

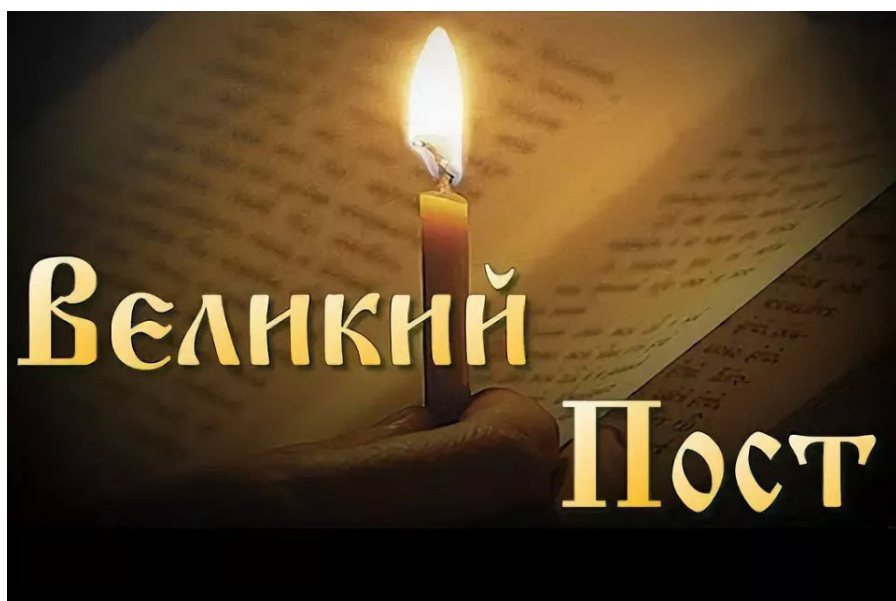


W naszej parafii



Gazetka Parafii Prawosławnej św. Jana Klimaka

marzec 2020 · nr 3 (135)



U progu postu

Kolejny raz stajemy na progu Wielkiego Postu. Kolejny raz możemy skorzystać z szansy zbliżenia się do Boga. Możemy też kolejny raz ją zlekceważyć, albo z obojętnością przyglądać się, jak inni poszczą, modlą się, idą do spowiedzi, przystępują do Eucharystii. Jednak Bogu nie jest obojętny nasz los i kolejny raz z cierpliwą miłością, wyciąga do nas rękę, ufając, że jej nie odtrącimy. Dzisiaj – w naszej cerkwi bezpośrednio po Liturgii, a w Katedrze wieczorem – odbędzie się *czyn proszczenia obid* (ceremoniał przebaczenia krzywd). Ten moment też możemy potraktować różnie. Na przykład jako tradycję: „bo tak wypada”, albo: „to dobry zwyczaj”. Inni natomiast

mogą powiedzieć: „nie muszę podchodzić do nieznanego, któremu nic złego nie uczyniłem”. Jednak zamiast wstydić się tego gestu, postarajmy się go zrozumieć. Nie szukajmy trudnych przykładów. Na początek oceńmy sytuację wokół nas, a dopiero na tym tle przyjrzyjmy się propozycji Cerkwi.

Media elektroniczne (radio, telewizja), prasa codziennie serwują nam porcję wiadomości o agresji, nienawiści, rozbojach, kradzieżach. Denerwujemy się, a czasem nawet wstydzimy się zachowań „kibiców”, skinów. Gorszymy się zachowaniem młodzieży, nieodpowiedzialnych rodziców. Piętnujemy afery i aferzystów, „nawiedzonych” polityków i zwykłych politykierów. Bulwersują nas nadużycia w fundacjach, powołanych dla

niesienia pomocy biednym, chorym. Gdy bliżej przyjrzymy się temu wszystkiemu, okazuje się, że w naszej świadomości zaistniał podział na: „Ja” – „oni” lub: „my (moja rodzina) – (bliżej nieokreśleni) „oni”. Drugą oceną sytuacji będzie stwierdzenie: to wszystko jest zwierzęcą walką o byt – walczą wszyscy ze wszystkimi. Walczą, nienawidzą i zabijają się wzajemnie inne narody, kraje, rządy. Widząc zdenerwowanie bliźnich, zaczynamy radzić: „nie zwracaj na nich uwagi”, lub jeszcze gorzej: „machnij na nich ręką”. A gdyby tak na nasz widok ktoś pogardliwie machnął ręką? Czy to by nas ucieszyło? Czy okazując komuś pogardę, lekceważenie, sami nie grzeszymy? Czy aby przypadkiem nie stajemy się wówczas cynikami?

Poszukajmy przyczyny. Najbardziej winnym jest tak zwany zdrowy rozsądek. Nasz rozum, choć dany nam od Boga, często bywa podporządkowany naszej zewnętrznej świadomości ciała. To on buntuje się i broni przed odpowiedzialnością. To rozum podpowiada nam słowa usprawiedliwień: „Ja nic nikomu złego nie zrobiłem, ja nic i nikomu nie jestem winien”. W tej walce wspomaga nas wewnętrzna świadomość, którą nazywamy moralnością. O moralności Kalego chyba słyszeliśmy? Żyjąc w ciągłych stresach, zagrożeniach, obcuując z różnymi ludźmi, przyjmujemy do

naszej świadomości wzorce ich zachowań. Taka zubożona moralność nie ostrzega, a uspokaja nas. Widząc winę, szuka usprawiedliwienia: „Na pewno popełniłeś błąd. Ale czy bez tego człowiek przeżyje?”

Cerkiew pragnie ustrzec nas od tego rodzaju grzechu, podziałów i spychania winy za swoje błędy na innych. Przecież niezależnie od narodowości czy rasy, jesteśmy rodziną dzieci Bożych! To dlatego Cerkiew prosi nas, abyśmy poczynając od tej niedzieli, przynajmniej przez czas Wielkiego Postu, zrezygnowali z hardości rozumu i schorowanej moralności. Cerkiew prosi, abyśmy obrali za drogowca sumienie i zaczęli korzystać z jego głębokich pokładów. Nie po to, by zaniedbać te dwa pierwsze. Nie! Zachęca do korzystania z sumienia po to, by przywrócić jasność rozumowi, a moralność oczyścić od egoizmu! Ktoś mądry powiedział: „Nie obwiniaj świata i ludzi za to, że czegoś ci nie dali. Naucz się cieszyć z tego, co masz!”

