



# Wielki Post

– jak go przeżyć? –



„POZWÓLMY PROWADZIĆ SIĘ BOGU, A WSZYSTKO PÓJDZIE DOBRZE”.

św. Klemens Hofbauer

## WIELKI POST 2025 - POLSKA PARAFIA W ESSEN

W **środe**, przypada **Środa Popielcowa**. Otwiera ona święty, szczególny czas Wielkiego Postu. **Msze Święte tego dnia o godz. 10<sup>00</sup>; 17<sup>00</sup> i 18<sup>30</sup>**. Zewnętrznym znakiem naszego wejścia na drogę pokuty i nawrócenia jest posypanie głowy popiołem. W kulturze Izraela gest ten był wyrazem wielkiego smutku, żałoby. Popiół przypomina też, że wszystko, co ziemskie, powstało z prochu ziemi i znów w proch się obróci. Ten rozpad jest skutkiem grzechu. Jednak kapłan, posypując głowy wiernych popiołem, czyni nad nimi znak krzyża, który oznacza oczyszczenie i zmartwychwstanie. Zatem Wielki Post - czas pokuty, postu, wyrzeczeń i modlitwy - ma służyć naszemu nawróceniu, ma przygotować nasze serca na owocne przeżycie radosnych świąt Zmartwychwstania Pańskiego.



**Pamiętajmy**, że w Popielec obowiązuje post ścisły, polegający na wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych i spożyciu jednego posiłku do syta w ciągu dnia. Pozostałe posiłki powinny zostać ograniczone co do ilości. Ten post obowiązuje wszystkich pomiędzy 18-tym, a rozpoczęciem 60-tego roku życia. Pozostałych wiernych zachęcamy także do czynnego włączenia się w ten wielki akt pokutny, na miarę ich możliwości. Przypominamy, że wszystkich od 14. roku życia obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych.

W **poniedziałki podczas Wielkiego Postu** (wyjątek poniedziałek w okresie parafialnych rekolekcji wielkopostnych) zapraszamy na katechezy dla dorosłych bezpośrednio po Mszy św. **od godz. 18<sup>30</sup>÷19<sup>00</sup>** w sali parafialnej.

### KATECHEZA DLA DOROSŁYCH

- 03. marca** - Pierwszy i Drugi list do Koryntian?
- 10. marca** - Pierwszy, Drugi i Trzeci list św. Jana i list św. Jakuba?
- 17. marca** - List do Galatów?
- 24. marca** - List do Efezjan?
- 07. kwietnia** - List do Rzymian?



W **niedziele Wielkiego Postu Gorzkie Żale** śpiewać będziemy przed Mszą św.: w Mülheim w sobotę o **godz. 16<sup>35</sup>**, w Lüdenscheid w niedzielę 19.03.; 19.03. o **godz. 14<sup>40</sup>**, w Essen w każdą niedzielę Wielkiego Postu o **godz. 9<sup>00</sup>** oraz o **godz. 17<sup>15</sup>** z kazaniem pasyjnym przed wystawionym Najśw. Sakramentem.

### Tematy kazań pasyjnych:

- 09. marca - Namaszczenie w Betanii*
- 16. marca - Ostatnia wieczerza*
- 23. marca - Modlitwa Jezusa w Ogrójcu*
- 30. marca - Przed Annaszem i Kajfaszem*
- 06. kwietnia - Przed Pilatem*
- 13. kwietnia - Droga krzyżowa i śmierć Jezusa*



ZAPRASZAMY NA  
**NABOŻEŃSTWA DROGI KRZYŻOWEJ  
 DLA DZIECI**  
**WE WTORKI O GODZ. 17.00**

11.03.25  
 18.03.25  
 25.03.25  
 01.04.25  
 08.04.25



KOŚCIÓŁ ŚW. KLEMENSA W ESSEN

„ Nawet gdyby wszystkie krzyże na świecie poznikały z miejsc publicznych, Chrystus nadal będzie zwyciężał. Bo będzie wywyższany w naszych sercach”.

