbą o dochowanie wierności przyrzeczeniom; +Mirosława(k) Cieszyńska w 7 r.śm.; + za rodziców Janina w 5 r.śm., Aleksander, Janina i Edward Wocial; +Antonina Sadocha i Janina Bielecka; Dariusz Miklas i Alojz Miklas
18⁰⁰ + Helena i Władysław, Stefan Żelazowscy i wszyscy zm. z ich rodziny

Poniedziałek- 2 marca

7⁰⁰ + Helena, Władysław

8⁰⁰ + Irena i Marian Turczyńscy

18⁰⁰ +Helena Piotrowska, Kazimierz Mazek i ich rodziców

Wtorek- 3 marca

7⁰⁰ + Krystyna Maksyś, Władysław, Janusz Maksyś

8⁰⁰ + Janina Kozakiewicz

18⁰⁰ + Florentyna i Stanisław, Tadeusz Kaczorek, c.r. Kaczorek

Środa - 4 marca

7⁰⁰ + Kazimierz Zajączkowski, Józefa(k) i Franciszek

8⁰⁰ *int. wolna*

18⁰⁰ **zbiorowa:** - o intronizację Jezusa Chrystusa w naszych sercach, rodzinach, parafii, ojczyźnie i całym świecie; - o dary Ducha Świętego, potrzebne łaski i siły do wypełnienia powierzonych obowiązków dla ojca Bernarda; - int. dziękczynno-błagalna za otrzymaną łaskę zdrowia dla Barbary; - o Boże błóg. dla Aleksandry Majewskiej, łaskę uzdrowienia z ciężkiej choroby; dziękczynna za powrót do zdrowia Aliny Łabędź; +Kazimierz Górecki, jego rodziców i rodzeństwo; +Jan Ostrowski w 30 dni po śm.

Czwartek- 5 marca

7⁰⁰ + Józefa (k) i Jan, c.r. Truszewskich

8⁰⁰ +Stefan Bujalski w 30 dni po śm.

18⁰⁰ +Włodzimierz Kuliszkiwicz w 10 r.śm.

19⁰⁰ -o powołania do kapłaństwa i zakonów

Piątek- 6 marca

7⁰⁰ **za parafian**

8⁰⁰ + Marianna Lorińska

16³⁰ + Jan Pryzmont

18⁰⁰ **zbiorowa:** + Bronisław Radulski

Sobota- 7 marca

7⁰⁰ *int. zajęta*

8⁰⁰ + Jan, Teresa, Zygmunt

18⁰⁰ + Wanda i Justyn Łasowscy

II Niedziela Wielkiego Postu- 8 marca

7⁰⁰ + Ryszard i Janina Krupińscy

8³⁰ *int. zajęta*

10⁰⁰ + Maria, Helena i Aldona

11³⁰ + Jadwiga Borowska w 6 r. śm.

13⁰⁰ + Kazimiera i Bolesława(k) Bielecka

18⁰⁰ + Anna, Wojciech, zm. z rodz. Gochów i Pastuchów



WALKA Z SZATANEM

Obrzędem posypania głów popiołem rozpoczęliśmy w ubiegłą środę wielkopostną drogę pokuty. Ten obrzęd o bogatej symbolice, zakorzeniony w tradycji biblijnej, jest drogi pobożności ludowej. Popiół przypomina nam o nietrwałości ziemskiej egzystencji i kieruje nasz wzrok ku Chrystusowi, który przez swoją śmierć i zmartwychwstanie odkupił ją z niewoli grzechu i śmierci. Z takim wewnętrznym nastawieniem wchodzimy na drogę, prowadzącą ku Wielkanocy, otwierając serce na usilne wezwanie Pana: "Nawracajcie się i wierzeć w Ewangelię" (Mk 1, 15). Dziś, w I Niedzielę Wielkiego Postu, liturgia słowa jeszcze raz przybliży nam przejmujący fragment Ewangelii o kuszeniu Jezusa: "Wtedy Duch wyprowadził Jezusa na pustynię, aby był kuszony przez diabła" (Mt 4, 1). Misję Odkupiciela rozpoczyna właśnie Jego zwycięstwo nad trzykrotnym kuszeniem księcia zła. «Idź precz, szatanie» (Mt 4, 10). Stanowcza postawa Mesjasza jest dla nas przykładem i zachętą do odważnego i zdecydowanego naśladowania Go. Szatan, «władca tego świata» (J 12, 31), dniała podstępnie także i dziś. Każdy człowiek, prócz własnej pożyteczności i złego wpływu innych, doświadcza rów-

