



# КВѢДОЗКА КРЫНОЧКА

[www.parafiadubiny.pl](http://www.parafiadubiny.pl)

Nr 85, luty 2026

## Jak przygotować się do Wielkiego Postu?

*Droga do Zmartwychwstania zaczyna się w sercu*

Wielki Post, zwany w tradycji prawosławnej „Wiosną Duszy”, to nie tylko czas ograniczeń kulinarnych, ale przede wszystkim okres radosnego oczekiwania na Paschę Pańską. Aby ten święty czas nie przeminął jedynie jako zmiana diety, warto przygotować się do niego świadomie i z odpowiednim nastawieniem.

*Zrozumieć cel: To nie dieta, to przemiana*

Częstym błędem jest sprowadzanie postu wyłącznie do rezygnacji z pokarmów mięsnych czy nabiału. Prawdziwy post ma „dwa skrzydła”: wstrzeмиęźliwość ciała i modlitwę ducha. Jak uczą Ojcowie Kościoła: „*Co z tego, że nie jesz mięsa wołowego, jeśli podgryzasz brata swego?*”. Przygotowanie zacznijmy od postanowienia, że post pomoże nam stać się lepszymi dla bliźnich.

Wstrzeмиęźliwość od pokarmów jest ważnym elementem tradycji prawosławnej, ale nie jest celem samym w sobie. Ojcowie Kościoła uczą, że prawdziwy post to powstrzymywanie się od gniewu, od osądzania, od złych słów i myśli, od obojętności wobec bliźnich.

Jeśli wstrzymujemy się od pokarmów, ale nie walczymy z grzechem – post traci swój sens. Post cielesny ma wspierać post duchowy, a nie go zastępować.

*Wykorzystać Niedziele Przygotowawcze*

Cerkiew mądrze prowadzi nas za rękę przez kolejne tygodnie przed Postem. Warto wsłuchać się w lekcje płynące z czytań ewangelicznych:

Niedziela o Celniku i Faryzeuszu uczy nas pokory – bez niej każdy post będzie tylko karmieniem własnej dumy.

Niedziela o Synu Marnotrawnym przypomina o powrocie do kochającego Ojca.

Niedziela o Sądzie Ostatecznym mobilizuje nas do czynów miłosierdzia.

Niedziela Przebaczenia Win to ostatni przystanek przed Postem. Nie można wejść w ten czas, chowając w sercu urazę do drugiego człowieka.

### *Zaplanować życie modlitwne*

Post to czas „duchowej mobilizacji”. Warto już teraz zastanowić się, jak będzie wyglądać nasza modlitwa w tym okresie:

Czy znajdę czas na przeczytanie Pisma Świętego?

Czy wprowadzę do codziennej modlitwy poruszającą modlitwę św. Efrema Syryjczyka z pokłonami?

W które dni będę mógł uczestniczyć w pięknych nabożeństwach postnych, takich jak Kanon św. Andrzeja z Krety czy Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów?

### *Spowiedź – duchowe porządki*

Nie odkładajmy sakramentu spowiedzi na ostatnie dni przed Wielkanocą. Przygotowanie do Postu to idealny moment na szczerą rozmowę z duszpasterzem. Spowiedź na początku Postu pozwoli nam wejść w ten okres z czystą kartą i skupić się na walce ze swoimi słabościami.

### *Post cielesny – mierz siły na zamiary*

Zasady postu kulinarnego są jasne, ale ich realizacja zależy od naszego stanu zdrowia i wieku. Jeśli masz wątpliwości jak pościć, zapytaj duchowego. Pamiętajmy, że post ma nas wzmacniać duchowo, a nie doprowadzać do wycieńczenia organizmu, które uniemożliwi modlitwę.

### *Jałmużna – miłość w działaniu*

Oszczędności, które powstaną dzięki skromniejszemu jedzeniu, warto przeznaczyć na pomoc potrzebującym. Post bez jałmużny jest niepełny. Może w naszej parafii lub sąsiedztwie jest ktoś, kto potrzebuje wsparcia?

Pamiętajmy: Wielki Post nie jest smutnym obowiązkiem, ale szansą na odnalezienie pokoju w Chrystusie. Zacznijmy od małych kroków – jednego dobrego słowa więcej, jednej minuty modlitwy więcej.