W piątki Wielkiego Postu zapraszamy wszystkich parafian (szczególnie dorosłych i młodzież) do udziału w Drodze Krzyżowej o godz. 18<sup>00</sup>, bezpośrednio po niej Msza św.

- 07. marca - członkowie Chóru Parafialnego
- 14. marca - Ks. Proboszcz
- 21. marca - Grupy młodzieży
- 28. marca - Członkowie grupy Lektorów i Kantorów
- 04. kwietnia - Grupa biblijna
- 11. kwietnia - Członkowie Rady Parafialnej



**We wtorek nabożeństwa Drogi Krzyżowej dla dzieci o godz. 17<sup>00</sup>.** Bardzo serdecznie zapraszamy do udziału wszystkie dzieci wraz z Rodzicami.



**W Niedzielę, 30. marca** rozpoczną się w naszej parafii **Rekolekcje Wielkopostne**. Rekolekcje są czasem zastanowienia się nad sobą i swoim życiem, nad naszymi relacjami z Panem Bogiem i z ludźmi. To szczególnie czas ćwiczeń duchowych, nauki i poznawania planów Pana Boga względem nas. Skorzystajmy z czasu łaski, który daje nam miłosierny Bóg. Po drogach rekolekcyjnych poprowadzi nas:

**O. PIOTR OLEŚ OP**, dominikanin ze wspólnoty z Wrocławia.

*(Szczegółowy program rekolekcji - Msze św. i nabożeństwa podany zostanie w informatorze parafialnym.)*

### MÜLHEIM, KOŚCIÓŁ MATKI BOŻEJ RÓŻAŃCOWEJ

Sobota, przed IV Niedziela Wielkiego Postu - 29.03.2025

godz. 17<sup>00</sup> - Msza św. niedzielna z nauką rekolekcyjną

### ESSEN, KOŚCIÓŁ ŚW. KLEMENSA

IV Niedziela Wielkiego Postu - 30.03.2025

godz. 9<sup>30</sup> - Msza św. z nauką rekolekcyjną (pierwsza)

godz. 11<sup>00</sup> - Msza św. z nauką rekolekcyjną (pierwsza)

godz. 12<sup>30</sup> - Msza św. z nauką rekolekcyjną (pierwsza)

godz. 18<sup>00</sup> - Msza św. z nauką rekolekcyjną (pierwsza)

### PONIEDZIAŁEK - 31.03.2025

godz. 10<sup>00</sup> - Msza św. z nauką rekolekcyjną (druga)

godz. 18<sup>30</sup> - Msza św. z nauką rekolekcyjną (druga)

### WTOREK - 01.04.2025

godz. 10<sup>00</sup> - Msza św. z nauką rekolekcyjną (trzecia)

godz. 18<sup>30</sup> - Msza św. z nauką rekolekcyjną (trzecia)

### ŚRODA - 02.04.2025

godz. 10<sup>00</sup> - Msza św. z nauką rekolekcyjną (czwarta)

godz. 18<sup>30</sup> - Msza św. z nauką rekolekcyjną (czwarta)

### CZWARTEK - 03.04.2025

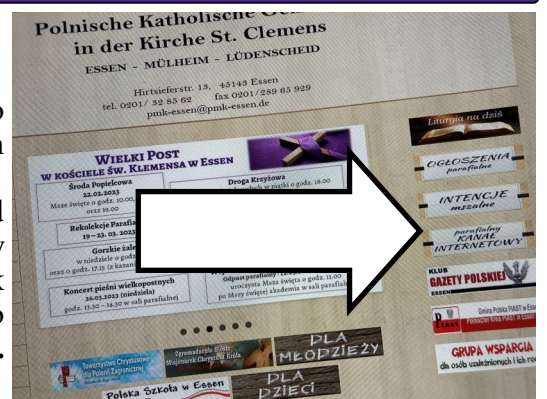
**GODZ. 18<sup>30</sup> - MSZA ŚW. Z KAZANIEM NA ZAKOŃCZENIE REKOLEKCJI**



## TRANSMISJA - parafialny kanał internetowy

Z naszego kościoła transmitowane są Msze święte niedzielne o godz. 9<sup>30</sup> dla wszystkich chorych, aby pogłębić więź z nimi i ich najbliższymi, a także Msze święte i nabożeństwa w tygodniu.

