

Nr 1 (293) styczeń 2024
2 (294) luty
Rok XXVI

MIESIĘCZNIK PARAFII WNEBOWZIĘCIA
NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY W KATOWICACH



pielgrzym



Wspomnienie o s. Gertrudzie – str. 5

Ruch Czystych Serc – str. 8

W cieniu wulkanu ze św. Agatą – str. 14

OGŁOSZENIA PARAFIALNE

■ **2 lutego** – Święto Ofiarowania Pańskiego zwane świętem Matki Bożej Gromnicznej. W czasie Mszy św. kapłani poświęcą przyniesione świece. Jest to także Światowy Dzień Życia Konsekrowanego. Pamiętajmy w modlitwie o wszystkich osobach, które poświęciły swoje życie Panu Bogu, szczególnie o siostrach ze zgromadzeń na terenie naszej parafii. Msze św.: 7⁰⁰, 8⁰⁰, 12⁰⁰ i 18⁰⁰.

■ **14 lutego** – Środa Popielcowa. W tym dniu Msze św. z tradycyjnym posypaniem głów popiołem o godz.: 7⁰⁰, 8⁰⁰, 12⁰⁰ i 18⁰⁰.

■ W Środę Popielcową obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły. Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych obowiązuje wiernych powyżej 14 roku życia, a post ścisły – wiernych od 18 do 60 roku życia. Oznacza to, że można spożyć trzy posiłki w ciągu dnia, w tym tylko jeden do syta.

■ **18 lutego** – I Niedziela Wielkiego Postu. I zapraszamy na nabożeństwa pasyjne: w piątki (od 16 lutego) na drogę krzyżową oraz w niedziele na gorzkie żale.

■ **25 lutego** – II Niedziela Wielkiego Postu, pierwsza niedziela rekolekcyjna.

Wspólnota Odnowy w Duchu Świętym zaprasza na Mszę św. z modlitwą wstawieniową w środę 10 stycznia, 21 lutego i 13 marca o godz. 19⁰⁰.



ZMARLI

Joanna Arndt 1.74, ul. Graniczna
Pelagia Billewicz 1.78, ul. Sowińskiego
Jadwiga Młynczak (S.M. Natalia) 1.91,
ul. Krasińskiego
Elżbieta Kołodziej 1.76, ul. Graniczna
Antoni Franz 1.87, ul. Sikorskiego
Krystyna Arndt 1.79, ul. Sikorskiego
Zofia Rothkegel 1.83, ul. Sikorskiego
Zdzisława Madej 1.79, ul. Sikorskiego
Andrzej Rigoll 1.70, ul. Sowińskiego
Stanisława Nowicka 1.78, ul. Sikorskiego
Ludmiła Sikorska 1.92, ul. Sikorskiego
Bogna Gliniecka 1.58, ul. Graniczna
Katarzyna Kemonia 1.98, ul. Graniczna
Jolanta Kuszyńska 1.79, ul. Graniczna
Halina Kołaczuch 1.71, ul. Sikorskiego

DUSZPASTERSTWO

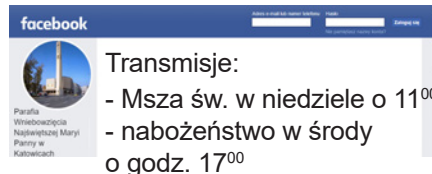
MSZE ŚW. W NASZYM KOŚCIELE:

NIEDZIELA:

o godz. 8, 9³⁰, 11⁰⁰, 12³⁰, 16⁰⁰ i 19⁰⁰

■ **PONIEDZ. - PIĄTEK: 7⁰⁰, 8⁰⁰ i 18⁰⁰**

■ **SOBOTA: 8⁰⁰, 12⁰⁰ i 18⁰⁰**



Transmisje:

- Msza św. w niedziele o 11⁰⁰

- nabożeństwo w środy

o godz. 17⁰⁰

Sakrament Chrztu św. i tzw. roczni (I rocznica Chrztu św.) – II niedziela miesiąca na Mszy św. o 12³⁰.

- piątki o godz. 8⁰⁰ dla seniorów,

- Msza św. z udziałem dzieci i w ich

intencji – I piątki m-ca o 16³⁰,

- ostatnia środa miesiąca – Msza św. wotenna o św. Józefie w intencji małżeństw.

NABOŻEŃSTWA:

■ Nieszpory niedzielne i świąteczne o godz. 17⁰⁰.

■ **Codziennie od 17⁰⁰ do Mszy wieczornej – różaniec i adoracja Najśw. Sakramentu z okazją do spowiedzi św.** W tym czasie również:

■ w środy nowenna do MB Nieustającej Pomocy;

■ litania do Najświętszego Serca Pana Jezusa – I piątek miesiąca (również po Mszy św. o godz. 8⁰⁰);

■ koronka do Miłosierdzia Bożego – III piątek m-ca (również po Mszy św. o godz. 8⁰⁰).

■ Całodzienna adoracja Najśw. Sakramentu – czwartki w kaplicy po Mszy św. o godz. 8 do wieczornej Mszy św.

■ **KANCELARIA PARAFIALNA:**

- poniedziałek – 8³⁰ - 11⁰⁰,

- wtorek – 15⁰⁰ - 17³⁰,

- środa – 8³⁰ - 11⁰⁰,

- czwartek – 15⁰⁰ - 17³⁰,

- piątek – 8³⁰ - 11⁰⁰.

Parafia Wniebowzięcia NMP w Katowicach

40-018 Katowice, ul. Graniczna 26

tel. (32) 255 48 72

Konto: BSK S. A. VII O/Katowice

nr 68 1050 1214 1000 0007 0030 4934

www.graniczna.katowice.pl

poczta@graniczna.katowice.pl

TERMINARZ SPOTKAŃ

ŻYWE RÓŻANIEC

w I sobotę mies. Msza św. o godz. 8.00, po niej 1 cz. Różańca św.

DZIECI MARYI

w soboty o godz. 10.30

MINISTRANCI

w soboty o godz. 9.00

RUCH CZYSTYCH SERC

w piątki o godz. 19.00

RUCH CZYSTYCH SERC MAŁŻEŃSTW

spotkania po ogłoszeniu

PARAFIALNY ZESPÓŁ CARITAS

według potrzeb, po ogłoszeniu

LEGION MARYI

w soboty o godz. 9.00

ODNOWA W DUCHU ŚW.

w środy o 19.00 (pod wieżą)

KOŚCIÓŁ DOMOWY

raz w miesiącu po uzgodnieniu

GRUPA LEKTORÓW

IV czwartek miesiąca o 18.45

APOSTOLSTWO DOBREJ ŚMIERCI

spotkania i wyjazdy po ogłoszeniu

GRUPA ŚW. MARTY

w piątki po Mszy św. o godz. 8.00

APOSTOLAT MODLITWY SENIORA

w piątki Msza św. o godz. 8.00,

po niej spotkanie

MĘŻCZYŹNI ŚW. JÓZEFA

spotkania po ogłoszeniu

APOSTOLAT MB PIELGRZYMUJĄCEJ

w Ruchu Szensztackim

w III środę miesiąca różaniec o 17.00,

Msza św. o 18.00 i spotkanie

Spotkania w salkach na I piętrze domu katechet.



MIESIĘCZNIK PARAFIALNY

Redaguje Zespół: ks. Zbigniew Kocoń, Wanda Niedziela, Beata Urban

Współpraca: Helena Hrapkiewicz, Maria Krawczyk, Katarzyna Sosnecka, Dorota i Andrzej Klukowscy, Janek Gajda

Wydaje Parafia WNMP w Katowicach

e-mail: pielgrzymwnmp@interia.pl

Druk: ART-TECH Katowice



Słowo Proboszcza

Drodzy Czytelnicy Pielgrzyma!

Kolejny numer naszego odtąd dwumiesięcznika ukazuje się pod koniec stycznia, kiedy wielkimi krokami zbliżamy się już do okresu Wielkiego Postu. Przed nami czas intensywnej pracy duchowej, modlitwy, ascezy i dobrych postanowień, które pomogą nam w przygotowaniu do Świąt Wielkiej Nocy. Wśród tradycyjnych praktyk wielkopostnych, chcemy podobnie jak w latach ubiegły zacerpnąć ducha podczas rekolekcji odprowadzanych w poszczególne wielkopostne niedziele. W tym roku spróbujemy sięgnąć do tradycji Kościoła zawartej w duchowości wielkich zakonów i zgromadzeń. Planujemy także, jak poprzednio, podjąć się dzieła modlitwy w ramach całodziennej adoracji Najświętszego Sakramentu w ciągu poszczególnych dni Wielkiego Postu. Intencji modlitewnych jest naprawdę wiele, a adoracja sama w sobie ma ogromną wartość.

Zachęcam już dziś do podjęcia trudu modlitwy, tym bardziej, że papież Franciszek ogłosił właśnie Rok Modlitwy przed czekającym nas wielkim jubileuszem 2025 lat od narodzenia Chrystusa.

