



ADRIAN JÓZEF GALBAS SAC
ARCYBISKUP METROPOLITA WARSZAWSKI

Wielkopostna pustynia

List pasterski Arcybiskupa Metropolity Warszawskiego
na I Niedzielę Wielkiego Postu, 22 lutego 2026 roku

Siostry i Bracia,

bardzo się cieszę, że znowu mogę napisać do Was kilka słów. Mam nadzieję, że jesteście w dobrym zdrowiu, że długa, mroczna i męcząca zima nie osłabiła Was zanadto, a zbliżająca się powoli wiosna przyniesie odnowienie.

Kilka dni temu rozpoczął się Wielki Post, który od wieków służy Kościołowi jako czas duchowej odnowy. Chciałbym Was zaprosić do tego, by potraktować go bardzo poważnie i bardzo solidnie. Słyszeliśmy przed chwilą w Ewangelii o Chrystusie, który spędził na pustyni czterdzieści dni i nocy (por. Mt 4,1n).

Dokładnie tyle trwa Wielki Post: czterdzieści dni i czterdzieści nocy. Naśladując więc naszego Pana, wyjdźmy w tym czasie na pustynię. Nie musimy oczywiście w tym celu opuszczać Warszawy, Pruszkowa, Błonia czy Grójca, nie musimy donikąd wyjeżdżać. Chodzi tu o pustynię wewnętrzną, na którą można się udać bez pakowania walizek i kupowania biletu.

Jak pisał kardynał Ratzinger: „Pustynia jest miejscem milczenia i samotności; to oddalenie od spraw codziennego życia, od hałasu i powierzchowności. Pustynia jest miejscem Absolutu, miejscem wolności, stawiającym człowieka w obliczu pytań ostatecznych (...), jest miejscem łaski. Wyzbywszy się trosk, człowiek spotyka tam swego Stwórcę. Wielkie sprawy zaczynają się na pustyni, w milczeniu i ubóstwie”.

Właśnie na taką pustynię Was zapraszam. Aby się na nią udać, najpierw trzeba solidnie się zdecydować na inne przeżycie wielkopostnych dni – w większym skupieniu, milczeniu, na modlitwie i otwartości na Słowo Boże.

Szczególnie zależy mi na tym, by w tym Wielkim Poście było więcej Słowa Bożego. Obecny rok duszpasterski przeżywamy bowiem pod hasłem: „Uczniowie-misjonarze”. Uczeń to ten, który jest otwarty na słuchanie, na poznanie czegoś, czego jeszcze nie wie. Uczeń zgadza się być poprowadzonym do świata, którego jeszcze nie zna.

Do takiego wewnętrznego świata naszej wiary dajmy się więc poprowadzić Panu w tym wielkopostnym czasie. Chrystus, który na pustyni kuszony jest przez diabła, odpowiada na jego pokusy, cytując Słowo Boże. Trzykrotnie odpowiada kusicielowi Słowem, które

napisane jest w Biblii. Chrystus Pan ją zna, kocha ją i nią się karmi. Tam, na pustyni nie przyjmował pokarmu innego poza pokarmem Bożego Słowa (por. Mt 4,1-11). Nie zachęcam Was aż do takiego radykalizmu, ale bardzo zachęcam do obfitego korzystania z bogactwa Słowa.

W Księdze proroka Ozeasza czytamy o niezwykłym pragnieniu Pana Boga, który chce wyprowadzić swą Oblubienicę na pustynię i mówić do jej serca (por. Oz 2,16). Aby mówić do głowy, nie potrzeba pustyni, ale by mówić do serca, chcąc, by Słowo dotarło głęboko i by było zaczynem przemiany, wewnętrzna pustynia jest nieodzowna.

Tak więc – po podjęciu decyzji, by udać się na wewnętrzną pustynię – potrzebne są konkretne sposoby, by to zrobić. Kościół dostarcza nam wiele wielkopostnych okazji do przebywania ze Słowem Bożym. Myślę tu o rekolekcjach, które będą miały miejsce w naszych parafiach, o kazaniach pasyjnych w czasie Gorzkich Żali i o kazaniach głoszonych w kościołach stacyjnych, o medytacji Słowa Bożego podczas nabożeństw Drogi Krzyżowej.