Dodatkowo zapraszamy w okresie Wielkiego Postu od poniedziałku do piątku (do Wielkiej Środy) do wspólnej modlitwy różańcowej o godz. 20<sup>20</sup> z Apelem Jasnogórskim (początek transmisji o godz. 20<sup>00</sup>) i do wspólnego odmawiania Koronki do Miłosierdzia Bożego (początek transmisji od godz. 1430) o godz. 14<sup>45</sup>÷15<sup>15</sup>. Jutrznia o godz. 7<sup>10</sup>÷7<sup>35</sup>.



# ŚW. KLEMENS MARIA HOFBAUER, PREZBITER

15 MARCA - WSPOMNIENIE / PATROCINIUM

W sobotę o godz. 9<sup>00</sup> - Msza św., po Mszy św. modlitwa różańcowa w intencji rodzin naszej parafii oraz konferencja o naszym patronie (około 20 minut).

## Modlitwa

Najłaskawszy Boże, Ty obdarzyłeś świętego Klemensa niezwykłą gorliwością apostołską, † spraw, abyśmy za jego wstawiennictwem byli zwiastunami królestwa Twojej łaski przez żywą wiarę \* i postępowali drogą Twoich przykazań. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, \* Bóg, przez wszystkie wieki wieków. Amen.



św. Klemens Maria Hofbauer

Patronalne święto  
naszej parafii



Byłem Ubogi Lecz nigdy  
tak bardzo, by nie mieć  
niczego do dania innym.



## MSZE ŚWIĘTE

w niedzielę 16.03.25

godz. 9.30, 11.00, 12.30 oraz 18.00

## PRZEDSTAWIENIE O ŚW. KLEMENSIE

w piątek 14.03.25 o godz. 19.15

oraz

w niedzielę 16.03.25 o godz. 13.30

w sali parafialnej

w niedzielę po przedstawieniu  
zapraszamy na kawę i ciasto

Ze względów organizacyjnych  
osoby, które chcą wziąć udział w spotkaniu w sali  
prosimy o odebranie bezpłatnych wejściówek

Zapraszamy do wspólnego świętowania

## SAKRAMENT POKUTY I POJEDNANIA

Jesteśmy gotowi służyć w sakramencie spowiedzi. Możesz zadzwonić i umówić się lub po prostu przyjść i w wyznaczonych godzinach skorzystać z sakramentu spowiedzi św.

Możliwość do spowiedzi św.

w kościele św. Klemensa w Essen:

- w poniedziałek od godz. 17<sup>30</sup> ÷ 17<sup>50</sup>;
- we wtorek od godz. 9<sup>30</sup> ÷ 9<sup>50</sup>;
- w środę od godz. 17<sup>00</sup> ÷ 17<sup>50</sup>;
- ( w środę popielcową rano od godz. 9<sup>30</sup> ÷ 9<sup>50</sup>;  
od godz. 16<sup>30</sup> ÷ 16<sup>50</sup> oraz od godz. 18<sup>00</sup> ÷ 18<sup>30</sup> )
- w czwartek od godz. 17<sup>00</sup> ÷ 17<sup>50</sup>;

- w pierwszy piątek rano od godz. 9<sup>30</sup> ÷ 9<sup>50</sup>
- w piątek od godz. 17<sup>00</sup> ÷ 17<sup>50</sup>
- w sobotę od godz. 8<sup>30</sup> ÷ 8<sup>50</sup>.

W każdą niedzielę Wielkiego Postu także przed i w czasie Mszy św.