Mając przed sobą nowy okres liturgiczny z wdzięcznością patrzmy na to, co za nami pragnąc podziękować Panu Bogu za doświadczenia minionego roku. O wielu z nich pisaliśmy już na łamach naszej gazetki parafialnej, ale są jeszcze te, do których warto wrócić wspomnieniami. Okres Świąt Bożego Narodzenia to czas wielkiej radości z faktu narodzin Bożego Syna. W naszym kościele było bardzo kolorowo, a tegoroczna stajenka zachwycała wszystkich swoim pięknem. Pewnie na długo pozostanie w naszej pamięci, bo przecież była budowana z serca przez wyjątkowo oddanych parafian oraz przez dzieci uczestniczące w porannych, adwentowych roratach. Dziękuję serdecznie osobom zaangażowanym w to Boże dzieło, którego zwieńczeniem było radosne zakończenie rorat w Uroczystość Trzech Króli. Świąteczna dekoracja pozostanie z nami tradycyjnie do 2 lutego, kiedy to w Kościele obchodzimy Święto Ofiarowania Pańskiego. W tym dniu przypada też Dzień Życia Konsekwowanego, więc będziemy łączyć się w modlitwie z Siostrami obu zgromadzeń zakonnych, dziękując za ich ofiarność, posługę i codzienną z nami modlitwę w kościele.

Podsumowując stary rok i zaczynając nowy, kończyliśmy w naszej parafii odwiedziny duszpasterskie. W tym roku kołędę przyjęło 1160 rodzin, dokładnie o 100 więcej niż w roku ubiegłym. Z serca dziękuję wszystkim, którzy otwarli drzwi swoich mieszkań, a przede wszystkim swoje serca na obecność kapłanów przychodzących w imię Chrystusa. Niech Boże błogosławieństwo pozostanie w każdym domu wypełnionym wiarą, a drzwi jeszcze zamknięte dla Boga otworzą się w odpowiedzi na Jego miłość pragnącą zagościć w sercu każdego człowieka.

Jak zawsze dziękuję Parafianom za wszelkie dobro! Młodszym życzę dobrego wypoczynku w czasie ferii zimowych, a wszystkim owocnego czasu Wielkiego Postu, który rozpoczniemy już niebawem.

Szczęść Boże, ks. Zbigniew Kocoń



**13 lutego pamiętamy
o ks. Proboszczu Zbigniewie,
który tego dnia obchodzi swoje kolejne urodziny.**

**Życzymy Solenizantowi jak zawsze
wszystkiego, co najlepsze: Bożej opieki, zdrowia,
życzliwości i przyjaźni parafian, a także wiele sił
do wypełniania licznych codziennych obowiązków.**

**Niech kapłańska posługa
w naszej parafialnej Wspólnocie
daje Księdzu widoczne i radosne owoce.
Dziękujemy za prawdziwie ojcowską troskę,
uśmiech i poświęcany nam czas.**

**Jak zawsze życzymy czulej opieki
naszej Wniebowziętej Patronki.**

Redakcja i Parafianie



**Zachęcamy do udziału
w rekolekcjach
i nabożeństwach pasyjnych
w Wielkim Poście:**

Rekolekcje:
w 4 kolejne niedziele:
25 lutego, 3, 10 i 17 marca

Droga krzyżowa

w piątki po Mszy św. o godz. 8.00 i o 17.15

Droga krzyżowa dla dzieci

w soboty o godz. 10.00

Gorzkie żale z kazaniem pasyjnym
w niedziele o godz. 17.00

Statystyka duszpasterska 2023 do roku 2022 r.

	2023	2022
Chrzest	39 (21 dz., 18 chł.)	44 (23 dz., 21 chł.)
I Komunia Święta	71 dzieci	85 dzieci
w tym Wczesna Kom. św.	3 dzieci	3 dzieci
Bierzmowanie	90 (37 dz., 53 chł.)	93 (43 dz., 50 chł.)
Sakrament małżeństwa	9 par	6 par
Zmarli	123 (64 k., 59 m.)	112 (66 k., 46 m.)

Z ŻYCIA PARAFII

■ **17 grudnia** – Dzieci Maryi przed kościołem rozprowadzały własnoręcznie robione świąteczne pudełeczka z siankiem na stół wigilijny. Była to kolejna sympatyczna inicjatywa Dzieci Maryi, które starają się w twórczy sposób zapracować na wyjazd i działalność grupy.



■ **24 grudnia** – po raz pierwszy w naszej parafii osoby samotne mogły wspólnie zasiąść do wigilijnej wieczerzy, w której wzięli udział również kapłani i siostry Maryi Niepokalanej. Wieczera ze śpiewem kolęd rozpoczęła się o godz. 17.00. Tym razem była to niewielka grupa, ale może utrwali się taka nowa tradycja, żeby radość tego wieczoru przeżywać we wspólnocie.

■ **24 grudnia** – kolejny raz parafianie mogli uczestniczyć w jednej z dwóch Mszy św. pasterskich o godz. 21 i o północy.

■ **31 grudnia** – zakończyliśmy rok świątecznymi niesporami i nabożeństwem dziękczynno-przebiegłym o godz. 17.00.

■ **2-5 stycznia** – kolędą dodatkową zakończyliśmy tego-roczne odwiedziny duszpasterskie w parafii. Kapłani dziękują wszystkim, którzy wyrazili chęć spotkania się w tym świątecznym czasie i wspólnej modlitwy, a także złożony przy tej okazji dar materialny na potrzeby naszego kościoła.

■ **14 stycznia** – obchodziliśmy w naszej parafii Święto Rodziny obejmując serdeczną modlitwą małżeństwa i rodziny oraz osoby młode rozeznające drogę swego powołania. W tej intencji odprawiona była uroczysta Eucharystia o godz. 11.00, zaś po każdej Mszy św. można było przyjąć indywidualne błogosławieństwo. Słodkim dopełnieniem tego rodzinnego święta był kolejny kiermasz „Ciasta dla rodziny” w ramach wsparcia budowy Centrum Rodziny im. św. Józefa w Bogucicach.



Wiatr i śnieg im niestraszne

■ **6 stycznia** – połączyło się wiele okazji. W ciągu dnia można było wziąć udział w Orszaku Trzech Króli, po którym pod Spodkiem miało miejsce wspólne kolędowanie oraz koncert finałowy „Małego TGD”. A w naszej parafii podczas Mszy o godz. 16 sprawowanej w intencji dzieci oraz wszystkich uczestników i ofiarodawców nastąpiło uroczyste zakończenie rorat. Później wspólne kolędowanie przy żłóbku i agapa.



opr. kalendarium WNIBU,
(fot. Janek Gajda, Maria Świerkot, Beata Urban)



Śp. S.M. Gertruda (Leokadia Maciejewska)

Większość parafian, zwłaszcza tych starszych, dobrze pamięta siostrę Gertrudę, z którą rozmowa ukazała się przed 25 laty w grudniowym numerze *Pielgrzyma* w 1999 r. Fragmenty tamtej rozmowy wykorzystałam w tym wspomnieniu.

Od dziecka pragnęła zostać zakonnicą. Jak sama powiedziała „powołanie i pragnienie wstąpienia do zakonu czuła od młodych lat, zawsze chciała służyć Jezusowi w pełni, dojść do Niego przez Maryję”.

Urodziła się 24 lutego 1931 r. we wsi Ogrójec na kielecczyźnie, w rodzinie Stanisława i Józefy. Została ochrzczona 6 kwietnia 1931 r. w Krasocinie i otrzymała imię Leokadia. W 1941 r. przystąpiła do I Komunii świętej, a w 1942 r. przyjęła sakrament bierzmowania.

Ojciec był rolnikiem, a matka zajmowała się gospodarstwem domowym i szyciem. Leokadia miała dwie siostry i dwóch braci. Dzieciństwo jej pokolenia przypadło na czas wojny, co miało wpływ na przerwę w edukacji, ale zaraz gdy było to możliwe uzupełniła pełne wykształcenie podstawowe oraz ukończyła dwuletnią szkołę krawiecką.

W rozmowie wspominała: „Już w dzieciństwie nurtowała mnie myśl, żeby pójść do klasztoru. Tato często czytał nam wieczorami różne historie z książkowego kalendarza. Jedno z opowiadań było o dziewczynie, która właśnie chciała pójść do klasztoru, ale rodzice koniecznie chcieli ją od tego odwieść. Tak mi się spodobał ten jej upór i walka z przeciwnościami, że chciałam ją naśladować, jednak mnie nikt nie przeszkadzał, a moi bardzo religijni rodzice pochwalili ten zamiar. Początkowo trafiłam na rekolekcje zamknięte do sióstr bernardynek w Dobromyślu koło Kielc, ale nie zgłosiłam się tam później, przegapiłam ten moment. Widać Pan Bóg mnie tam nie chciał. Kiedy miałam 15 lat, nasz tato ciężko zachorował i musiałam się zająć młodszym rodzeństwem, pomagać mamie w utrzymaniu gospodarstwa. Postanowiłam wtedy, że jeśli tak ma być, to pozostanę w domu. Bóg dał, że tato wyzdrowiał, dzieci rosły... i wtedy wróciłam do moich planów. (...) Rodzice od małości uczyli nas Bożych przykazań, które mówiliśmy przy codziennym pacierzu, a ich rozumienie przychodziło wraz z dorastaniem. Nie było jednak tak, że tylko zakon siedział mi w głowie. Spowiedzi, sakramentów rodzice bardzo pilnowali. Cieszę się, że mój dom był właśnie taki, bo dzięki temu Pan Bóg pozwolił mi spełnić moje życzenie i wstąpić do klasztoru. Pragnęłam tego i jestem blisko kościoła pracując w zakrystii”.