## Harmonogram nabożeństw luty 2026

### **1 lutego niedziela o celniku i faryzeuszu**

Godz. 9:00 Św. Liturgia

### **7 lutego (sobota)**

Godz. 17:00 Wsienoszczojne bdienije

### **8 lutego niedziela o synu marnotrawnym**

Godz. 9:00 Św. Liturgia

### **14 lutego sobota mięsopestna, wspomnienie zmarłych**

Godz. 8:00 Św. Liturgia i panichida

Godz. 17:00 Wsienoszczojne bdienije

### **15 lutego niedziela o sędzie ostatecznym, święto Spotkania Pańskiego**

Godz. 9:00 Św. Liturgia i molebien dla dzieci i młodzieży z okazji Światowego Dnia Młodzieży Prawosławnej

### **21 lutego (sobota)**

Godz. 17:00 Wsienoszczojne bdienije

### **22 lutego niedziela seropustna, przebaczenia win**

Godz. 9:00 Św. Liturgia i wieczernia

### **23 lutego (poniedziałek)**

Godz. 17:00 Kanon św. Andrzeja z Krety

### **24 lutego (wtorek)**

Godz. 17:00 Kanon św. Andrzeja z Krety

### **25 lutego (środa)**

Godz. 17:00 Kanon św. Andrzeja z Krety

### **26 lutego (czwartek)**

Godz. 17:00 Kanon św. Andrzeja z Krety

### **27 lutego (piątek)**

Godz. 8:30 Św. Liturgia Upřednio Uświęconych Darów i oświęcenie „koliwa”

### **28 lutego (sobota) Św. Teodora Tyrona**

Godz. 8:00 Św. Liturgia

Godz. 17:00 Wsienoszczojne bdienije

### **1 marca I niedziela Wielkiego Postu, Triumf Ortodoksji**

Godz. 9:00 Św. Liturgia i molebień

Godz. 17:00 wieczernia i pasja

## **Drodzy Bracia i Siostry**

Ks. Proboszcz i Rada Parafialna zwracają się z prośbą do wszystkich osób chcących wspomóc Parafię o przesyłanie ofiar na konto:

**Parafia Zaśnięcia Najświętszej Marii  
Panny w Dubinach**  
**02 8071 0006 0008 1663 2000 0010**

Ofiary można również wpłacać  
Radzie Parafialnej w *cerkownom jaszczyku*.

***Za ofiary Spasi Was Hospodi!***

## **Kontakt**

Parafia Prawosławna Zaśnięcia  
Najświętszej Marii Panny  
Dubiny, ul. Szkolna 2  
17-200 Hajnówka

Proboszcz Parafii  
ks. prot. mgr Andrzej Żukowicki  
tel. 517 622 511

Wikariusz  
ks. prot. Marek Litwiniuk  
tel. 602 122 333

## **Z ŻYCIA PARAFII**

Śpiewanie kolęd to jeden z piękniejszych zwyczajów w tradycji Święt Bożego Narodzenia. W świąteczne dni grupy kolędnicze z naszej parafii odwiedziły domy parafian, niosąc radość i wychwalając Nowonarodzonego Boga. Gorąco dziękujemy kolędnikom za zaangażowanie i poświęcony czas oraz parafianom za przyjęcie i ofiarność.

W poniedziałek, 19 stycznia, sala Gminnego Centrum Kultury w Dubinach wypełniła się pięknym śpiewem i świąteczną atmosferą. Podczas zorganizowanego tam „Wieczoru Kolęd” wystąpił nasz chór parafialny pod dyrekcją Krzysztofa Haponiuka. Wyjątkowego charakteru występowi dodał udział dzieci i młodzieży z naszej parafii, którzy wspólnie z dorosłymi wyśpiewali radość z Narodzenia Chrystusa. Było to niezwykle świadectwo międzypokoleniowej więzi naszej wspólnoty. Serdecznie dziękujemy dyrygentowi, wszystkim chórzystom oraz najmłodszym wykonawcom za trud włożony w przygotowania i za piękny, duchowy dar, który stał się udziałem wszystkich zgromadzonych słuchaczy.

Z błogosławieństwa Jego Eminencji Metropolity Sawy, w dniach 13–15 lutego 2026 roku, Lublin ugości uczestników centralnych obchodów Świątowego Dnia Młodzieży Prawosławnej. Wydarzenie jest organizowane przez Bractwo Młodzieży Prawosławnej w Polsce, Bractwo Młodzieży Prawosławnej Diecezji Lubelsko-Chełmskiej, Prawosławną Diecezję Lubelsko-Chełmskiej i Parafię Katedralną Przemienienia Pańskiego w Lublinie. Do udziału zaproszeni są zarówno członkowie bractw parafialnych, jak i młodzież niezrzeszona. W uroczystościach weźmie udział delegacja młodzieży z naszej parafii.