Do tego wszystkiego serdecznie Was zapraszam, podobnie jak do regularnego, codziennego i osobistego spotkania z Biblią. Najlepiej, gdybyśmy w Wielkim Poście mogli być codziennie na Mszy Świętej. Jeśli to jednak z ważnych powodów nie byłoby możliwe, przeczytajmy Słowo, które Kościół precyzyjnie wybrał na każdy wielkopostny dzień, i chwilę nad nim pomyślny; a potem zadajmy sobie proste pytanie: w jaki sposób dzisiaj mogę to Słowo wprowadzić w konkret mojego życia – w moje relacje, zaangażowania, w moje plany i zamierzenia, czyli po prostu w moją codzienność. I w końcu spróbujmy – może wieczorem, przed snem – pomyśleć: czy to mi się udało, czy pozwoliłem Słowu we mnie działać? W skrócie to metoda czterech „p”: *przeczytaj, przemyśl, podejmij, popatrz*.

„Pismo święte położone nam zostało przed oczami umysłu niby zwierciadło, aby przeglądając się w nim nasze wewnętrzne oblicze” – pisał wieki temu św. Grzegorz Wielki. „W nim – kontynuował – poznajemy to, co w nas szpetne i to, co w nas piękne. W nim oglądamy, na ile postępujemy naprzód oraz jak dużo brakuje nam do postępu. Pismo opowiada bowiem o czynach świętych i pobudza serca słabych do ich naśladowania. (...) Czasami zaś nie tylko przedstawia nam ich cnoty, lecz także ogłasza ich upadki, abyśmy na podstawie zwycięstwa mężnych widzeli, co przejmować drogą naśladowania, a na podstawie błędów, czego się obawiać”. Piękne, mądre i jakże aktualne słowa.

Oprócz tego, aby czas Wielkiego Postu był pustynią, potrzebny jest pewien spokój w organizacji codziennego dnia. Zachęcam więc, by w Wielkim Poście unikać gwałtownej rozrywki, udziału nie tylko w hucznych zabawach, ale w ogóle w zabawach. Bądźmy też bardziej oszczędni w korzystaniu z mediów. Nie trzeba poświęcać im tyle czasu, nie muszą tak bardzo angażować naszych emocji i naszych nerwów. W Wielkim Poście nie trzeba pościć jedynie od pokarmów. Post od ekranu jest równie pożyteczny, a dziś – w rozkołysanym informacyjnie świecie – jest tym bardziej naglący.

Bracia i Siostry,

w tym wielkopostnym liście chciałbym Was także serdecznie zachęcić do zaangażowania w zbliżający się V Synod Archidiecezji Warszawskiej. Formalnie rozpocznie się za kilka miesięcy, już teraz jednak zapraszam do udziału w spotkaniach przedsynodalnych, które

zaplanowaliśmy na najbliższe miesiące. Chodzi o to, by spokojnie – w parafiach i wspólnotach poza – i ponadparafialnych – porozmawiać o naszym lokalnym Kościele. Zadajmy sobie proste pytanie: co jest w nim dobre, a zatem wymaga umocnienia i kontynuowania, a co potrzebuje jakiejś zmiany? Szczegóły przedstawia Wam Wasi duszpasterze.

Wejście w ten przedsynodalny, a potem synodalny proces wymaga pięciokrotnej odwagi.

Najpierw potrzebna jest *odwaga osobistego rozeznania*. Wymaga ona, by każdy – czy to duszpasterz, lider, parafianin, czy członek religijnej wspólnoty – zatrzymał się przed Bogiem i poddał swój sposób myślenia osądowi Ewangelii. W świecie, w którym decyzje często podejmuje się na podstawie efektywności, lojalności środowiskowej czy presji zewnętrznej, trzeba uczyć się nasłuchiwać w ciszy wewnętrznych poruszeń. Potrzeba tu otwartości na działanie Ducha. To może oznaczać konieczność rezygnacji z własnych wizji, wygody czy interesu.