Do Zgromadzenia Sióstr Maryi Niepokalanej, którego adres znalazła w „Gościu Niedzielnym” została przyjęta 30.10.1957 r. w Katowicach, tutaj

odbyła nowicjat i otrzymała imię zakonne Siostra Maria Gertruda. Pierwsze śluby zakonne złożyła 28.08.1960 r. też w Katowicach, zaś śluby wieczyste 28.08.1966 r. we Wrocławiu.

S. Gertruda posługiwała w wielu placówkach: w Brzeziu, Nieboczowach, w Studziannie, Bydgoszczy, Poznaniu – wszędzie tam była zakrystianką lub krawcową.

1 lipca 1984 r. wróciła do Domu Prowincjalnego w Katowicach, gdzie podjęła obowiązki zakrystianki w naszej parafii. Pełniła je z zaangażowaniem i poświęceniem przez kolejne 28 lat. Miała bardzo dobry kontakt z parafianami, ministrantami, młodzieżą. Zawsze modliła się za kapłanów i o powołania.

Przez lata można było zauważyć, jak księża i ministranci poddawali się przykładnemu porządkowi w jej „gospodarstwie”, którym była zakrystia. O swojej pracy mówiła: „Pod moją opieką była cała bielizna kościelna, szaty liturgiczne, które szyję, piorę, prasuję. Dzięki ks. Proboszczowi są one z dobrych, możliwych do prania materiałów. Ks. Proboszcz Joško także zawsze przeznacza pewną kwotę na kwiaty, którymi ozdabiam kościół”. Wszyscy szanowali jej pracowitość i ten szacunek przejął również następny po ks. Joško proboszcz, ks. Grzegorz Kusze.

Ks. Proboszcz Senior – Bernard Joško wspomina, że s. Gertruda była osobą, która nie marnowała w życiu ani jednej minuty. Nieustannie była zajęta tymi przyjemnymi i tymi narzucenymi sobie obowiązkami. Jednym z wielu dzieł siostry Gertrudy był ornat wręczony Janowi Pawłowi II przez naszą parafialną Oazę Rodzin podczas pielgrzymki do Rzymu w 1993 r.

Ks. Bernard wspomina, że gdy odchodził na emeryturę, przygotowała mu „wyprawę” – uszyła i ozdobiła haftem komplet szat liturgicznych. Opowiedział również o zabawnej rozmowie, która tę pobożną siostrę nieco zaskoczyła. Zażartował kiedyś, że siostra Gertruda nie będzie mogła pójść do Nieba, a na swoje „dlaczego?” otrzymała odpowiedź: „Bo tam nie ma maszyny do szycia.” Czasem upominała z groźną miną rozbrykanych ministrantów, ale, gdy przy niej ktoś zauważał, że nie najlepiej się zachowują – natychmiast brała ich w obronę...

Ze wzruszeniem wspominam tamtą rozmowę – wywiad sprzed 25 lat. Jak wiele innych osób podziwiałam Jej sumienność i pracowitość, niezwykłą skromność i uczynność.

Na zasłużoną emeryturę powoli opadając z sił przeszła w 2012 roku, a postępująca choroba na kilka ostatnich lat uczyniła Siostrę Gertrudę osobą leżącą. Ostatnie lata życia ofiarowała Bogu, dźwigając krzyż cierpienia i choroby.

Pamiętajmy w naszych modlitwach o tej cichej, pracowitej Zakrystiance.

SM Gertruda spoczęła na cmentarzu przy ul. Francuskiej w kwaterze naszych sióstr.

Niech dobry Bóg obdarzy ją życiem wiecznym.

Wanda Niedzielowa



Jedno z ostatnich zdjęć s. Gertrudy w naszym archiwum – w Uroczystość Bożego Ciała w 2017 r., kiedy czuwała przy ostatnim ołtarzu przy kościele.

Dobrze robić



coś dobrego

Drogi Czytelniku Pielgrzyma!

Szczęść Boże o każdej porze!

Wolontariusze z wielu miejsc Śląska nie poddają się i pieką ciasta na potęgę dla Centrum Rodziny przy ulicy Karoliny. Ogromnie DZIĘKUJEMY, że o nas pamiętasz :) Cieszymy się, że nasza praca i posługa niedzielna jest nagradzana Twoją obecnością i wsparciem. Dobrze robić Coś Dobrego w przerwie od codziennej rutyny.

Pierwsza w tym roku i bardzo zimowa (!) niedziela 14 stycznia z „Ciastem dla Rodziny” w naszej parafii ogrzała serca organizatorów oraz Darczyńców wspierających wysiłek budowniczych.



Na kawowe stoliki Parafian trafiło 14 blach ciasta i nieco dodatkowych przysmaków! Cała zebrana kwota wsparła aktualny etap wyposażania Centrum Rodziny w salę światłoterapii dla maluszków. Na ten moment mamy już zebrane 50% potrzebnej kwoty.

Wciąż czekamy na podpisanie umowy z Ministerstwem Rodziny i Polityki Społecznej będącej podstawą realizacji programu częściowego dofinansowania wyposażenia żłobka zgodnie z programem Maluch+. Nasz wniosek został zaakceptowany wiele

miesięcy temu i z każdym miesiącem oczekiwania nasz optymizm wystawiany jest na mocną próbę :). Polecamy tę intencję Twojej modlitwie.

Niezależnie od rozwoju sytuacji, decydujemy się próbować ukończyć wyposażanie sali żłobkowej. Projekt udało nam się wykonać własnymi siłami! Wizja efektu ostatecznego długo zamieszkiwała w naszych sercach i ogromnie się cieszymy widząc ją w realizacji. Podoba Ci się? Otwarcie żłobka planujemy w 2025 roku.

budujemy
coś dobrego

Dziękujemy Ci za otwartość na nasze działania i aktywność we wspieraniu osób, których rękami i zaangażowaniem czasowym są one realizowane. Dziękujemy za hojność i modlitwę. Dziękujemy za tworzenie wspólnoty pragnącej DOBREGO MIEJSCA dla rodzin!

Akcja „Ciasto dla Rodziny” będzie kontynuowana w kolejne drugie niedziele nadchodzących miesięcy. Więc jeśli już zasmakowały Ci nasze wypieki – przyjdź znowu! Jeśli jeszcze nie spróbowałeś – zapraszamy!

A może masz ochotę, aby Twoje ciasto trafiło do domów Darczyńców? Zapraszamy – również jednorazowo.



budujemy coś dobrego

CIASTO DLA RODZINY

Zapraszamy na pyszne, niedzielne ciasta!
(po mszach świętych przed kościołem)

LUTY

N	PN	W	ŚR	CZW	PT	SOB
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		



mgr Krzysztof Skarżewski

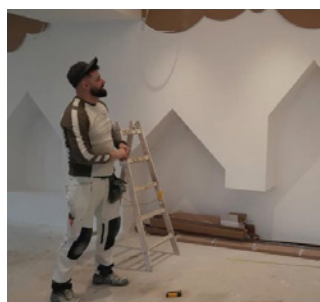


MARZEC

N	PN	W	ŚR	CZW	PT	SOB
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



PO...



PRZED...



Na koniec: obdarowywanie 1,5% podatku już wkrótce „zaczai” się na ostatnich stronach naszych deklaracji PIT za 2023 rok. Deklaracje będzie można składać od 15 lutego do 30 kwietnia.

A zatem ośmielamy się prosić o wsparcie naszej budowy i w tym roku. Dla wielu organizacji 1,5% podatku to wpływ często gwarantujący cały rok działalności. Dla naszego Stowarzyszenia „PoMOC” finanse to wyzwanie. Stąd też nasza ogromna wdzięczność za to, że jesteś z nami! Wiedz, że Twoje 1,5% zostanie wykorzystane bezpośrednio na cel ukończenia budowy, co jest warunkiem realizacji celów nadrzędnych - opieki żłobkowej, warsztatów i kursów dla rodziców, dziadków, wsparcia młodego człowieka, jego rodzica i seniora zdobytą przez lata wiedzą terapeutyczną, stworzenia dobrego miejsca na spotkanie.

**Jeśli wierzysz,
że Centrum Rodziny niesie ważną misję wspierania rodziny w dzisiejszym świecie...**

**Jeśli dopingujesz
szybsze zakończenie budowy i otwarcie drzwi
Centrum dla każdego...**

**To dobry moment - zapraszam Cię do wsparcia
1,5% podatku w tegorocznym PIT**

KRS0000055205

Cel szczegółowy: Centrum Rodziny

*Dziękuję! w imieniu Stowarzyszenia „PoMOC”
oraz całej ekipy #BCD – s. Anna Bałchan*

PS. W razie pytań dotyczących kwestii formalnych i technicznych związanych z przekazaniem 1,5% – zadzwoń do nas: 660 510 025.



budujemy
coś dobrego

**e-mail budujemycosdobrego@po-moc.pl
www.budujemycosdobrego.pl**



Aktualny etap

ETAP 10: WYPOSAŻENIE I ARANŻACJA WNĘTRZ

Etapy przed nami

ETAP 11: WINDA



Zdjęcia z archiwum BCD

Jak luty, to między innymi walentynki, więc to dobra okazja, by w Pielgrzymie przedstawił się



Ruch Czystych Serc

Katowicka grupa Ruchu Czystych Serc, funkcjonuje od 2016 r. Nasze oficjalne spotkania odbywają się raz w tygodniu (w każdy piątek) z wyjątkiem wakacji, gdy spotkania nabierają charakteru nieformalnego (gra w siatkę, wypadki do kina itd.) oraz gdy członkowie uczestniczą np. w rekolekcjach RCS o charakterze ogólnopolskim. Nasze spotkania w ciągu roku są różne – od dyskusyjnych, przez prelekcje Księdza lub innych gości, adoracje Najświętszego Sakramentu, po spotkania integracyjne.