nież pokus ze strony szatana — tym większych, im mniej zdaje sobie z tego sprawę. Ileż razy lekko-myślnie ulega zwodniczemu podszepotom ciała i zła, a później doznaje gorzkiego rozczarowania! Trzeba zachować czujność, by szybko zareagować na każdy atak pokusy. Kościół, doświadczony nauczyciel ludzkości i świętości, podsuwa nam dawne i wciąż nowe narzędzia codziennej walki z podszepotami złego: są nimi modlitwa, sakramenty, pokuta, uważne słuchanie słowa Bożego, czujność i post. Podejmijmy wielkopostną drogę pokuty z bardziej zdecydowanym postanowieniem, abyśmy byli gotowi pokonać każdą pokusę szatana i w radości ducha doszli do Paschy.

Jan Paweł II

17 II 2002, *Rozważanie przed modlitwą «Anioł Pański»*



Ogłoszenia

• **Dziś** rozpoczyna praktykę duszpasterską w naszej parafii ks. **diakon-Dariusz Wachowiak**. W okresie Wielkiego Postu będzie nam służył pomocą w katechizacji, rekolekcjach i głoszeniu Słowa Bożego. Pamiętajmy o nim w naszych modlitwach. Razem z ks.



diakonem praktyki diakańskie rozpoczyna jeszcze ośmiu księży przygotowujących się do kapłaństwa. Niech nasze modlitwy i wielkopostne wyrzeczenia uproszą im potrzebne łaski.

• Kolejne **spotkanie dla narzeczonych**, w środę 4 marca, o godzinie 19.00

• W tym tygodniu przypada: **Pierwszy Czwartek Miesiąca**, wystawienie Najśw. Sakramentu o godz. 15.00; Koronka do Miłosierdzia Bożego i Różaniec, o godz. 19.00 Msza św. o powołania do kapłaństwa i zakonów w języku łacińskim. Na Mszy św. o godz. 18.00 zostanie odśpiewana Koronka do Miłosierdzia Bożego

Pierwszy Piątek Miesiąca, po Mszy św. o godz. 7.00 i 18.00 wystawienie Najśw. Sakramentu i Litania do Najśw. Serca Pana Jezusa. Spowiedź będzie podczas każdej Mszy św. Wizytę z Komunią św. u chorych prosimy zgłaszać w zakrystii lub kancelarii parafialnej.

Pierwsza Sobota Miesiąca, po Mszy św. o godz. 7.00 wystawienie Najśw. Sakramentu i Litania Loretańska do N.M.P.

• W naszym kościele nabożeństwo **Drogi Krzyżowej** dla dzieci o godzinie 17.15, dla dorosłych o godzinie 19.00. Po Drodze Krzyżowej będzie możliwość przystąpienia do Komunii św.

• We wszystkie niedziele Wielkiego Postu zapraszamy na nabożeństwo **Gorzkich Żali** z nauką pasyjną, o godzinie 17.15

• Kolejne spotkanie grupy Duszpasterstwa Akademickiego Sprzed Lat— **Spotkanie Biblijne** prowadzone przez prof. Jana Ogrodzkiego odbędzie się w pierwszym piątek miesiąca, czyli 6 marca po Mszy św. wieczornej w dolnej salce katechetycznej. Temat spotkania: „Nowa nauka z mocą”. Serdecznie zapraszamy wszystkich parafian, którzy chcą uczestniczyć w tych spotkaniach.

• **Burmistrz Dzielnicy Wawer m. st. Warszawy** p. Jacek Duchnowski w związku z prowadzoną działalnością wydawniczą związaną z przeszłością dzielnicy, a mianowicie z próbą wydania albumu, zwraca się z uprzejmą prośbą do wszystkich parafian o użyczenie zdjęć, map i wspomnień, które często tkwią gdzieś głęboko w naszych szufladach. Prosimy o kontakt z Wydziałem Kultury dla dzielnicy Wawer przy ul. Żegańskiej 1, tel. 022 5164242.