Bóg obdarzył nas sumieniem. Jeżeli potrafimy korzystać z tego daru, przekonamy się, jak cicho, ale stanowczo mówi: „Jesteś winien!”. Winien – ale spory i kłótnie w tej winie będą tylko drobiazgiem. Nie będą to również drobne narzekania czy chwile rozdrażnienia. Tego rzeczywiście trudno uniknąć. Twoją, moją, naszą bolesną winą okaże się egoizm – to umiowanie siebie samego, które upodabnia nas do pustego kłosa. Ten stoi pośród innych kłosów, pod ciężarem ziarna pochylonych do ziemi i chwali się, że słońce na niego świeci pierwsze, że deszcz go nie złamie, a wiatr go nie pochyla. Tak samo jest z nami. Jeżeli na przykład chwalimy się tym, że pomagamy biednym – spytajmy sumienia, czy aby na pewno rozdajemy swoje. Jeżeli rozdajemy cudze, czym się wówczas różnimy od pracowników fundacji? Tylko tym, że zamiast wręczyć nam premię, ktoś pocałuje nas w rękę? Jeżeli duma nam podpowiada: „jesteś dobry” – to zapytajmy sumienia,

dlaczego w takim razie inni nie chcą być podobni do nas! Jeżeli mówimy: *Kocham wszystkich* – to zapytajmy sumienia, czy nie robimy tego tylko po to, by ci „wszyscy” nas podziwiali?

Następne pytania przyjdą same – o modlitwę, o podjęcie postu. Później przyjdzie odwaga, by zapytać sumienia o ocenę naszej uczciwości i solidności w codziennym życiu, oraz o wiele, wiele innych spraw, schowanych we wstydlivych zakamarkach naszego serca. Dopiero gdy w odpowiedzi usłyszymy bezlitosną prawdę – nastąpi przełom i pragnienie obecności miłującego Boga. Dopiero wtedy odczujemy w sobie potrzebę wykrzyknięcia nawet do wszystkich ludzi: „Przepraszam! Wybaczcie mi w Imię Chrystusa”. Prosić bowiem o wybaczenie potrafi tylko ten, kto aż do bólu odczuje brak miłości. Inaczej pozostaniemy skazani na dramat życia z sobą samym. Życia w osamotnieniu, na które skazaliśmy siebie przez własny egoizm.

o. Grzegorz

ostatnia z nich; jutro już wejdziemy w Błogosławiony Post. W Niedzielę o Celniku i Faryzeuszu Chrystus otwiera drzwi pokajania, a my wchodzimy na drogę prowadzącą do postu, czy też: pokory. W Niedzielę o Synu Zagubionym nasze spojrzenie koncentruje się na Ojcu, celu postu. W Niedzielę Mięsoпустną – o Sądzie Ostatecznym – rozważamy wagę bliźniego, bowiem to wobec niego są czynione akty miłości. I wreszcie jesteśmy w Niedzieli Przebaczenia, w którą całujemy bliźniego pocałunkiem miłości, aby wejść w post radosnymi – i ja, i ten bliźni. Będąc pojednani z Bogiem i bliźnim, stajemy się pojednani sami ze sobą [tu warto zwrócić uwagę, że po arabsku słowo „pojednanie” wywodzi się z rdzenia o znaczeniu „być dobrym, prawym, właściwym”, zatem w tym kazaniu za wyrazem „pojednanie” kryje się „naprawienie” – siebie i relacji, przywrócenie właściwego stanu, „stanie się dobrym”]. Jak Pismo i obrzęd tej niedzieli wiążą ze sobą post i przebaczenie?



Post i przebaczenie – metropolita Paweł (Jazidzi) na Niedzielę Przebaczenia Win

Jeśli przebaczyliście ludziom ich przewiny, przebaczy wam także Ojciec Wasz Niebieski

Oto jest czwarta niedziela z niedziel przygotowawczych do Wielkiego Postu, i zarazem

W naszych obrzędach, modlitwach i Ewangelii tej niedzieli są dwie osie, wokół których kręcą się wszystkie tematy. Pierwszą osią jest ustanowienie wspomnienia wygnania Adama z Raju, który siedział tam przed nim płacząc. Hymny i czytania porównują ten stan rajski i stan ludzkości po upadku.

Drugą osią jest przebaczenie, czy też prośba do Boga o przebaczenie,

i darowanie przebaczenia bliźniemu. I te dwie osie – oś lamentu nad wygnaniem z Raju i oś przebaczenia od Boga i bliźniego – spotykają się przy jednym temacie, a brzmi on: post.

Czyż to brak postu nie był przyczyną poróżnienia z Bogiem i nieposłuszeństwem wobec Niego, co poskutkowało wygnaniem Adama z Raju? A post to narzędzie, które przygotowuje pojednanie pomiędzy Adamami [w językach semickich, do których należy arabski, „Adam” to po prostu „człowiek”] i Bogiem, post zatem zaferuje nam przebaczenie zamiast winy.

Niedziela Seropustna przypomina o dwóch wydarzeniach. Pierwsze to wygnanie Adama z Raju z powodu rozwiązania postu, albowiem to czas „**odcięcia**” pomiędzy Bogiem i człowiekiem, obraz tego wydarzenia w Księdze jest szorstki, Bóg ustawia anioła strzegącego drzwi Raju, w którego rękę jest miecz z ognia. Ten obraz, wydający się być surowym, w istocie jest restytucją pojednania z Bogiem. Natomiast drugie wydarzenie przypomina ogłoszenie przebaczenia Bożego, Który warunkuje je naszym przebaczeniem ludziom, i to jest chwila „**pojednania**” z Bogiem.

Zatem, pojednamy się z Bogiem poprzez post, który mamy zacząć w przebaczeniu bliźniemu i odpuszczeniu mu. Może jest nam łatwo pomagać biednemu i odnosić się dobrze wobec obcego człowieka. Lecz trudniej jest odpuścić człowiekowi bliskiemu. Pojednanie to miłość, która przewyższa miłość do siebie i honory, albowiem jest ona dowodem, że postawiliśmy bliźniego ponad nasze własności i honory.

Dlatego Cerkiew ustanowiła w ramach swych obrzędów rytuał, który jest sposobem, czymś widzialnym i zastosowaniem praktykowania wiary: wszyscy chrześcijanie w Niedzielę Przebaczenia gromadzą się wieczorem na wieczerni,

wymieniając na jej koniec braterski pocałunek i uściski dłoni – każdy z każdym, na znak pojednania i pełnej miłości, aby wejść w post z radością i siłą.

Tekst Ewangeliczny po swych słowach o obowiązku przebaczenia bliźniemu, abyśmy otrzymali przebaczenie od Boga, przenosi się do słów o poście, wraz z którym powinny się ujawnić oznaki radości, a nie byśmy okazywali ludziom swojego „zmarszczenia” [od marszczenia brwi, jako pochmurność].

Tak, bowiem post nie jest momentem torturowania się, ani karą, ani spłaceniem długów wobec Boga. Post to moment, w którym dominują braterska miłość, odczuwanie miłości Boga i nasze zanurzenie w Jego Światłości. Post to moment, w którym nie żyjemy trwając w zapasach o lepszy „kąsek” chleba, lecz to moment, w którym naszym chlebem

chleb, który umieszczam w swym użytkowaniu, jest „rzeczą”, natomiast ten chleb, który umieszczam w służbie bliźniemu, jest „duchem”.