RCS jest wspólnotą, która dąży do rozwoju duchowego jej członków. Walczymy z egoizmem, własnymi słabościami i nałogami. Jednakże naszą cechą charakterystyczną jest propagowanie czystości przedmałżeńskiej i wspólne umacnianie się w trwaniu w chrześcijańskich wartościach. Wspomniana czystość przedmałżeńska jest bowiem prostą konsekwencją szóstego przykazania. Trwanie w niej stwarza nam przestrzeń do przepracowania własnej wiary i kształtowania osobowości oraz sprzyja rzeczywistemu poznaniu drugiego człowieka. Dzięki niej, osoby powołane do małżeństwa mogą lepiej rozpoznać relacje, w których trwają, nie dając się porwać emocjom towarzyszącym aktom seksualnym. Przestrzeń seksualna nie powinna być rzeczywistością nieodpowiedzialnej zabawy drugim człowiekiem. Cóż to za „miłość”, którą trzeba wypróbować „w łóżku”? Miłość powinna być bezinteresowna. Czy zatem nakłanianie drugiej osoby do „udowodnienia” miłości ciałem nie jest próbą jej wykorzystania? Jest takie powiedzenie: „Jak kocha to poczeka”. Jest w nim duża mądrość, bowiem przestrzeń seksualna jest zarezerwowana dla małżonków, by byli dla siebie bezinteresownym darem i mogli się w niej spotkać bez egoizmu oraz w pełnym poszanowaniu dla siebie nawzajem. Wierzymy, że Bóg uczynił tę rzeczywistość dla pełniejszego zjednoczenia małżonków i umocnienia ich małżeńskiego przymierza.



Jestem animatorem a zarazem absolwentem RCS Katowice. Gorąco polecam dołączenie do wspólnoty RCS, gdyż u nas poza przybliżaniem się do Boga, można znaleźć świetnych ludzi otwartych na drugiego człowieka, co nie jest w dzisiejszych czasach czymś codziennym. Trwanie w czystości przedmałżeńskiej oraz przynależność do RCS dało mi możliwość pogłębienia własnej wiary, dojrzałego spojrzenia i lepszego zrozumienia relacji damsko-męskich oraz przeprowadzenia szczerych rozmów na te tematy. Poruszanie tak głębokich światopoglądowych kwestii spowodowało zawarcie wielu trwałych przyjaźni. To wszystko przyczyniło się do mojego rozwoju zarówno jako człowieka i katolika, jak i przyszłego męża. Dodać też muszę, że w RCS poznałem również moją pierwszą i jedyną dziewczynę – a obecnie moją żonę. Dobrze przeżyta czystość przedmałżeńska pozwoliła nam jako parze lepiej się poznać przed wejściem w związek małżeński. Dzięki niej mogliśmy spokojnie poruszyć mnóstwo tematów, które (jak wiem z rozmów) umykają wielu parom, niepodzielającym naszych wartości. W mojej ocenie, najcenniejsze jest poznanie tej jednej jedynej osoby – naszej „drugiej połówki” – i później przez całe życie rozwijanie tej miłości. By jednak do tego doszło, należy podejść do tych relacji odpowiedzialnie, chcąc zawsze jak najlepiej dla drugiego człowieka i wspólnie dążyć do świętości. Dlatego też celem uczestnictwa w spotkaniach RCS powinno być przede wszystkim pogłębienie relacji z Bogiem – wówczas owoce tych spotkań mogą nas niebywale zaskoczyć.

Michał U.

• • • • •

Ludziom młodym bardzo trudno znaleźć w pracy, szkole czy na studiach inne osoby wierzące. Młody chrześcijanin może czuć się samotny we współczesnym zlaicyzowanym świecie. Spotkania Ruchu Czystych Serc były dla mnie okazją, żeby przekonać się, że jest mnóstwo młodych i pięknych ludzi chcących żyć w czystości. Mogłem pogłębić relację z Bogiem, rozwinąć się duchowo, nawiązać wiele znajomości oraz przyjaźni. Warto przyjść na spotkanie i sprawdzić, czy taki sposób przeżywania wiary nam się podoba. Mogę powiedzieć, że Ruch Czystych Serc otworzył nowy rozdział w moim życiu duchowym, czego Tobie Drogi Czytelniku również życzę!

K.

Dzięki Ruchowi Czystych Serc zdobyłam grono przyjaciół zawsze oddanych i gotowych nieść pomoc każdego rodzaju. Wspólnota stała się dla mnie drugim domem, w którym zawsze znajdę zrozumienie i ciepło. Dzięki pomocy wspianiałych ludzi pozwala mi odkrywać świat na nowo. Nawet góry – mimo mojej niepełnosprawności ruchowej!

Kasia



Śp. ks. Pawlukiewicz mawiał: „Nie można mieć dobrej relacji z Bogiem nie mając dobrej relacji z drugim człowiekiem. Nie można mieć pełnej relacji z człowiekiem nie mając relacji z Bogiem”. RCS to miejsce, które uczy relacji i z Bogiem, i z drugim człowiekiem, a owocami tego są bardzo trwałe przyjaźnie i wspiane małżeństwa. Pozwolę sobie dodać, że będąc w związku opartym na czystości (z dziewczyną poznaną we wspólnocie), nie wyobrażam sobie w inny sposób budowania relacji.

• • • • •

RCS daje mi możliwość poznawania wspianiałych ludzi i pocucie przynależności. Pan Bóg działa na mnie przez innych ludzi, umacnia wiarę i dodaje odwagi w jej głoszeniu. Postanowienia zawarte w modlitwie RCS pomagają mi w życiu sakramentalnym i modlitewnym. Pan Bóg przez tę wspólnotę uczy czystości serca – uczy miłości.

K.

W RCS jestem od ponad dwóch lat. Początkowo nie czułam potrzeby, żeby być częścią wspólnoty. Do wyjazdu na letnie rekolekcje do Gródka nad Dunajcem zachęcił mnie swoją konferencją ks. Mieczysław Piotrowski. Powiedział na koniec, że RCS to dzieło, które uczy miłości czystej, tj. bezinteresownej, a właśnie to jest misja, jaką zlecił każdemu z nas Pan Jezus powołując nas do istnienia. Pamiętam, że rekolekcje w Gródku zrobiły na mnie duże wrażenie. Było to przede wszystkim spotkanie z Bogiem, który jest MIŁOŚCIĄ, z Bogiem, który nadaje człowiekowi niesamowitą godność dziecka Bożego. Oczywiście miłym (i dużym) zaskoczeniem było zetknięcie się z młodymi, szczęśliwymi ludźmi, którzy dzielili moje poglądy na życie. Później zaczęłam regularnie uczęszczać na spotkania katowickiej wspólnoty, a jej członkowie do dziś bardzo ubogacają moje życie stając się „przyszywaną” rodziną. Obserwuję, że wspólnota jest miejscem, gdzie mogę się formować i uczyć wzrastać w nauce tej pięknej miłości – a przecież, jeśli nie o miłość w życiu chodzi, to o co? K.



Postanowiłam dołączyć do Ruchu Czystych Serc po rekolekcjach ogólnopolskich, w czasie których odkryłam moc adoracji, otworzyłam się na dialog i relację z Panem Bogiem. Wspólnota ta umacnia mnie w trwaniu w dobrym na co dzień, mobilizuje do nieustannej walki o życie w łasce uświęcającej oraz uczy, na czym polega prawdziwa, czysta miłość będąca przeciwagą do hedonizmu i konsumpcjonizmu dzisiejszego świata. X.



Zdjęcia z prywatnych zbiorów

Ministranci nie próżnują

W naszej ministranckiej wspólnotcie jak zawsze dużo się dzieje... W poprzednim numerze zamieściliśmy relację z uroczystości ustanowienia animatorów i kandydatów do tej służby. Tym razem wypowiadają się bohaterowie tamtych zdarzeń, czyli

już animatorzy (gratulujemy!):

Roczne kandydowanie do roli animatora rozpoczęliśmy jeściennym kursem w Brennej. Bardzo dobrze wspominam ten czas. Kiedy ogłoszono listę przyszłych animatorów, bardzo ucieszyłem się, że zostanę nim razem z Markiem i Adamem. Ważnym przeżyciem była dla mnie sama uroczystość ustanowienia animatorów, ponieważ byłem w grupie kandydatów, która jako pierwsza otrzymała tę „nominację” z rąk nowego arcybiskupa Adriana Galbasa. Cieszyła mnie też myśl, że kandydują również moi kolejni koledzy.