Potem potrzebna jest *odwaga mówienia*. Chodzi o cnotę prawdomówności zakorzenionej w miłości do Kościoła. Często wypowiedzenie własnego zdania we wspólnocie może się wiązać z lękiem przed niezrozumieniem, zlekceważeniem, odrzuceniem czy błędem. Trzeba się z tym lękiem zmierzyć, rezygnując jednocześnie z postawy roszczeniowej czy agresywnej. Ostatecznie chodzi o pytanie: czy nie przemilczam rzeczy, które powinny być wypowiedziane, a to co mówię, czy mówię z miłości do wspólnoty?

Jeszcze trudniejsza jest *odwaga słuchania*, ponieważ oznacza ona nie tylko milczenie, ale rezygnację z interpretowania myśli drugiego, zanim ten skończy mówić. Słuchanie synodalne wymaga powstrzymania osądu, domaga się cierpliwości i pokory. W procesach synodalnych – na poziomie parafii, diecezji czy całego Kościoła – prawdziwe słuchanie, zwłaszcza tego, kto myśli inaczej, kto przynosi trudne świadectwo lub krytykę, jest aktem wiary, że Duch Święty działa również przez „najmniejszych”, czyli także przez tych, z którymi się nie zgadzam lub z którymi jestem w konflikcie. W strukturach Kościoła powinno się to objawiać w gotowości do poważnego potraktowania głosu świeckich, kobiet, młodzieży czy osób stojących na marginesie.

Z kolei *odwaga rozumienia* wymaga cierpliwego i pokornego wchodzenia w sposób myślenia innych, a więc przekraczania własnych schematów, uprzedzeń czy teologicznych uproszczeń. To wymaga duchowej przemiany: uznania, że nie wszystko jeszcze wiem i że moje rozumienie sprawy – jeśli nie przyjmę głosu drugiego – może być niepełne. Aby tak postępować, potrzeba pracy nad pokorą, rezygnacji z kontroli i dominacji nad interpretacją rzeczywistości. Bez tego nie jest możliwe wzajemne zrozumienie, a proces synodalny może się zamienić w spór, w którym każdy szuka jedynie potwierdzenia swoich racji.

Na końcu tej drogi jest *odwaga zmiany*, może najtrudniejsza ze wszystkich, bo dotycząca nie tylko struktur zewnętrznych, ale także przyzwyczajzeń czy przekonań człowieka zaangażowanego w życie Kościoła. To zgoda na zmianę decyzji, stylu działania, priorytetów duszpasterskich, a czasem nawet na uznanie swego wcześniejszego błędu. Jest ona wyrazem synodalnej *metanoi*. Synodalność nie jest możliwa bez ludzi, którzy gotowi są zostawić to, co znajome i bezpieczne, jeśli rozeznają, że Duch Święty prowadzi ich ku nowemu.

zaplanowaliśmy na najbliższe miesiące. Chodzi o to, by spokojnie – w parafiach i wspólnotach poza – i ponadparafialnych – porozmawiać o naszym lokalnym Kościele. Zadajmy sobie proste pytanie: co jest w nim dobre, a zatem wymaga umocnienia i kontynuowania, a co potrzebuje jakiejś zmiany? Szczegóły przedstawia Wam Wasi duszpasterze.

Wejście w ten przedsynodalny, a potem synodalny proces wymaga pięciokrotnej odwagi.

Najpierw potrzebna jest *odwaga osobistego rozeznania*. Wymaga ona, by każdy – czy to duszpasterz, lider, parafianin, czy członek religijnej wspólnoty – zatrzymał się przed Bogiem i poddał swój sposób myślenia osądowi Ewangelii. W świecie, w którym decyzje często podejmuje się na podstawie efektywności, lojalności środowiskowej czy presji zewnętrznej, trzeba uczyć się nasłuchiwać w ciszy wewnętrznych poruszeń. Potrzeba tu otwartości na działanie Ducha. To może oznaczać konieczność rezygnacji z własnych wizji, wygody czy interesu.

Potem potrzebna jest *odwaga mówienia*. Chodzi o cnotę prawdomówności zakorzenionej w miłości do Kościoła. Często wypowiedzenie własnego zdania we wspólnocie może się wiązać z lękiem przed niezrozumieniem, zlekceważeniem, odrzuceniem czy błędem. Trzeba się z tym lękiem zmierzyć, rezygnując jednocześnie z postawy roszczeniowej czy agresywnej. Ostatecznie chodzi o pytanie: czy nie przemilczam rzeczy, które powinny być wypowiedziane, a to co mówię, czy mówię z miłości do wspólnoty?