Liturgia

Msze św. w niedziele:
7.00; 8.30; 10.00;
11.30; 13.00; 18.00
Msze św. w dni powszednie:
7.00; 8.00; 18.00

Nowenna i nabożeństwo do M.B. Nieustającej Pomocy
- środa godz. 18.00

Msza zbiorowa z wypominkami -
piątek godz. 18.00

Kancelaria czynna
od poniedziałku do piątku
w godz: 16.00-17.30

Tel./fax. (022) 613-07-20

Biskup diecezji:
J. E. Ks. Abp Henryk Hoser

Proboszcz:
Ks. Marek Doszko
Wikariusz:
Ks. Sławomir Kielczyk
Rezydent:
Ks. Mariusz Wedziuk

Wpłaty na budowę kościoła p.w. św. Benedykta można dokonywać na konto:

Parafia Matki Bożej Królowej Polski
ul. Rzeźbiarska 46
04-620 Warszawa
CITI Bank Handlowy w Warszawie
75 1030 1654 0000
0000 3405 5000

z dopiskiem

"Na budowę kościoła p.w. św. Benedykta w Wawrze - Sadulu"

Święty Michale Archaniele! wspomagaj nas w walce ze złem, a przeciw niegodziwości i zasadkom złego ducha bądź naszą obroną. Oby go Bóg pogromić raczył, pokornie o to prosimy, a Ty, Wodzu niebieskich zastępów, szatana i inne złe duchy, które na zgubę dusz ludzkich po tym świecie krążą, mocą Bożą strąć do piekła. Amen.

postu jest zatem spożywanie „prawdziwego pokarmu”, którym jest pełnienie woli Ojca (por. J 4, 34). Skoro więc Adam nie posłuchał nakazu Boga, by „nie spożywać owocu z drzewa poznania dobra i złego”, człowiek wierzący poprzez post pragnie z pokorą zawierzyć się Bogu, ufając w Jego dobroć i miłosierdzie.

Praktyka postu była bardzo rozpowszechniona we wspólnocie pierwszych chrześcijan (por. Dz 13, 3; 14, 22; 27, 21; 2 Kor 6, 5). Również Ojcowie Kościoła mówią o mocy postu, która chroni przed grzechem, tłumii pragnienia „starego Adama” i przeciera w sercach ludzi wierzących drogę ku Bogu.

Post jest także częstą praktyką świętych w s z y s t k i c h epok i przez nich zalecaną. Św. Piotr Chryzolog napisał: „Duszą modlitwy jest post, a życiem postu



miłosierdzie. Kto się więc modli, niech pości, a kto pości, niech spełnia uczynki miłosierdzia, niech wysłucha proszącego, który chce być słyszany. W ten sposób otwiera dla siebie uszy Boga, który nigdy się nie zamyka na głos błagającego” (Kazanie 43: PL 52, 320.332). Wydaje się, że w obecnych czasach zmniejszyło się nieco znaczenie duchowe praktyki postu, a stała się ona raczej – w kulturze zdominowanej przez poszukiwanie dobrobytu materialnego – środkiem terapeutycznym wspomagającym pielęgnację własnego ciała. Poszczenie służy oczywiście dobrej kondycji fizycznej, ale dla ludzi wierzących stanowi w pierwszej kolejności „terapię” pomagającą leczyć to wszystko, co uniemożliwia wypełnianie woli Boga. W Konstytucji Apostolskiej Paenitemini z 1966 r., Sługa Boży Paweł VI stwierdził, że należy postrzegać post w kontekście powołania każdego chrześcijanina, który „nie dla siebie (...) żyć winien, ale dla Boga, który go umiłował i za niego wydał samego siebie, żyć też winien dla braci” (por. rozdz. I). Wielki Post mógłby być dobrą okazją do przypomnienia sobie zasad zawartych w cytowanej Konstytucji Apostolskiej, podnosząc tym samym wartość autentycznego i niezmiennego znaczenia tej pradawnej praktyki pokutnej, która może nam pomóc zadać śmierć naszemu egoizmowi i otworzyć serce na miłość Boga i bliźniego, co stanowi pierwsze i najważniejsze przykazanie nowego Prawa, a zarazem kompendium całej Ewangelii (por. Mt 22, 34-40). Skrupulatne przestrzeganie postu przyczynia się ponadto do nadania osobie – jej ciału i duszy – spójności, co pomaga jej unikać grzechu i wzrastać w zażyłości z Bogiem. Św. Augustyn, który dobrze znał własne zle skłonności i nazywał je „węzłem zawikłanym i splątany” (Wyznania, II, 10.18), w traktacie o „Użyteczności postu” pisał: „Zadaję sobie wielkie udręki, aby On mi przebaczył, sam siebie karzę, aby On mi pomógł, by znalazł we mnie upodobanie, by zaznać Jego słodyczy” (Sermo 400, 3, 3: PL 40, 708). Odmawianie sobie pokarmu materialnego, który żywi ciało, umacnia wewnętrzną gotowość do słuchania Chrystusa i żywienia się Jego zbawczym słowem. Przez post i modlitwę pozwalamy, by On przychodził i by zaspokajał największy głód, jakiego doświadczamy w naszym wnętrzu: głód i pragnienie Boga.