MARZEC

30  
2025



## KONCERT PIESNI WIELKOPOSTNYCH

30.03.2025

Czwarta Niedziela Wielkiego Postu

godz. 12<sup>30</sup> - Msza św. a następnie koncert w kościele  
(trwający około 30 minut)

Wciąż aktualne zaproszenie, zapatrzeć się w św. Józefa, Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny i opiekuna Pana Jezusa. Papież bł. Pius IX w 1870 roku ogłosił św. Józefa patronem Kościoła powszechnego i rodzin chrześcijańskich. Podczas Mszy Świętej tego dnia przez wstawiennictwo opiekuna Najświętszej Rodziny będziemy modlić się za mężów i ojców z naszej wspólnoty parafialnej i o godne wypełnianie przez nich swojego powołania. Kiedy wokół tyle trudności, codziennych kłopotów, niepewności z powodu braku pracy i środków do godnego życia, warto zwracać się o pomoc do św. Józefa nie tylko w dniu jego święta. Święty Józef jest też patronem dobrej śmierci. Według tradycji odszedł z tego świata w ramionach samego Pana Jezusa. Jego wstawiennictwu będziemy zatem polecać wszystkich konających.



Zapraszamy wszystkich ojców, mężów i młodzieńców do włączenia się w grupę - **BRACTWO ŚW. JÓZEFA**. Po czasie pandemii warto podjąć znowu trud zapatrzania się w św. Józefa jako wzoru i przykładu do naśladowania. Chętnych panów prosimy o zgłoszenie u Ks. Proboszcza. Już dziś zapraszamy wszystkich Panów-**Bractwo św. Józefa** do udziału we Mszy św. **19 marca w środę** (wyjątkowo w tym roku) w uroczystość św. Józefa o **godz. 18<sup>30</sup>**, podczas której odnowią swoje przyrzeczenia.

**SPOTKANIE DLA MŁODZIEŻY 28 marca w piątek z o. Piotrem, naszym rekolekcjonistą. Początek o godz. 18<sup>00</sup> - Droga Krzyżowa, następnie Msza św. i spotkanie katechetyczne w sali parafialnej od godz. 19<sup>00</sup> ÷ 19<sup>45</sup>.**

25 marca, przypada uroczystość Zwiastowania Pańskiego. Msza Święta w naszym kościele o **godz. 10<sup>00</sup> rano i wieczorem o godz. 18<sup>00</sup>**. Uroczystość tę obchodzimy w Kościele jako Dzień Świętości Życia oraz Dzień Duchowej Adopcji Dziecka Poczętego. Życie - wielki dar Stwórcy - jest święte od poczęcia w łonie matki aż do śmierci, domaga się poszanowania i obrony. Pamiętajmy, że nikt oprócz Pana Boga nie ma nad nim władzy. Podczas Mszy św. będzie można złożyć deklarację podjęcia Duchowej Adopcji Dziecka Poczętego. **Na zakończenie Mszy św. udzielimy szczególnego błogosławieństwa kobietom w stanie błogosławionym.** Po wieczornej Mszy św. konferencja-spotkanie wszystkich rodziców modlą się na różańcu w intencji dzieci (około 20 minut).



**22. marca w sobotę** w ramach spotkań wychwawczych spotkanie dla **RODZICÓW** dzieci uczestniczących w zajęciach katechetycznych i j. polskiego **od godz. 10<sup>05</sup> ÷ 10<sup>45</sup>** w sali parafialnej.

Katechizm Kościoła Katolickiego:

**2222** Rodzice powinni uważać swoje dzieci za dzieci Boże i szanować je jako *osoby ludzkie*. Wychowują oni swoje dzieci do wypełniania prawa Bożego, ukazując samych siebie jako posłusznych woli Ojca niebieskiego.



# POLSKA PARAFIA W ESSEN

## TRIDUUM PASCHALNE



19<sup>00</sup>



9<sup>30</sup>



15<sup>00</sup>



20<sup>30</sup>