Jeszcze trudniejsza jest *odwaga słuchania*, ponieważ oznacza ona nie tylko milczenie, ale rezygnację z interpretowania myśli drugiego, zanim ten skończy mówić. Słuchanie synodalne wymaga powstrzymania osądu, domaga się cierpliwości i pokory. W procesach synodalnych – na poziomie parafii, diecezji czy całego Kościoła – prawdziwe słuchanie, zwłaszcza tego, kto myśli inaczej, kto przynosi trudne świadectwo lub krytykę, jest aktem wiary, że Duch Święty działa również przez „najmniejszych”, czyli także przez tych, z którymi się nie zgadzam lub z którymi jestem w konflikcie. W strukturach Kościoła powinno się to objawiać w gotowości do poważnego potraktowania głosu świeckich, kobiet, młodzieży czy osób stojących na marginesie.

Z kolei *odwaga rozumienia* wymaga cierpliwego i pokornego wchodzenia w sposób myślenia innych, a więc przekraczania własnych schematów, uprzedzeń czy teologicznych uproszczeń. To wymaga duchowej przemiany: uznania, że nie wszystko jeszcze wiem i że moje rozumienie sprawy – jeśli nie przyjmę głosu drugiego – może być niepełne. Aby tak postępować, potrzeba pracy nad pokorą, rezygnacji z kontroli i dominacji nad interpretacją rzeczywistości. Bez tego nie jest możliwe wzajemne zrozumienie, a proces synodalny może się zamienić w spór, w którym każdy szuka jedynie potwierdzenia swoich racji.

Na końcu tej drogi jest *odwaga zmiany*, może najtrudniejsza ze wszystkich, bo dotycząca nie tylko struktur zewnętrznych, ale także przyzwyczajzeń czy przekonań człowieka zaangażowanego w życie Kościoła. To zgoda na zmianę decyzji, stylu działania, priorytetów duszpasterskich, a czasem nawet na uznanie swego wcześniejszego błędu. Jest ona wyrazem synodalnej *metanoi*. Synodalność nie jest możliwa bez ludzi, którzy gotowi są zostawić to, co znajome i bezpieczne, jeśli rozeznają, że Duch Święty prowadzi ich ku nowemu.

Bracia i Siostry,

bardzo Was proszę o zaangażowanie w ten przedsynodalny, a następnie synodalny proces. Zróbmy to z miłości do naszego warszawskiego Kościoła.

Z całego serca życzę Wam, aby ten Wielki Post był naprawdę wielki. Nie bójmy się pustyni, bójmy się życia połowicznego, powierzchownego, bladego i byle jakiego.

Na koniec módlmy się słowami pięknej i znanej modlitwy:

„Duszo Chrystusowa, uświęć mnie.

Ciało Chrystusowe, zbaw mnie.

Krwi Chrystusowa, napój mnie.

Wodo z boku Chrystusowego, obmyj mnie.

Męko Chrystusowa, wzmocnij mnie.

O, dobry Jezu, wysłuchaj mnie.

W ranach Twoich ukryj mnie.

Nie daj mi z Tobą rozłączyć się.

Od złego wroga obroń mnie.

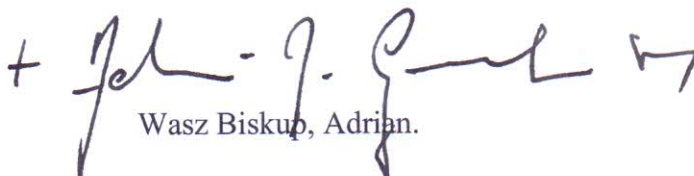
W godzinę śmierci wezwij mnie.

I każ mi przyjść do siebie,

abym z świętymi Twymi chwalił Cię,

na wieki wieków. Amen”.

Z modlitwą, błogosławieństwem i miłością w Chrystusie,

+ 
Wasz Biskup, Adrian.

List należy odczytać we wszystkich parafiach i kościołach rektoralnych w niedzielę, 22 lutego 2026 roku na wszystkich mszach świętych.

+ 
Wikariusz generalny