I to jest to, co wyśpiewujemy w wieczór tej niedzieli, mówiąc: *Zacznijmy czas postu w radości, będąc wolnymi* [lub: „oddanymi”; od tego rdzenia – ʔ-l-q – też jest znaczenie „mieć radosne oblicze”] *wobec wysiłków duchowych. Zatem oczyścimy duszę, oczyścimy ciało* [użyte dwa różne słowa na „czyścić” – pierwsze zwyczajne, zaś drugie związane z czystością fizyczną, jak i metaforyczną] *poszcząc od żądz tak, jak pościmy od pokarmów; i rozkoszujemy się Dobrami Ducha.*

Zatem, oto czas dobry na przyjmowanie i oto okres pokajania, który zaczynamy słowami: *przebac mi, bracie mój, abyśmy razem weszli w post pocałunkiem pokoju. Amen.*



powszednim [po arabsku dosłownie „esencjonalnym”, „podstawowym” – to słowo występuje też w arabskiej wersji modlitwy *Ojcze nasz*, która, nie zapominajmy, jest najbliższa oryginałowi aramejskiemu] jest pokarm aniołów, czyli modlitewne wychwalanie [Boga] oraz karmienie braci, czyli miłość. Albowiem

Czy dieta to post?

Częścią syndromu – zespołu charakterystycznych objawów – życia współczesnego człowieka jest niemalże całkowite zaniedbanie postu. Niemalże całkowite, bowiem ciągle postępującemu zanikaniu świadomości natury, znaczenia

i potrzeby praktykowania postu towarzyszy nie tylko przetrwanie, ale nawet swoista kariera diety. Powszechnie dostępne są dietetyczne reguły, przepisy, zalecenia, których przestrzeganie ma pomóc zrzucić nadwagę, utrzymać ciało w dobrej kondycji czy zapewnić dobre samopoczucie. W Internecie można znaleźć najprzeróżniejsze diety na wszystko – na odchudzanie, oczyszczające, odtruwające, na włosy i paznokcie, na mroźne dni, na dobry humor i na chandrę. Pojawiają się nawet „diety cud”. Jedną z jej najnowszych „odchudzających” wersji obiecuje: „Jedz, co chcesz, a cud na pewno się stanie – gdy przy tym schudniesz”. Na księgarskich półkach ciągle pojawiają się nowe książki kucharskie, nie da się nie zauważyć mnogości kulinarnych programów telewizyjnych. To zjawisko sięga daleko poza sferę konsumpcji – ktoś podsumował je stwierdzeniem: „Żyjemy w świecie, w którym filozofów zastąpili kucharze i dietetycy” i w związku z tym „rośnie grupa osób świadomych, że jedzenie to deklaracja światopoglądowa”.

Współczesna i nowoczesna dieta, lecznicza czy żywieniowa, raczej nie kojarzy się z postem, postrzeganym przeważnie jako religijny przeżytek. Jakże więc jej upowszechnienie się miałyby chronić post przed zapomnieniem i powodować, że jego zaniedbanie jest tylko „niemalże całkowite”? Dzieje się tak dlatego, że dieta jest bardzo ważną częścią postu. W powszechnym mniemaniu, religijny post przeważnie kojarzy się przecież ze wstrzemięźliwością w jedzeniu. Choć poprawnie pojmowany i stosowany post wcale na tym nie poprzestaje, obejmuje i oddziałuje na wszystkie inne sfery życia, ograniczenia w jadłospisie mają znaczenie szczególne. Dlaczego? Spróbujmy przyjrzeć się temu nieco dokładniej.

W hebrajskiej i greckiej terminologii post oznacza całkowite powstrzymanie się od jedzenia i picia w ciągu całego dnia i na tym właśnie polega(ł?)

jednodniowy post chrześcijan w środy i piątki. Monastyczne praktyki ascetyczne spowodowały pojawienie się coraz to dłuższych okresów postu, w których trudno było o wielodniową całkowitą abstynencję. To wówczas pojawiły się reguły postnych ograniczeń jadłospisu. Najważniejsze z nich to przejście na „dieta wegetariańską” związane z dążeniem do maksymalnego ograniczenia środków przeznaczonych na zakup pożywienia i czasu potrzebnego na jego przygotowanie. To właśnie z tego względu dopuszczalne było również spożycie kalmarów, ośmiornic, mięczaków i skorupiaków – bezkrwistej fauny morskiej, zwanej obecnie „owocami morza”. W owych czasach postrzegane były one jak współczesne „jedzenie śmieciowe” – „tanie i łatwe w produkcji, ale ubogie pod względem dietetycznym”. Wystarczyło pociągnąć koszem po dnie morza czy stawu, wrzucić zagarnięte „śmieci” do garnka z wodą i zagotować.

Postne zmagania z jadłospisem to w gruncie rzeczy powstrzymywanie się od spożywania tego, co dobre – mięsa i nabiału. W ten sposób uczymy się albo pielęgnujemy w sobie zdolność powstrzymywania się od czynienia tego, co złe – grzechu. Uporządkowanie podstawowej sfery życia, jaką jest jedzenie – zdolność decydowania, co, ile, kiedy i jak spożywamy – dodaje sił, stwarza możliwości podejmowania prób poprawnego zarządzania innymi sferami naszego życia – tym, co nie pojawia się tak często i regularnie jak jedzenie. Chodzi tu nie tylko o to, co postrzegamy innymi zmysłami – oglądamy, słuchamy czy dotykamy. To również to, co mówimy. Najważniejsze i najtrudniejsze do „uporządkowania” są osobowe relacje z innymi ludźmi. To trudne zadania. To dlatego post nie kończy się na ograniczeniach w jadłospisie i ma dość szeroki zakres innych działań „wspomagających”. Czy dieta żywieniowa nastawiona na osiągnięcie jakiegoś konkretnego

celu – zrzucenie nadwagi, lepsze samopoczucie czy zdrowie – jest w stanie im podołać?

Jeśli celem stosowania diety jest zachowanie lub polepszenie stanu zdrowia, warto pamiętać, że człowiek to ciało i dusza. Trzeba dbać o jedno i drugie. Dieta zdaje się koncentrować na ciele, bowiem ludowa mądrość głosi: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. We współczesnym pojmowaniu zdrowie ducha uzależniane jest od zdrowia ciała, ale w rzeczywistości jest odwrotnie. Zdrowie ciała jest świadectwem zdrowia ducha i tak właśnie ową maksymę traktuje post.

Wiele można usłyszeć/przeczytać o zdrowotnym znaczeniu diety. To samo z pewnością można powiedzieć o poście. Ale to poczucie głodu (czytaj – ścisłemu jednodniowemu postowi) najnowsze badania medyczne przypisują zdolność organizmu do pobudzania aktywności komórek macierzystych. Czy nie można by, zatem, stwierdzić, że post nie tylko podtrzymuje zdrowie ciała, ale „zakulisowo” wspomaga jego leczenie?