Jednocześnie post pomaga nam uświadomić sobie, w jakiej sytuacji żyje wielu naszych braci. W Pierwszym Liście św. Jan napomina: „Jeśliby ktoś posiadał majątność tego świata i widział, że brat jego cierpi niedostatek, a zamknął przed nim swe serce, jak może trwać w nim miłość Boga?” (1 J 3, 17). Dobrowolny post pomaga nam naśladować styl Miłosiernego Samarytanina, który pochyla się nad cierpiącym bratem i śpieszy mu z pomocą (por. encyklika *Deus caritas est*, nr 15). Nasz wolny wybór, jakim jest rezygnacja z czegoś, aby pomóc innym, w konkretny sposób pokazuje, że bliźni przeżywający trudności nie jest nam obcy. Właśnie po to, by pobudzić do zachowania takiej nacechowanej otwartością i wrażliwością postawy wobec braci, zachęcam parafie i wszystkie inne wspólnoty, żeby w okresie Wielkiego Postu wierni częściej praktykowali post, indywidualnie i wspólnotowo, oddając się ponadto słuchaniu Słowa Bożego, modlitwie i uczynom miłosierdzia. Taki właśnie był, od początku, styl życia chrześcijańskiej wspólnoty, w której organizowano specjalne zbiórki (por. 2 Kor 8-9; Rz 15, 25-27), a wierni byli zachęceni do oddawania biednym tego, co dzięki postowi udało się odłożyć (por. *Didascalia Ap.*, V, 20,18). Także dziś należy na nowo odkrywać tę praktykę i do niej zachęcać, przede wszystkim podczas liturgicznego okresu Wielkiego Postu. Z tego, co powiedziałem, jasno wynika, że post jest wartościową praktyką ascetyczną, duchową bronią w walce z wszelkim możliwym, nieuporządkowanym przywiązaniem do nas samych. Dobrowolna rezygnacja z przyjemności, jaką jest jedzenie, i z innych dóbr materialnych pomaga uczniowi Chrystusa panować nad innymi rodzajami głodu osłabionej grzechem pierwotnym natury, którego negatywne skutki odbijają się na całej osobowości człowieka. Do tego też zachęca starożytny liturgiczny hymn wielkopostny: „*Utatur ergo parcius, / verbis, cibus et potibus, / somno, iocis et arctius / perstemus in custodia – Ten czas przeżyjmy w skupieniu, krótsze niech będą rozmowy, skromniejsze nasze posiłki, więcej czuwania*”.

Droży bracia i siostry, jak widzimy, post ostatecznie pomaga każdemu z nas – jak pisał Sługa Boży Papież Jan Paweł II – w czynieniu z siebie całkowitego daru dla Boga (por. encyklika *Veritatis splendor*, 21). Niech zatem Wielki Post posłuży każdej rodzinie i każdej chrześcijańskiej wspólnotie do oddalenia wszystkiego, co rozprasza ducha, i pogłębienia tego, co karmi duszę, otwierając ją na miłość Boga i bliźniego. Myślę szczególnie o intensywniejszej modlitwie, *lectio divina*, częstszym przystępowaniu do sakramentu pojednania oraz aktywnym uczestniczeniu w Eucharystii, a przede wszystkim w niedzielnej Mszy św. Z takim wewnętrznym nastawieniem wejźmy w pokutny klimat Wielkiego Postu. Niech nam towarzyszy Błogosławiona Dziewica Maryja, *Causa nostrae laetitiae*, i niech nas wspiera w trudzie wyzwalań serc naszych z niewoli grzechu, by coraz bardziej stawały się „żywym tabernakulum Boga”. Z tymi życzeniami zapewniam o modlitwie, aby każdy wierzący i każda kościelna wspólnota z pożytkiem szli wielkopostną drogą, i z serca udzielam wszystkim Apostolskiego Błogosławieństwa.

Watykan, 11 grudnia 2008