Po Mszy, kiedy mieliśmy możliwość robienia indywidualnych zdjęć, postanowiliśmy z chłopakami, że poza zdjęciem z ks. Arcybiskupem zrobimy sobie także zdjęcie z ks. Cezariuszem Wałą, diecezjalnym Duszpasterzem Służby Liturgicznej, bo jak sam na jednym z wcześniejszych spotkań żartował: „Takie życie celebryty”.

Trochę boję się wyzwania, które stają przed animatorem, ale to strach przed nowym i nieznanym. Jako animator mam pod opieką swoją grupę ministrantów i jestem z niej bardzo dumny. Czekam z niecierpliwością aż Paweł i Szymon zostaną ustanowieni animatorami, a po nich – Mateusz i Rysiek.

Bardzo dziękuję naszemu opiekunowi, ks. Tomaszowi za to, że zaproponował mi, abym został animatorem, a ks. Proboszczowi za zaufanie. Ks. Cezariuszowi dziękuję za przygotowanie do nowej roli animatora.

Janek



Owocnie przeżyłem kurs animatorski, gdzie na spotkaniach zdobyłem nowe doświadczenie i dowiedziałem się wielu ciekawych rzeczy. Przygotowanie trwało cały rok, podczas którego podjąłem się wielu nowych wyzwań, zacząłem czytać na Mszach św., staram się pomagać, kiedy jest taka potrzeba.

Od ustanowienia możemy dumnie nosić krzyż animatorski. Nie żałuję podjęcia się tej nowej roli, co z innymi kolegami animatorami zawdzięczamy ks. Tomkowi, który nas zmotywował, a później pomagał i wspierał przez cały okres kandydowania.

Marek

Poproszony o kilka słów na temat mojej drogi do zostania animatorem służby liturgicznej, musiałem się trochę zastanowić... Na pewno mogę powiedzieć, że był to dla mnie i moich kolegów okres bardzo „uduchowiony”. Minęło prawie półtora roku od naszej decyzji, że pojedziemy na kurs. Trzydniowe rekolekcje, wiele spotkań formacyjnych oraz egzamin – wszystko się nam udało, więc zostaliśmy ustanowieni przez abp. Wiktora kandydatami na animatorów.

Rozpoczął się nasz rok próby. W tym czasie na naszej drodze pojawiało się wiele wyzwań. Czasem dawaliśmy sobie radę sami, ale często ksiądz opiekun oraz starsi animatorzy służyli nam swoją pomocą bądź radą, niekiedy nawet wystarczyło dobre słowo.

Podczas tego staliśmy się przewodnikami młodszych kandydatów na ministrantów i część z nich doprowadziliśmy do ustanowienia. Wiele się przez ten rok działo: przeszliśmy kurs lektora, byliśmy ceremoniarzami Wielkiego Tygodnia, prowadziliśmy zbiórki, organizowaliśmy wyjazdy i różne spotkania dla ministrantów, uczestniczyliśmy także w wielu akcjach parafialnych. Jeździliśmy na rekolekcje wakacyjne, i parafialne, i diecezjalne. Myślę, że zostało to pozytywnie ocenione, ponieważ dostaliśmy wszyscy „przepustki” do ustanowienia animatorami. Została tylko sprawa egzaminu końcowego, ale można powiedzieć, że to była formalność. 12 grudnia zostaliśmy ustanowieni przez abp. Adriana animatorami służby liturgicznej ołtarza.

Okres ten, jak wcześniej wspomniałem, był bardzo owocny i czuję, że wywołał we mnie wiele zmian. Cieszę się, że zaproponowano mi ten kurs i na pewno ten czas nie poszedł na marne.

Na koniec chciałbym podziękować ks. Tomaszowi, ks. Proboszczowi oraz ks. Cezariuszowi za przygotowanie, pokierowanie oraz umożliwienie mi dojścia do tej posługi.

Teraz postaramy się godnie nosić pasy i krzyże oraz wypełniać nasze obowiązki, a nawet wykraczać poza nie. Oczekujemy również na nowych animatorów, z którymi już teraz dobrze współpracujemy i wzajemnie sobie pomagamy.

Adam

i kandydaci na animatorów (życzymy powodzenia!):

Dlaczego pragnę zostać animatorem wspólnoty ministranckiej? Na to pytanie przychodzi mi do głowy wiele odpowiedzi. Jest bowiem wiele powodów, dla których kandyduję do tej zaszczytnej służby i każdy z nich ma dla mnie wielką wagę. Jednym z takich powodów jest chęć zadbania o najmłodszych w naszej wspólnotcie. W ostatnich latach liczba młodszych ministrantów i kandydatów na ministrantów w naszej parafii znacznie się powiększyła. Chciałbym poprzez moją posługę przyczynić się do ich wzrastania, wspomagać ich wychowywanie na młodych chrześcijan i świadomych członków służby ołtarza. Pragnę zadbać o to, by każdy nowy ministrant czuł się członkiem naszej ekipy. Poza tym służba animatora pozwoli mi obcować jeszcze bliżej z Chrystusem. Na kursach i wy-

kładach dla przyszłych animatorów poszerzam swoją wiedzę na temat celebracji Mszy świętej, sakramentów, posługi przy ołtarzu i postawy chrześcijanina. Zagłębiając się w szczegóły liturgii, co znaczą i skąd się wzięły niektóre obrzędy czy modlitwy wypowiadane podczas niej, mogę głębiej zrozumieć sens życia jako wyznawca Chrystusa. Poza tym kandydowanie na animatora pozwala mi znacznie bardziej zaangażować się w życie nie tylko wspólnoty ministranckiej, ale i parafialnej. Kiedy tylko mogę, pomagam przy organizacji różnych wydarzeń i spotkań parafialnych czy na przykład przy dekorowaniu naszego kościoła. Jestem bardzo wdzięczny księdzu Tomkowi i księdzu Proboszczowi za zaufanie i wsparcie. Postaram się pełnić moją posługę najlepiej jak potrafię.

Rysiek

Chcę zostać animatorem ministranckim, by dzielić się wiarą i wartościami z młodszymi ministrantami i nie tylko, tworzyć silne więzi i uczyć nowych, ważnych rzeczy. Pełnienie tej roli daje mi szansę rozwijania umiejętności, wspierania innych i budowania wspólnoty, co przynosi niezwykle satysfakcję i ma znaczenie w moim życiu, a także stwarza okazje do zrobienia czegoś dobrego, również dla innych. Mam nadzieję, że przez zaangażowanie w tę działalność będę mógł również inspirować innych do poszukiwania głębszych wartości duchowych oraz przekazywać pozytywne wzorce zachowań.

Matysz

Ministranci nie próżnują i z efektów ich działań wszyscy korzystamy. Latem rozłożyli namiot spotkań w ogrodzie, ostatnio udzielali się przy świątecznej dekoracji kościoła,



w salce młodzieżowej z pomocą rodziców urządzili wygodne siedziska z palet,

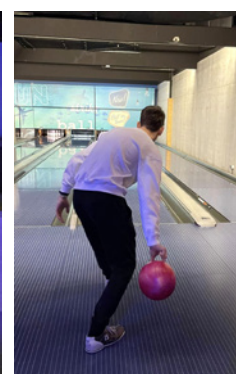


a całkiem niedawno usuwali skutki „ataku zimy”.

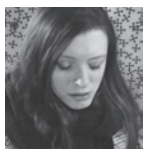
Znajdują też czas na wspólne (rodzinne) kolędowanie...



...i na rozrywkę. W poświętecznym wypadzie na kręgle opanowali – jak sami donoszą na parafialnym FB – aż 5 torów.



zdjęcia: Lesław Gajda, BU, parafialny FB



Moc w słabości się doskonali, czyli o tym, jak odnaleźć Boga w trudnościach

Przyjmij własną ślepotę

Wkrótce rozpocznie się Wielki Post. Wielokrotnie będziemy słyszeć słowa zachęcające do nawrócenia, stawania w prawdzie o sobie. Jedną z niedzielnych Ewangelii tego okresu (J 9, 1-41 – Uzdrawienie niewidomego od urodzenia) może pobudzi nas do zadania sobie pytania o kondycję naszego wzroku. Paradoksalnie, dzięki technologii sięgającej coraz dalej, możemy nieustannie poszerzać nasze horyzonty. A jednak z każdym dniem zdajemy się dostrzegać niestety coraz mniej.

I nie mam tu na myśli wzroku w znaczeniu zmysłu, ale chodzi mi o ten ukryty, bo duchowy, choć i jeden, i drugi jest Bożym darem. W osobie Jezusa Chrystusa mamy niezaprzeczalny przykład prawidłowego postrzegania siebie i drugiego człowieka. Prawidłowego to znaczy przez pryzmat miłości, a nie tego, co zewnętrzne lub tego, co możemy zyskać dla siebie w danej relacji.

„Nie tak bowiem widzi człowiek, jak widzi Bóg”.