O leczniczym działaniu postu w sferze ducha wyraźnie mówi ewangeliczna opowieść o uzdrowieniu epileptyka. Gdy apostołowie zapytali Chrystusa, dlaczego sami nie mogli wypędzić demona, usłyszeli, że „ten rodzaj nie wychodzi inaczej jak przez modlitwę i post” (Mt 17,21). Te słowa wskazują na potrzebę łączenia postu z modlitwą. Inna mądrość ludowa parafrazuje je stwierdzeniem: „Post bez modlitwy to tylko dieta”.

Aby zachęcić do poszukiwań jeszcze „głębszego” znaczenia postu posłużę się fragmentami wstępu do rozważań o trwającym właśnie Wielkim Poście, zaczerpniętymi z tekstu bp. Kallistosa Ware pt. „Wielki Post i konsumpcyjne społeczeństwo”.

W Kościele prawosławnym Wielki Post rozpoczyna się dwa dni wcześniej niż na Zachodzie. W odróżnieniu od ceremoniału środy popielcowej, związanego

z poczuciem śmiertelności i skruchy, prawosławni Grecy w „Czysty Poniedziałek” całymi rodzinami zwykli wyjeżdżać na wieś, wchodzić na wzgórze i – puszczając latawcę. Wschodniochrześcijańska tradycja zachęca do kojarzenia Wielkiego Postu ze świeżym powietrzem, z wiatrem hulającym po wzgórzach, z nadejściem wiosny. Wielki Post jest czasem przygody, odkrywania, nowych inicjatyw i nowych nadziei. To nie przypadek, że Wielki Post nie następuje jesienią, kiedy spadają liście i dni stają się coraz krótsze, ani też w zimie, gdy drzewa są nagie, a wody zamrożone, lecz na wiosnę, gdy pękają lody i wszędzie pojawia się nowe życie. W prawosławnych tekstach liturgicznych pojawiają się słowa: „Nadeszła postna wiosna, kwiat pokajania zaczął się rozwijać”. Pokajanie – metanoia, „zmiana zdania”, „zmiana postawy” – to nie tylko popiół, ale też otwierające się kwiaty.

Będąc okresem poszukiwania, duchowej wiosny, Wielki Post pobudza również do refleksji nad sposobem korzystania z naszej ludzkiej wolności wyboru. W czasie Wielkiego Postu uczymy się być wolnymi. Wolności bowiem, tak jak i spontanicznego sposobu bycia, trzeba się nauczyć. To tak jak z grą na instrumencie. Nie zagram na skrzypcach żadnej melodii, jeśli wcześniej, poprzez długotrwałe i wyęczone ćwiczenia, nie nauczę się prawidłowo z nimi obchodzić. Podobnie dzieje się z naszym praktykowaniem wolności na płaszczyźnie moralnej. Wolna wola to część obrazu Bożego w człowieku. Jako osoba stworzona na podobieństwo Boga nie jestem prawdziwie wolny, dopóki nie nauczę się używania mej wolności właściwie. Ten proces uczenia się wymaga posłuszeństwa, wytrwałości i samodyscypliny, bowiem wolność nie jest jedynie darem – to również zadanie. Rosyjska duchowość określa je terminem podwíg – ascetyczny wysiłek, zmaganie duchowe. Jak słusznie stwierdza Mikołaj Bierdiajew (1874-1948),

„Wolność nie jest łatwa, jak twierdzą jej wrogowie i oszczercy: wolność jest trudna; to ciężkie brzemie”. Ale jest to również przywilej i radość.

Celem Wielkiego Postu jest łamanie barier, abyśmy mogli w pełni dzielić nasze życie z Bogiem i ze sobą nawzajem. Post to „decentralizacja” – przeniesienie naszego upadłego ja z centrum naszej uwagi, by w sercach znalazło się miejsce dla innych i dla naszego Stwórcy. Wielki Post uczy, jak powiedzieć nie tylko „ja”, ale również „Ja-i-Ty”; nie tylko „ja”, ale i „my”. W ten sposób w naszym obecnym konsumpcyjnym społeczeństwie, zdominowanym przez egoizm i żądę posiadania, Wielki Post zyskuje wyraźnie współczesną stosowność.

Powinniśmy uświadomić sobie, że wstrzeźliwość, postrzegana często jako główna cecha Wielkiego Postu, nie jest celem, lecz środkiem. Wstrzeźliwość okazuje się bezwartościowa, jeśli nie prowadzi do odnowienia relacji i więzi zarówno z ludźmi, jak i z całym stworzeniem.

Istotą Wielkiego Postu nie jest jedynie sposób naszego korzystania z pokarmów i napojów. Nasze pojmowanie Wielkiego Postu powinniśmy poszerzyć, biorąc pod

w dzisiejszym świecie. To ukaże nam, że post dotyczy: po pierwsze, dziękczynnego ofiarowania świata na powrót Bogu; po drugie, chrzcielnej inicjacji i misyjnego świadectwa Kościoła; i po trzecie, naszego stosunku do innych ludzi i do środowiska materialnego. Podsumowując w kilku słowach: Wielki Post to ofiara, nauczanie i uczestnictwo.

Zachęcam do lektury całego tekstu bp. Kallistosa...

W tych rozważaniach na temat postu i diety chciałem wskazać szersze znaczenie postu, na czym może polegać jego działanie, jakie są/mogą być jego efekty i dlaczego warto (przynajmniej od czasu do czasu) „pogłębiać” dietę, uzupełniając ją pozostałymi (przynajmniej niektórymi) elementami postu. Skoro „apetyt rośnie w miarę jedzenia”, wierzę, że nawet nieśmiałe próby udoskonalania diety i „oprawiania” jej postnymi „działaniami towarzyszącymi” będą z czasem owocowały pragnieniem holistycznego traktowania diety, działania na wszystkich frontach – „pójścia na całość”.

opr. ks. dr Włodzimierz Misijuk



uwagę: po pierwsze, analogię ze Starego Testamentu; po drugie, sposób, w jaki Wielki Post pojawił się we wczesnym Kościele, i po trzecie, jego szczególne znaczenie

Post i jego znaczenie – Droga do Paschy

Człowiek wyruszając w drogę musi być świadomym jak długa jest ta

droga i dokąd ona prowadzi. Dotyczy to również Postu. Post jest przede wszystkim duchową wędrówką, której celem jest Pascha - Święto nad Świętami. Pascha stoi w samym centrum życia liturgicznego i stanowi jego apogeum. To dzięki niej zostaje nam dany corocznie wgląd w blask Królestwa Chrystusowego i możliwość posmakowania jego radości, jak również chwały nad śmiercią, nad tym co jest „stare”.

Tak więc Wielki Post jest okresem szczególnym albowiem ma nas przygotować do tak Wielkiego Święta, do tak Wielkiej Radości jakim jest Pascha Chrystusowa. Cerkiew wymaga w tym okresie wzmoczonego wysiłku duchowego i fizycznego. Stawia nam wyzwanie i wzywa do tego co zdaje się przerastać nasze możliwości, nie jeden z nas może się zachować tak jak apostołowie gdy usłyszeli naukę Chrystusa, i zapytali Go w desperacji „Ale jak to jest możliwe”.

Rzeczywiście ciężko się wyzbyć grzechu, trudno jest od razu wyruszyć w tą drogę, a co gorsza bywa tak, że nie wiemy, od czego rozpocząć nasz proces przemiany, naszą duchową pielgrzymkę. Jesteśmy niezdolni by zmieniać się szybko, nagle przechodzić od jednego duchowego i umysłowego stanu w drugi.

Na przeciw nam wychodzi nasza Matka Cerkiew, która nie zmusza nas od razu do tak wielkiego wysiłku. Zdając sobie sprawę z braku koncentracji i zastraszającego zeświecczenia naszego życia, podchodzi do nas z wyrozumiałością. Daje nam czas na przygotowanie do tej ciężkiej i długiej wędrówki po wąskiej drodze, gdzie trzeba walczyć i znosić cierpienie - albowiem jak mówi Chrystus jest to jedyna droga do prawdziwego szczęścia. Tym „czasem” na przygotowanie były niedziele poprzedzające Wielki Post; O Celniku i Faryzeuszu, O Synu Marnotrawnym, Niedziela Mięsopestna i Niedziela Seropustna. Ich znaczenie w życiu, każdego Prawosławnego jest również

doniosłe. Sygnalizowały one o zbliżającym się Poście, zwróciły uwagę na jego ważność i wezwały nas do zastanowienia się nad jego znaczeniem. Przypomniły o prawdziwych wartościach chrześcijańskich - dla tych którzy

w pamięci wszystko to, co dały nam niedziele przygotowawcze, by ten szczególny czas - „Duchową Wiosnę” wykorzystać jak najlepiej, byśmy mogli godnie spotkać Paschę Chrystusową.

kam



o nich zapomnieli. Każde z czytań ewangelicznych wyznaczonych na te niedziele, ukazały nam podstawowe aspekty pokajania. Z nich dowiedzieliśmy się co należy czynić, by zbliżyć się do Boga.

Na przykładzie Celnika i Faryzeusza Cerkiew wskazała nam, że pokora jest miłsza Bogu niż pycha, a prawdziwa skrucha wielkiego grzesznika, wartościowsza jest niż duma fałszywego sprawiedliwego. Niedziela o Synu Marnotrawnym pouczyła nas, że prawdziwe i godne życie możliwe jest tylko z Bogiem a Miłosierny Bóg jest gotów przyjąć każdego skruszonego grzesznika. W Niedzielę Mięsopestną (O Sądzie Ostatecznym) Cerkiew wezwała nas do skruchy w obliczu niechybnej śmierci oraz do wypełnienia Bożych Przykazań. Niedziela *Seropustna* jest ostatnią niedzielą przygotowawczą do Wielkiego Postu. W tym dniu Cerkiew wspomina wygnanie naszych Prarodzców z Raju, aby utratę rajskiej szczęśliwości uczynić przedmiotem skruchy i też. Jednocześnie wskazuje na pokutę jako jedyną drogę uniknięcia gniewu i sądu Bożego. Wkraczając w Wielki Post starajmy się mieć

Rozwaga w poście

*Chcę raczej miłosierdzia niż ofiary (Mt 9, 13)
Wszystko, co mamy w sobie dobrego, posiada
pewne granice, po których przekroczeniu
niepostrzeżenie zamienia się w zło.
Protojerej Walentin Świencicki*

Post, podobnie jak każda cnota, również wymaga rozwagi. Jak pisze św. Jan Kasjan: „Obydwie skrajności, według Św. Ojców, jednakowo szkodzą – zarówno nadmierny post jak i przejadanie się. Znani są nam tacy, co łakomstwu oparli się, a przez nieumiarkowany post zostali pokonani i wtedy właśnie popadli w grzech łakomstwa, wskutek słabości wynikającej z przesadnego poszczenia.

Ponadto nieumiarkowana wstrzeźliwość gorsza jest od przesycenia, od którego, poprzez skruchę, można przejść do należytego zachowania, podczas gdy od tej pierwszej nie sposób.

Ogólna reguła rozsądnej wstrzeźliwości polega na tym, by każdy odpowiednio do swoich sił, stanu cielesnego oraz wieku spożywał tyle pokarmu, ile potrzebuje do utrzymania swego ciała w zdrowiu, a nie tyle, ile każe

mu pragnienie nasycenia”.

Należy pamiętać też, jak apostoł Paweł ostrzegał przed fałszywą ascezą tych, którzy nierozsądnie pościli zachowując tylko „pozór mądrości dzięki kultowi własnego pomysłu, poniżaniu siebie i nieoszczędzaniu ciała, nie dzięki okazywaniu jakiejś wyrozumiałości dla zaspokojenia ciała” (Kol 2, 23).

Post nie jest obrzędem, lecz tajemnicą duszy, którą Bóg nakazuje ukrywać przed ludźmi.

Pan nasz Jezus Chrystus mówi:

Kiedy pościcie, nie bądźcie posępni jak obłudnicy. Przybierają oni wygląd ponury, aby pokazać ludziom, że postzczą. Zaprawdę, powiadam wam: już odebrali swoją nagrodę. Ty zaś, gdy pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz, ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie (Mt 6, 16-18).

Dlatego więc chrześcijanin powinien ukrywać swoją skruchę – modlitwę i wewnętrzne łzy, jak również swój post oraz wstrzemięźliwość w jedzeniu.

Trzeba wystrzegać się każdego okazywania swojej odmienności i umieć ukrywać przed otoczeniem swoje wyrzeczenia, swój wysiłek i poświęcenie.

Oto kilka tego przykładów z życia wielkich ascetów i świętych.

Św. Makary Wielki nigdy nie pił wina. Jednak będąc w gościnie u innych mnichów nie odmawiał, gdy proponowano mu wino, ukrywając swoją abstynencję. Jego uczniowie starali się uprzedzić gospodarzy, mówiąc: „Pamiętajcie – jeżeli będzie pił teraz wino, po powrocie do domu będzie odmawiał sobie nawet wody”.

Starcowi Leonidowi z Pustelni Optyńskiej zdarzyło się kiedyś mieszkać przez kilka dni w domu biskupa eparchialnego, którego stół obfitował w ryby i różne smaczne potrawy. To bardzo różniło się od skromnych posiłków w Pustelni Optyńskiej.