Chłodna kalkulacja, zysk własny, na tym właśnie wielu z nas zdaje się skupiać obecnie swój wzrok. I właśnie dlatego, choć zapewne jest to prawdą niezbyt wygodną, ośmielam się stwierdzić, że wszyscy, a przynajmniej znaczna część nas, w tym oczywiście także i ja, jesteśmy jak ten ewangeliczny ślepiec.

My dzisiaj także potrzebujemy uzdrowienia Jezusowego. Uzdrawienia w naszej osobistej sadzawce Siloam. Pytanie tylko: po pierwsze, czy przyznamy się przed sobą, że tej pomocy potrzebujemy i po drugie, czy starczy nam sił, by ruszyć w drogę? Niewidomy żebrak o którym mowa w Ewangelii, zanim przejrzał, musiał przebyć naprawdę długi dystans z zaklejonymi błotem ze śliną oczami.

Zapewne nie było to łatwe. Jednak poszedł. Dlaczego? Bo uwierzył Jezusowi, że jeśli spełni Jego wolę, wówczas otrzyma to, co On mu obiecał. Nie bał się trudów, wysiłku, ale zaufał w pełni. I dopiero na końcu wskazanej ścieżki odzyskał wzrok. Osobiście w tej Ewangelii dostrzegam dwa rodzaje uzdrowie-

nia – ślepiec bowiem odzyskał zarówno zdrowie fizyczne, jak i duchowe, ponieważ ostatecznie wyznał wiarę w Syna Człowieczego.

Może więc i my przygotowując się duchowo w okresie wielkopostnym do tegorocznych świąt Zmartwychwstania przemyślimy i oddamy mocy Bożej wszelką ślepotę duchową i obojętność na siebie oraz brak empatii względem bliźniego. Może warto byśmy i my ruszyli do swojej sadzawki Siloam z pełnym zaufaniem Jego Słowu.

Katarzyna Sosnecka



Jezus przechodząc ujrzał pewnego człowieka, niewidomego od urodzenia. Uczniowie Jego zadali Mu pytanie: «Rabbi, kto zgrzeszył, że się urodził niewidomy – on czy jego rodzice?» Jezus odpowiedział: «Ani on nie zgrzeszył, ani rodzice jego, ale stało się tak, aby się na nim objawiły sprawy Boże. Potrzeba nam pełnić dzieła Tego, który Mnie posłał, dopóki jest dzień. Nadchodzi noc, kiedy nikt nie będzie mógł działać. Jak długo jestem na świecie, jestem światłością świata».

To powiedziawszy splunął na ziemię, uczynił błoto ze śliny i nałożył je na oczy niewidomego, i rzekł do niego: «Idź, obmyj się w sadzawce Siloe» – co się tłumaczy: Posłany. On więc odszedł, obmył się i wrócił widząc. (J 9, 1-7)

Fragment witraża z kościoła pw. Wszystkich Świętych w Rickling w Wielkiej Brytanii (<https://commons.wikimedia.org>)

Papieskie intencje Apostolstwa Modlitwy



na luty 2024

Za nieuleczalnie chorych

Módlmy się, aby osoby nieuleczalnie chore oraz ich rodziny zawsze miały niezbędną opiekę i wsparcie, zarówno medyczne, jak i ludzkie.

na marzec 2024

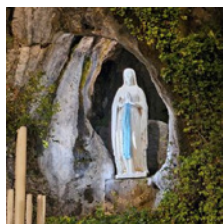
Za współczesnych męczenników

Módlmy się za tych, którzy w różnych częściach świata narażają swoje życie z powodu Ewangelii, aby rozpalali Kościół swoją odwagą i misyjnym entuzjazmem.



Prasa dostępna w naszym kościele
(na regale przy zakrystii lub w zakrystii).
Zachęcamy do czytania!





PIELGRZYMKA DO LOURDES I LA SALETTE Z ODPOCZYNKIEM NA COSTA BRAVA

Od 20 do 31 lipca br. z Biurem Podróży Santo Camino organizujemy parafialną pielgrzymkę trasą:

MESERO – TURYN – MONACO – CARCASSONNE – LOURDES –
BARTRES – BARCELONA – MONTSERRAT – LA SALETTE

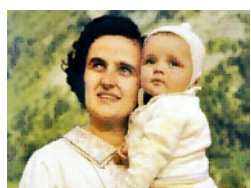
Szczegóły i zapisy u ks. Tomasza Mandrysa - tel. 507 627 877



DZIEŃ 1 - 20.07.2022 (sobota)

Wyjazd z Katowic we wczesnych godzinach porannych i całonocny przejazd przez Czechy, Austrię i Włochy. Nocleg we Włoszech.

DZIEŃ 2 - 21.07. (niedziela)



Mesero: miejsca związane z życiem i działalnością św. Joanny Beretty Moli, żony i matki.

Turyn: dzielnica Valdocco związana ze św. Janem Bosco, muzeum, Bazylika Matki Bożej Wspomożenia Wiernych (modlitwa przy grobie św. Jana Bosco i św. Dominika Savio), nawiedzenie turyńskiej katedry – modlitwa przy całunie turyńskim i grobie bł. Piotra Frassatego. Nocleg w okolicy.

DZIEŃ 3 - 22.07. (poniedziałek)



Monaco: zwiedzanie jednego z najmniejszych państw świata – katedra św. Mikołaja, plac zamkowy i panorama Monaco, Pałac Księżycy. Nocleg w okolicy Brignoles.

DZIEŃ 4 - 23.07. (wtorek)



Carcassonne: spacer średniowiecznymi uliczkami miasta z jednymi z najlepiej zachowanych w Europie murów obronnych. Zakwaterowanie w hotelu w Lourdes. Możliwość uczestnictwa w procesji maryjnej.

DZIEŃ 5 - 24.07. (środa)



Lourdes: szlak św. Bernadety, m.in. młyn i dom, kościół NSPJ, La Cachot (cela – mieszkanie rodziny Soubiroux w momencie objawienia NMP); sanktuarium – Bazylika Matki Bożej Różańcowej, Bazylika Piusa XII, Grota Objawień (indywidualna modlitwa). Możliwość udziału w procesji maryjnej.

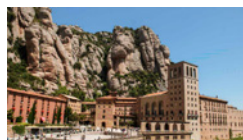
DZIEŃ 6 - 25.07. (czwartek)

Lourdes, Bartres: wycieczka do Bartres – wioski, w której św. Bernadetta zatrudniona była jako pasterka. Powrót do Lourdes i czas na modlitwę w sanktuarium. Wieczorem możliwość udziału w procesji maryjnej. Nocleg w Lourdes.

DZIEŃ 7 - 26.07. (piątek)

Costa Brava: pożegnanie z Matką Bożą, przejazd wzdłuż wybrzeża do Hiszpanii. Nocleg w hotelu na Costa Brava.

DZIEŃ 8 - 27.07. (sobota)



Montserrat: wycieczka do Sanktuarium Czarnej Madonny, patronki Katalonii; **Barcelona:** kościół Sagrada Família A. Gaudiego (z zewnątrz), objazd miasta, czas wolny na słynnej ulicy Las Ramblas. Powrót do hotelu na Costa Brava.

DZIEŃ 9 - 28.07. (niedziela)

Costa Brava: całonocny wypoczynek na wybrzeżu.

DZIEŃ 10 - 29.07. (poniedziałek)



La Salette: wczesny przejazd do Sanktuarium w La Salette, miejsca objawień Matki Bożej Płaczącej. Wieczorna procesja maryjna ze świecami. Nocleg w domu pielgrzyma.

DZIEŃ 11 - 30.07. (wtorek)

Msza święta w La Salette, około 10:00 wyjazd do Polski.

DZIEŃ 12 - 31.07. (środa)

Powrót w godzinach porannych. Zakończenie pielgrzymki.

Cena: 1380 zł + 490 € – przy grupie min. 50-osobowej (może ulec zmianie w zależności od liczebności grupy i zmian cen hoteli, paliwa itp.)

ŚWIADCZENIA W CENIE:

- przejazd autokarem turystycznym wysokiej klasy z WC, DVD, barkiem i klimatyzacją,
- 9 noclegów w hotelach **/***, 1 nocleg w domu pielgrzyma w La Salette (pokoje 2-, 3-osobowe),
- 10 obiadokolacji i 9 śniadań, lunch pakiet,
- opieka pilota wycieczek zagranicznych,
- ubezpieczenie NNW i KL.

CENA NIE ZAWIERA:

- biletów wstępu do zwiedzanych obiektów, parkingów, opłat w sanktuariach, przewodników lokalnych i innych kwot związanych z realizacją programu (dodatkowo płatne 80 euro – zbierane w autokarze),
- obowiązkowej składki na TFG i TFP – 20 zł,
- dopłaty do pokoju jednoosobowego,
- ubezpieczenia od kosztów rezygnacji.

WYMAGANY DOKUMENT – dowód osobisty lub paszport – ważne min. 6 miesięcy od daty powrotu.

PROGRAM JEST RAMOWY I MOŻE ULEC ZMIANIE

W poprzednim numerze zaproponowałam czytelniczą wędrówkę do Mediolanu śladami Trzech Króli. Tym razem będzie to podróż dalej na południe, na wyspę, którą na mapach – żartobliwie mówiąc – włoski but stara się kopnąć jak piłkę, czyli na Sycylię, a dokładniej do Katanii, miasta leżącego u podnóża Etny.