Starzec nie odmawiał jedzenia smacznych dań, jednak po powrocie do pustelni na kilka dni pozbawił się pożywienia, jak gdyby nadrabiając brak wstrzemięźliwości w gościnie.

Zawsze, kiedy poszczący musi przyjmować pokarm razem z innymi, słabszymi braćmi, nie powinien on, według pouczeń Świętych Ojców, swoją wstrzemięźliwością czynić im wyrzutów.

Nie tylko po to, by uchronić się od pychy, powinniśmy starać się nie manifestować tego, że pościmy.

Jeżeli post z jakichś przyczyn wywołuje zakłopotanie w naszym otoczeniu, staje się powodem do zarzutów czy też kpin albo oskarżeń o hipokryzję itp. – w takich przypadkach też trzeba dołożyć starań, by utrzymać post w tajemnicy, zachowując jego duch, lecz odstępując od niego formalnie. Ma tutaj zastosowanie nakaz Pana naszego: *nie rzucajcie swych pereł przed świnie (Mt 7, 6)*.

Zachowanie postu byłoby nierozsądne także, gdybyśmy musieli z tego powodu odrzucić gościnność podejmujących nas posiłkiem – wyglądałoby to tak, jakbyśmy upominali gospodarzy za lekceważenie postu.

Słyszałem o takim zdarzeniu z życia moskiewskiego metropolity Filareta: pewnego razu metropolita odwiedził swoje duchowe dzieci akurat w porę obiadową. Gościnność nakazywała zaprosić go do stołu. Do obiadu podano niepostne dania, mimo że w tym dniu obowiązywał post.

Metropolita jednak nic po sobie nie pokazał i, nie wprawiając gospodarzy w zamieszanie, skosztował niepostnych potraw. Tak oto wyrozumiałość wobec słabości swoich bliźnich i miłość do nich przedkładał nad zachowanie postu.

Ogólnie rzecz biorąc, nie można formalnie podchodzić do ustanowień Kościoła i ściśle przestrzegając reguł nie uznawać żadnych wyjątków. Trzeba pamiętać słowa Pana naszego o tym, że *to szabat został*

ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla szabatu (Mk 2, 27).

Jak pisze metropolita Innocenty Moskiewski: „Znane są przykłady, gdy nawet mnisi, jak na przykład św. Jan Klimak, spożywali cały czas wszelkie potrawy i nawet mięso. Lecz w jakiej ilości? Tyle tylko, by przeżyć, i to nie przeszkadzało mu godnie przyjmować Świętą Eucharystię, i wreszcie nie zawadziło, by uznano go za świętego...”

Oczywiście, nierozsądne jest łamanie postu bez potrzeby poprzez spożywanie niepostnych potraw. Ten, kto może pościć zachowując wstrzemięźliwość od pewnych pokarmów, niechaj tak pości; ale przede wszystkim niech przestrzega i nie łamie postu duchowego, a wtedy jego post będzie miły Bogu.

Ten, kto nie ma możliwości jeść z postem, niechaj je wszystko, co Bóg da, ale w miarę; koniecznie natomiast niech zachowa post duszy i umysłu, i wtedy jego post będzie tak samo miły Bogu, jak post najbardziej ascetycznego pustelnika.

Celem postu jest odciążenie i poskromienie ciała, ujarzmienie pragnień i opanowanie namiętności.

Dlatego pytanie Kościoła o pokarm to nie tyle pytanie, jaki spożywasz pokarm, ile – po co go spożywasz?

Jezus Sam pochwalił postępek króla Dawida, który z konieczności musiał złamać regułę i *jadł chleby pokładne, których nie było wolno jeść jemu ani jego towarzyszom (Mt 12, 4)*. A więc, w razie potrzeby, można również ze względu na chore i słabe ciało oraz podeszły wiek stosować tagodzenie i odstępstwa od reguł postu.

Św. apostoł Paweł tak oto pisze do swojego ucznia Tymoteusza: *Samej wody już nie pij, używaj natomiast po trosze wina ze względu na żołądek i częste twe słabości (1 Tm 5, 23)*.

Św. Warsonofiusz Wielki i św. Jan mówią: „Czymże jest post, jak nie umartwieniem ciała po to, by poskromić ciało zdrowe i uczynić je słabym dla namiętności zgodnie

ze słowami apostoła: *ilekroć niedomagam, tylekroć jestem mocny* (2 Kor 12, 10).

Choroba zaś jest większym umartwieniem i zwalnia od postu – jest nawet bardziej od niego cenna. Kto znosi chorobę z cierpliwością, dziękując Bogu, otrzyma poprzez cierpliwość owoc swego zbawienia.

Nie trzeba już osłabiać ciała postem, gdyż jego siła jest już osłabiona chorobą.

Dziękuj więc Bogu za to, iż zostałeś uwolniony od trudów postu. Nawet jeżeli będziesz jadł dziesięć razy dziennie, nie martw się: nie będziesz za to osądzany, bo nie czynisz tego z pobbazania dla siebie”.



O prawidłowym określeniu normy postu św. Warsonofiusz i św. Jan udzielają następujących pouczeń: „Na temat postu powiem tak: zjrzij do serca swego, czy nie zostało zubożone przez pychę, i jeżeli nie zostało, zjrzij po raz wtóry, czy ten post nie doprowadza cię do stanu niewydolności w pracy, albowiem tej niewydolności nie powinno być, i jeżeli w tym też post ci nie szkodzi, twój post jest prawidłowy”.

Jak mówił pustelnik Nikifor w utworze W. Świencickiego *Ob ywatele nieba*: „Bóg nie wymaga głodowania, lecz poświęcenia i trudu, czyli takiego wysiłku, na który tylko pozwalają człowiekowi

własne siły, resztę zaś będzie czynić z łaski Bożej. Siły nasze w obecnych czasach są wątłe, toteż wielkich trudów i poświęcenia Bóg od nas nie wymaga. Próbowałem praktykować surowy post i zobaczyłem, iż nie potrafię. Doprowadzam się do wyczerpania – nie mam siły modlić się, jak należy. Pewnego razu byłem tak osłabiony przez post – nie mogłem podnieść się, by odmówić kanon”.

Mamy tutaj przykład niewłaściwego postu.

Biskup Herman pisze: „Wyczerpanie to oznaka nieprawidłowego postu; jest tak samo szkodliwe, jak przesylenie. Nawet wielcy

Pachomiusza Wielkiego. W jednym z jego klasztorów leżał w szpitalu mnich, wycieńczony chorobą. Prosił postugujących, aby dali mu mięsa, lecz ci odmówili jego prośbie, powołując się na przepisy statutu klasztorowego. Wtedy chory poprosił, aby zanesiono go do św. Pachomiusza, który był wstrząśnięty skrajnym stopniem wycieńczenia mnicha. Rozpłakał się, patrząc na chorego, i skarcił braci ze szpitala za nieczułość serca. Kazał natychmiast spełnić prośbę chorego, aby umocnić jego osłabione ciało i pokrzepić przygnębioną duszę.

Mądra i bogobojna przeorysza Arsenia tak oto pisała do sędziwego i schorowanego brata biskupa Ignacego Brianczaninowa w dniach Wielkiego Postu: „Obawiam się, że obarcza się Pan jedzeniem ciężkich postnych posiłków. Proszę, aby zapomniał Pan, że mamy post i jadł niepostne potrawy, pożywne i lekkostrawne. Abyśmy mogli poskromić zdrowe ciało, mamy pewne dni wyznaczone przez Kościół, Panu zaś dano chorobę oraz niemoc starości”.

Jednak ci, którzy łamią post z powodu starości lub innych dolegliwości, powinni mimo wszystko pamiętać, że w tym przypadku też może mieć miejsce niedostatek wiary i brak wstrzemięźliwości.

Kiedy więc duchowe dzieci starca o. Aleksego Zosimowskiego musiały, ze względu na zalecenia lekarza, łamać post, starzec kazał im w takich przypadkach potępiać swoje czyny i modlić się w taki oto sposób: „Boże, wybac mi, iż ze względu na zalecenia lekarza, z powodu swej choroby złamałem święty post” – i nie uważać, że niby wszystko jest w porządku...

Mówiąc o poście jako o ograniczeniu i zmianie składu pożywienia, należy podkreślić, że ten ascetyczny wysiłek nie będzie uznany przez Boga, jeżeli chrześcijanin nie będzie jednocześnie przestrzegać przykazań Bożych o miłości, miłosierdziu,



z nim również Ducha Świętego. Na oczach osób niewierzących przynosiły wstyd sobie samym i religii chrześcijańskiej...

z książki: Н.Я. Пестов, *Современная практика православного благочестия*, том 2, Санкт-Петербург, 2003; tłum. **Helena Śliwińska**.

O udziale wiernych w nabożeństwach wielkopostnych

Branie udziału w całym cyklu wielkopostnych nabożeństw jest dla wiernych niemożliwością. Ale każdego stać na to, by wziąć udział w niektórych z nich. Wielki Post to pora, kiedy na nabożeństwa do cerkwi chodzić należy częściej niż w innych okresach liturgicznego roku i nie ma usprawiedliwienia dla tych, którzy tego nie czynią. Rzecz jasna, indywidualne możliwości i niemożliwości przedstawiać się mogą różnie i w efekcie prowadzić do takich czy innych decyzji. Musi jednak być chęć i gotowość do podjęcia wysiłku. Z punktu widzenia liturgisty pozwolimy sobie zaproponować pewne minimum absolutnie konieczne dla zdania sobie sprawy z tego, co dla ducha liturgii Wielkiego Postu jest najbardziej istotne.

Bezwzględnie należy więc zadbać o odpowiedni poziom odprawiania wieczerni w dzień Niedzieli Przebaczenia i o zapewnienie podczas niej maksymalnej frekwencji wiernych [...] Wieczernia ta za wszelką cenę święcona być winna jako wielkie duchowe wydarzenie, nic bowiem tak bardzo jak ona nie wyjawia nam znaczenia Wielkiego Postu jako czasu pokuty, skruchy, pojednania, wspólnego wypuszczania się w drogę.

Obok wieczerni w dzień Niedzieli Przebaczenia szczególna preferencja przysługuje pierwszemu tygodniowi Wielkiego Postu. Każdy z wiernych winien za wszelką cenę przynajmniej raz wziąć udział w odmawianiu Wielkiego Kanonu św. Andrzeja z Krety. Jak o tym

ofiarnym słuzeniu bliźnim, jednym słowem – tego wszystkiego, z czego będzie rozliczany w dniu Sądu Ostatecznego (Mt 25, 31-46).

*

Kiedy poście, nie bądźcie posępni [...] Namaść sobie głowę i umyj twarz (Mt 6, 16-17)

Jak bardzo może być lekceważone wśród chrześcijan to pouczenie Chrystusa o poście, ukazuje następująca opowieść pewnej mniszki:

Miało to miejsce w końcu Wielkiego Tygodnia. Stojąc po coś w kolejce zaczęłam rozmawiać z pewną kobietą. Z rozmowy wynikało, że jest osobą niewierzącą. Ja z kolei opowiedziałam jej, że szykuję się do obchodów Wielkiego Święta Paschy.

– Czy mogłaby mi Pani wytłumaczyć jedną rzecz – zwróciła się do mnie moja nowa znajoma. – Dzielę mieszkanie z innymi kobietami, które też są wierzące i przygotowują się do święta. Zazwyczaj to miłe osoby, ale przed świętami coś się z nimi dzieje: wszystkie stają się w tym okresie rozdrażnione, kłócą

się, a niekiedy wręcz wpadają w złość. Ciekawe, dlaczego?...

– Proszę im to wybaczyć, – odpowiedziałam z westchnieniem swojej sąsiadce z kolejki, martwiąc się w duchu z powodu swoich nierozumnych sióstr. – Jest im bardzo ciężko podczas Wielkiego Tygodnia. Uważają, że w tym okresie powinny usilnieścić i opadać z sił. Jednocześnie starają się nie opuszczać długich nabożeństw, a w tym okresie należy uczęszczać na nie codziennie. Ponadto muszą zrobić generalne porządki w mieszkaniu lub pokoju, – zrobić niezbędne przedświąteczne zakupy oraz tradycyjne wielkanocne potrawy – paschę, babki, pisanki itp. Mając tak dużo obowiązków i tak mało sił na skutek postu, przestają nad sobą panować, robią się kłótlive i łatwo się irtują.

Wytłumaczyłam sąsiadce, dlaczego tak się dzieje, ale czy było to usprawiedliwieniem tych kobiet? Z pewnością nie. W pogoni za zewnętrznym przestrzeganiem obrzędu utraciły to, co w religii jest najważniejsze – pokój duszy, a wraz

możliśmy się przekonać, liturgiczne służby pierwszych dni mają nas wprowadzać w duchowy „nastrój” Wielkiego Postu, nastrój, który określilibyśmy mianem „świetlistego smutku”.

Za coś absolutnie nieodzownego uznać wypada to, by każdy z wiernych znalazł czas na wzięcie udziału przynajmniej raz w Liturgii Upřednio Poświęconych Darów wraz z wszystkimi tego implikacjami – totalnym postem i przeobrażeniem całego dnia w dzień oczekiwania na sąd i radość. Odpaść tu muszą wszelkie próby usprawiedliwiania się przez odwoływanie się do

warunków egzystencji, niedostatku czasu i temu podobnych, jeśliby bowiem decydować się na robienie tylko tego, co pasuje do nowoczesnych warunków życia, samo pojęcie postnego wysiłku stanie się bezsensowne. Nie tylko w XX wieku, lecz już od czasów Adama i Ewy *ten świat* zawsze był przeszkodą w spełnianiu nakazów Bożych.