W cieniu wulkanu ze św. Agatą

Od początku stycznia kataniezy przygotowują się do najważniejszego wydarzenia w roku – festy ku czci św. Agaty, swojej patronki, która od 3 do 5, a w zasadzie do ranka 6 lutego odmienia to miasto i ściągą setki tysięcy turystów, wśród których w 2019 r. (ależ ten czas leci!) i ja w gronie znajomych miałam okazję się znaleźć. Południowy temperament mieszkańców i religijny rozmach obchodów (to jedne z największych, nie tylko we Włoszech) sprawiają, że jest to ogromne przeżycie.

O feście św. Agaty, pochodzeniu, historii, tradycjach można napisać książkę. Z bólem serca proponuję tylko kilka migawek, które zrobiły na mnie największe wrażenie.

Główne uroczystości trwają formalnie trzy dni, ale świąteczną atmosferę czuć już dużo wcześniej, kiedy miasto zaczyna „stroić się” w dekoracje – piękne wystawy obowiązkowo z figurami św. Agaty, proporce, ołtarze w oknach, iluminacje świetlne tworzące wielobarwne dachy i tunele itp.



Msze św., nabożeństwa, wystawy, festyny, koncerty, nawet zawody sportowe – wszystko wokół św. Agaty. Zaangażowani są i uczestniczą w feście wszyscy: władze kościoła, cywilne i wojskowe, przedstawiciele różnych instytucji, szkoły i uczelnie, towarzystwa, bractwa, zakony rycerskie (maltańczycy, joannici), mieszkańcy i rzesze turystów (nawet do miliona). Wielkie telebimy transmitują wieczorne koncerty, a później główną uroczystą Mszę św. i wydarzenia na trasie procesji.

Tuż przed tym „triduum św. Agaty” coraz mniej samochodów w mieście, a coraz więcej straganów, nawet ulice i chodniki na trasie procesji wysypywane są trocinami i piaskiem (dlaczego? – o tym później).

Czym św. Agata zaskarbiła sobie wielką miłość i wdzięczność mieszkańców Katanii? Urodzona tam w 235 r., w arystokratycznej rodzinie pogańskiej przyjęła wiarę, a ślubując dziewictwo odrzuciła propozycję małżeństwa ze strony prefekta miasta, Kwincjana. By ją złamać oddana do domu publicznego, okaleczona i torturowana zmarła w więzieniu



w 251 r. Jak głosi tradycja, na miejscu paleniska, gdzie męczono młodą dziewczę, stanął kościół Sant'Agata alla Fornace (dosłownie: św. Agaty w piecu), w którym można zobaczyć pozostałości tego miejsca kaźni. Legenda głosi, że w chwili tortur zatrzęsała się ziemia poruszona groźnym pomrukiem Etny, a w 252 r. podczas wybuchu wulkanu mieszkańcy zatrzymali kataklizm przykrywając płynącą lawę całunem z grobu Agaty.

Biały strój i frywolne ciasteczka

W ciągu całej festy, ale szczególnie ostatniego dnia na ulicach Katanii króluje charakterystyczny strój św. Agaty – tzw. *saccu* (dosł. worek), czyli biała tunika przewiązana sznurem, czarne aksamitne nakrycie głowy przypominające trochę biret, białe rękawiczki i biała chusteczka, którą uczestnicy procesji witają przejeżdżające relikwie patronki, z okrzykiem: *Wszyscy wierzący, obywatele, niech żyje św. Agata!* Całość uzupełnia najczęściej czerwono-zielony kotylion z wizerunkiem świętej w środku. Dla niektórych *saccu* to element folkloru, dla innych wyraz przywiązania do świętej i wyznanie wiary. Szczególnie uroczu w *saccu* wyglądają małe dzieci.

Wśród różnych hipotez o pochodzeniu takiego stroju najbardziej urokliwa jest ta o powrocie z Konstantynopola skradzionych wcześniej relikwii. Kiedy 17 sierpnia 1126 r. nocą dowiedzieli się o tym mieszkańcy, z radością wybiegli z domów przywitać patronkę w tym, co mieli na sobie, a więc w... koszulach nocnych.

Równie charakterystyczne jak *saccu* są tradycyjne słodczyce: oliwki św. Agaty – marcepanowe cukierki w kształcie oliwek otoczone zielonym cukrem oraz minnuzzi i sant'Àjita, czyli... piersi św. Agaty. Wygląd tego ciastka ze słodkiej ricotty, pokrytego białym lukrem i z kandyzowaną wienką na czubku mówi sam za siebie.





3 lutego ma miejsce tzw. ofiarowanie wosku św. Agacie, czyli uroczysta procesja z kościoła Sant'Agata alla Fornace do katedry. Rozpoczyna ją 12 tzw. *candelore*, czyli gigantycznych (nawet ponad 3 m wys.) kandelabrow w barokowym stylu, które jak wieża otaczają równie gigantyczną centralną świecę. Czego tu nie ma: złoceń, rzeźby świętych, aniołki, kwiaty, proporce, flagi. Niesione jak feretron służyły do oświetlania wieczornych procesji i właściwie niewiele się zmieniło – jedynie woskowe świece zastąpiły lampy elektryczne.

W procesji uczestniczą również dwa XVII-wieczne powozy dawnego senatu, którymi do kościoła Sant'Agata alla Fornace przybywa z ratusza burmistrz i członkowie rady

miejskiej, by przekazać władzom kościelnym na czas uroczystości symbolicznie klucze do miasta.

Pierwszy dzień kończy wspaniały wieczorny koncert na placu przed katedrą i pokaz sztucznych ogni, które mają symbolizować czuwanie św. Agaty nad ogniem Etny i pożarami. W kolejnych dniach także będą odbywały się nieco skromniejsze takie pokazy.

4 lutego można nazwać dniem spotkania miasta ze swoją patronką. W katedrze wcześniej rano (tuż po godz. 5) wystawiane są relikwie św. Agaty w imponującym, XIV-wiecznym srebrnym i wysadzonym szlachetnymi kamieniami relikwiarzu w kształcie popiersia naturalnej wielkości, z pogodnym obliczem świętej i koroną na głowie oraz w drugim, większym relikwiarzu w kształcie skrzyni. Po uroczystej Mszy św. będą one umieszczone w tzw. *fercolo*, czyli wielkim, również srebrnym i pięknie zdobionym ruchomym ołtarzu przypominającym sarkofag lub lektykę (podobno waży 3 tony!) i w ciągu całego dnia na specjalnym wozie wiezione procesyjnie ulicami Katanii. Tego dnia relikwie otaczają czerwone goździki (symbol męczeństwa). Trasa jest dość długa, związana z męczeństwem i późniejszą historią relikwii św. Agaty. Pochodowi, który zatrzymuje się w wielu miejscach towarzyszą modlitwy, rozważania i składanie hołdu świętej patronce.



5 lutego – liturgiczne święto św. Agaty, pamiątka jej męczeństwa – to kulminacyjny dzień obchodów. Przed południem na uroczystej Mszy św. pontyfikalnej w katedrze spotykają się władze miasta, regionu, uczelni, władze kościelne, duchowieństwo i wierni. Po ostatniej Mszy o godz. 17 z katedry wyrusza jeszcze raz – tym razem krótszą trasą po historycznym centrum Katanii – procesja z relikwiami św. Agaty, najwspanialsza, najbardziej emocjonująca i gromadząca najwięcej uczestników. Tego dnia relikwiarz otaczają białe kwiaty (symbol czystości).



Trudno uwierzyć, ale ten gigantyczny wóz ciągną na grubych linach setki mężczyzn (inni z tyłu na pochylonych w dół odcinkach pełną rolę hamulców... butami!). Próba ich siły, wytrzymałości, sprawności i odwagi jest ostatnia, bardzo stroma uliczka przy kościele San Giuliano, gdzie wciągnięcie tego wielotonowego *fercolo* jest nie lada wyczynem i traktuje się je jak wróżbę na kolejny rok. O świcie, po dojściu do klasztoru benedyktynek klauzurowych dotychczasowe okrzyki tłumu milkną i rozlega się śpiew mniszek, po którym relikwie odprowadzane są do katedry.



Świece, świece, świece...

Świece to nieodłączny element festy ku czci św. Agaty. Wyrabiane są przez katańskich rzemieślników specjalnie z okazji święta i sprzedawane na licznych straganach: od cienkich świeczuszek do gigantycznych, które trzeba nieść na ramieniu i to często nie w pojedynkę. Tradycjonałisci kupują równą swojemu wzrostowi lub wadze (!) i taką niosą w intencjach kierowanych do św. Agaty. Można zażartować, że im poważniejsza intencja, tym większy kaliber świecy.

Na głównej arterii miasta, Via Etnea, natrafiliśmy na sporą grupę takich „świecowych” pątników, którzy nie tylko nieśli,



ale biegli z nimi, a były to olbrzymie wiązki grubych świec, których wspólny płomień przypominał pochodnię. Było to i imponujące, i dość niebezpieczne – szarpany powietrzem ogień i lejący się strumieniami wosk kazały się trzymać z daleka, a tych, których jednak ta świetlista magia za bardzo przyciągała, służby porządkowe energicznie odpychały. Dzięki wcześniejszemu pokryciu ulic trocinami i piaskiem można było potem sprawnie usunąć wosk. Ten wysiłek organizacyjny na pewno docenią osoby, które choćby w naszym kościele walczą ze śladami świec na posadzce kościoła po Wigilii Paschalnej.