Dlatego w nowoczesnym podejściu do życia nie ma, w gruncie rzeczy, niczego nowego czy szczególnego. Ostatecznie wszystko zależy od tego, czy poważnie odnosimy się do naszej religii; jeśli tak, to osiem

czy dziesięć wieczorów dodatkowo spędzonych w cerkwi jest naprawdę minimalnym wysiłkiem. Uchylając się natomiast od poświęcenia tych wieczorów na pójście do cerkwi pozbawiamy się nie tylko piękna i głębi wielkopostnych nabożeństw i nie tylko koniecznej duchowej inspiracji i pomocy, lecz – jak się o tym przekonamy – także i tego, co naszemu postowi nadaje sens.

A.Schmemmann, *Wielki Post*,
tłum. A.Kempfi, Białystok 1990

Nabożeństwa w naszej parafii Marzec 2020

01.03 Niedziela	Niedziela Przebaczenia Win. Seropustna. Św. Liturgia. Po I i II Liturgii św. wieczernia z Obrzędem przebaczenia win przed rozpoczęciem Wielkiego Postu. Wieczernia z Obrzędem przebaczenia win – katedra metropolitalna w Warszawie.	godz. 8³⁰, 10⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
02.03 Poniedziałek	Początek Wielkiego Postu. Jutrznia, litija. Wielkie Powieczcze z czytaniem. Kanonu Pokutnego św. Andrzeja z Krety.	godz. 8 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
03.03 Wtorek	Jutrznia, litija. Wielkie Powieczcze z czytaniem. Kanonu Pokutnego św. Andrzeja z Krety.	godz. 8 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
04.03 Środa	Godziny kanoniczne. Liturgia upřednio poświęconych Darów, litija. Wielkie Powieczcze z czytaniem. Kanonu Pokutnego św. Andrzeja z Krety.	godz. 8 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
05.03 Czwartek	Jutrznia, litija. Wielkie Powieczcze z czytaniem. Kanonu Pokutnego św. Andrzeja z Krety.	godz. 8 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
06.03 Piątek	Jutrznia, litija. Godziny kanoniczne. Liturgia upřednio poświęconych Darów. Molebień z poświęceniem koliawa.	godz. 8 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰

07.03 Sobota	Wspomnienie cudu św. Teodora Tyrona. Liturgia św. Jana Chryzostoma. Wspomnienie zmarłych. Wsienoszcznoje bdienije.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
08.03 Niedziela	I Niedziela Wielkiego Postu. Triumf Ortodoksji. Liturgia św. Bazylego Wielkiego.	godz. 8³⁰, 10⁰⁰
09.03 Poniedziałek	Godziny kanoniczne, wieczernia, litija. Jutrznia.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
10.03 Wtorek	Godziny kanoniczne, wieczernia, litija. Spotkanie Seniorów parafii. Jutrznia.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
11.03 Środa	Godziny kanoniczne. Liturgia uprzednio poświęconych Darów. Akatyst za dusze zmarłych.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
12.03 Czwartek	Jutrznia, litija. Godziny kanoniczne.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
13.03 Piątek	Jutrznia, litija. Godziny kanoniczne. Liturgia uprzednio poświęconych Darów.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
14.03 Sobota	Liturgia św. Jana Chryzostoma i wspomnienie zmarłych. Wsienoszcznoje bdienije.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
15.03 Niedziela	II Niedziela Wielkiego Postu. Św. Grzegorza Palamasa. Liturgia św. Bazylego Wielkiego.	godz. 8³⁰, 10⁰⁰
16.03 Poniedziałek	Godziny kanoniczne, wieczernia, litija. Jutrznia.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
17.03 Wtorek	Godziny kanoniczne, wieczernia, litija. Jutrznia.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
18.03 Środa	Godziny kanoniczne Liturgia uprzednio poświęconych Darów. Spotkanie Seniorów parafii. Akatyst za dusze zmarłych.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
19.03 Czwartek	Jutrznia, litija. Godziny kanoniczne, wieczernia.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
20.03 Piątek	Jutrznia, litija. Godziny kanoniczne. Liturgia uprzednio poświęconych Darów.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
21.03 Sobota	Liturgia św. Jana Chryzostoma i wspomnienie zmarłych. Wsienoszcznoje bdienije.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
22.03 Niedziela	III Niedziela Wielkiego Postu. Świętego Krzyża. Liturgia św. Bazylego Wielkiego.	godz. 8³⁰, 10⁰⁰

23.03 Poniedziałek	Godziny kanoniczne, wieczernia, litija. Jutrznia.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
24.03 Wtorek	Godziny kanoniczne, wieczernia, litija. Jutrznia.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
25.03 Środa	Godziny kanoniczne. Liturgia uprzednio poświęconych Darów. Akatyst ku czci Życiodajnego Drzewa Krzyża.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
26.03 Czwartek	Jutrznia, litija. Godziny kanoniczne.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
27.03 Piątek	Jutrznia, litija. Godziny kanoniczne. Liturgia uprzednio poświęconych Darów. Koncert Psalmów.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰ godz. 18 ³⁰
28.03 Sobota	Liturgia św. Jana Chryzostoma i wspomnienie zmarłych. Wsienoszcznoje bdienije.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
29.03 Niedziela	IV Niedziela Wielkiego Postu. Św. Jana Klimaka. Święto Patrona cerkwi. Liturgia św. Bazylego Wielkiego.	godz. 9⁴⁵
30.03 Poniedziałek	Godziny kanoniczne, wieczernia, litija. Jutrznia.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
31.03 Wtorek	Godziny kanoniczne, wieczernia, litija. Jutrznia.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰



**OPIEKA I PIELEGNACJA
NAGROBKÓW**

Dochód przeznaczamy na ratowanie zabytków

kom. +48 502 397 180

Parafia Prawosławna Św. Jana Klimaka na Woli
www.cmentarz.prawoslawie.pl, uslugi@prawoslawie.pl

**Gazetka Parafii Św. Jana Klimaka
na Woli w Warszawie**

ul. Wolska 138/140, 01-126 Warszawa
www.prawoslawie.pl, www.cmentarz.prawoslawie.pl

Liturgia Św.: niedziela – godz. 8:30 i 10:00

poniedziałek – sobota – godz. 9:00

Nabożeństwa wieczorne:

codziennie – godz. 17:00

**Kancelaria Parafii
i Zarządu Cmentarza czynna:**

pon. – czw. od 9:00 do 15:00

pt. od 9:00 - 13:00

tel. 22 836 68 16

Proboszcz parafii: 500 273 762

Kancelaria Parafii: 536 423 612

Kancelaria Zarządu Cmentarza: 511 996 312

PKO BP 56 1020 1185 0000 4302 0109 8904