Podczas obu procesji do wozu z relikwiarzem podchodzą wierni i przekazują świece składane w specjalnych koszach i wózkach. Są one topione w wielkim ogniu w pobliżu kościoła męczeństwa św. Agaty.

Taniec kandelabrow

W innej ulicy formowała się procesja ze wspomnianymi już *caldelore*. Są one nie tylko piękne, ale również piekielnie ciężkie (400-900kg!), więc nie dziwił fakt, że niosło je od 4 do nawet 12 mężczyzn słusznej postury, chroniąc ramiona i kark specjalnymi grubymi ochraniaczami. Samo wkładanie tej wysokiej konstrukcji na barki przypomina podnoszenie ciężarów, ale charakterystyczny kaczki chód (a właściwie truchcik) zwany tańcem kandelabrow do muzyki granej przez poprzedzającą je orkiestrę dętą, to już absolutne mistrzostwo. Następnego dnia w katedrze mogliśmy wszystkie *candelore* obejrzeć z bliska i przeczytać, do jakiego cechu rzemieślniczego należą.



Na fali tłumów

Wszecobecnym entuzjazm i nastrój zabawy udzielał się i nam. W pewnym momencie dałyśmy się ponieść tym radośnym emocjom i to dosłownie – bo tłum podążający za relikwiami oderwał nas od ziemi i niósł w powietrzu kilkadziesiąt metrów. Chętnie świętowałybyśmy z kataniczkami do rana, ale następnego dnia miałyśmy wyruszyć na południe Sycylii, więc gdy tylko ścisk zelżał, a my stanęłyśmy znowu na ziemi, rozsądnie wycofałyśmy się do naszego lokum. Zresztą po drodze nadal było sporo atrakcji, np. otwarte kościoły, a w nich ciekawe wystawy, a także restauracyjki, kawiarnie i liczne stragany z sycylijskimi przysmakami oraz słodkościami.

Chleb św. Agaty

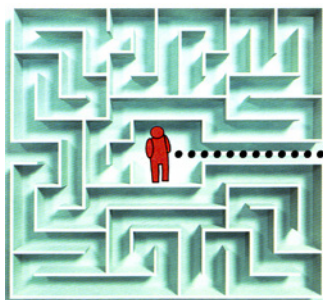
Na zakończenie powróćmy na rodzimy grunt i do tradycji, które i nam są znane. W dniu pamiątki męczeństwa św. Agaty, 5 lutego, święci się chleb, sól i wodę, prosząc świętą męczennicę, by chroniła nas, nasze domostwa od nieszczęść, klęsk żywiołowych, a przede wszystkim od ognia. Wierzono, że sól wrzucona do ognia tłumi go, a wrzucenie jej do studni oczyszcza wodę. W celu ochrony przed pożarem poświęcone kawałki chleba rozmieszczano w zagrodach i chałupach. Podczas burzy obchodzono domostwa z obrazem św. Agaty, który miał chronić przed uderzeniem pioruna. Poświęconym chlebem i solą karmiono zwierzęta, by uchronić je od zarazy. Chlebki św. Agaty podawano także wołom przed pierwszym zaprzęgnięciem do pługów oraz krowom przed ocieleniem się.

Tu przypomina mi się pewna historia opowiedziana przez ks. Bernarda Jośko podczas „wywiadu rzeki”, na jaki udało się redakcji *Pielgrzyma* namówić ks. Proboszcza Seniora, by utrwalić wspomnienia z okresu jego dzieciństwa, kapłaństwa, historii naszej parafii...

Było to w pierwszych miesiącach 1945 r. Do Żor [gdzie mieszkał wraz z rodziną - red.] doszedł front i w czasie walk często chroniliśmy się w piwnicy. Z tego pobytu w piwnicy pamiętam jeden szczegół, pobożny bym powiedział. Kiedy zaczął się kolejny ostrzał, to sąsiedni budynek (w tej chwili Dom Kultury), wyższy od naszego zaczął się palić. Wody nie było, bo wszystkie pompy przestały działać i nie było jak ugasić tego pożaru. Wtedy ojciec pobiegł do sąsiada po kawałek chleba św. Agaty... Nasz dom się nie zapalił. I dlatego, jak przychodzi to święcenie chleba w św. Agatę, dla mnie nie jest to tylko jakaś tradycja, o której gdzieś czytałem, ale to rzeczywistość.

Beata Urban

fot. Beata Urban, commons.wikimedia.org



ROZMOWY Z PSYCHOLOGIEM

Wstyd – emocja z jednej strony potrzebna i ważna, bo może korygować nasze zachowanie, a z drugiej utrudniająca i nierzadko zatruwająca nam życie. A przy tym wszystkim często mylona z poczuciem winy. Jak sobie z tym radzić? Spróbujemy zmierzyć się ze wstydem.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE WSTYDEM?

Ktoś wstydził się tak bardzo, że nie porozmawiał z osobą, która mu się podobała. Ktoś inny nie zabrał głosu, choć miał do powiedzenia coś ciekawego, mądrego. Jeszcze ktoś inny chciał gestem okazać ciepło bliskiej osobie, powiedzieć coś miłego, ale poczuł się zażenowany i zrezygnował.

Może takie sytuacje są i naszym udziałem. Zadaćmy sobie zatem na początek pytanie: czego się wstydzę? Wypiszmy 10 przykładów i oceńmy:

- czy wstydę się tego średnio, mocno czy słabo?
- czy wstydę się tego rzadko, dość często czy stale?
- czy uważam, że powody mojego wstydu należą do wyjątkowych?

Wstyd może sprawiać, że się wycofujemy, ukrywamy, może odbierać energię, paraliżować. Wstyd ogranicza nasze możliwości życiowe, może odsuwać nas od innych, psuć z nimi relacje.

Przykładowo: ktoś jest samotny i marzy o założeniu rodziny, jednak nie może nikogo poznać, bo w kontaktach z osobami płci przeciwnej tak się wstydzi, że nie robi kroku naprzód; ktoś inny nie awansuje, bo wstyd paraliżuje go ilekroć ma zaprezentować swoje możliwości; jeszcze ktoś inny ma złe układy w domu, gdyż nieustannie krytykuje i zawstydza swoją rodzinę być może po to, by nie dopuścić do głosu własnego wstydu.

Dlaczego tak się dzieje? Bo doświadczanie wstydu to doświadczenie odsłaniania się, wystawienia na widok publiczny, odkrywania boleśnie kim jesteśmy. Odsłaniać się można także przed innym, ale ostatecznie i tak dochodzi do odsłonięcia się przed samym sobą. Odsłonięcie się przed sobą samym stanowi sedno wstydu.

Przeżywać wstyd oznacza doświadczać ujawnienia wrażliwych i podatnych na zranienia aspektów naszego JA, a czasem wstyd ujawnia nieznane strony naszej osobowości.

Wstyd i poczucie winy chodzą w parze. Ważne, aby umieć odróżniać wstyd od poczucia winy. Gdy jesteśmy owładnięci wstydem, czujemy się gorsi, nie tacy, jacy powinniśmy być, mamy jakieś braki. Natomiast, gdy mamy i odczuwamy poczucie winy uważamy, że zrobiliśmy coś nie tak, dopuściliśmy się czegoś złego, co powinno być ukarane lub naprawione.

Wstyd daje znać o sobie w ciele, ma bardziej fizyczną naturę niż poczucie winy, które pojawia się w głowie.

Gdy przeżywamy te uczucia, to uważamy, że jesteśmy złymi ludźmi: w przypadku poczucia winy z powodu tego, co robimy, a w przypadku wstydu z powodu tego, kim jesteśmy. To rozróżnienie jest ważne, bo oba uczucia są mylone, a przecież skutki i sposoby uwalniania się od nich są inne.

Wstyd jest złożonym zjawiskiem. To zespół reakcji organizmu: fizjologicznych (np. rumieniec, pochylenie głowy, skurcz w gardle) połączony z możliwym do przewidzenia działaniem, np. ukrycie się, wycofanie z kontaktu, z przykrymi myślami („jestem do niczego”) i rozpaczą w duszy! Czyli wstyd to bolesne przeświadczenie o własnej ułomności jako istoty ludzkiej, nieudolności czy niedostatku.

Szczególnie mocno rozgościł się w nas wstyd związany z ciałem i poczuciem jego niedoskonałości – prawie wszyscy uważają, że ma ono jakieś „felery”. Wstyd łączy się też z lękami, a zwłaszcza z lękiem przed oceną!

Tego, jacy powinniśmy być dowiadujemy się od najmłodszych lat z zewnątrz! Nie rodzimy się gotowymi, by się wstydzić – małe dzieci nie wstydzą się, są spontaniczne, naturalne i bez zahamowań ujawniają siebie. Dopiero z czasem – głównie od rodziców, nauczycieli i innych dorosłych czy rówieśników – uczą się, czego mają się wstydzić i z czasem wykształcają w sobie „zawstydacza” – krytyka wewnętrznego, który nie potrzebuje już żadnych sygnałów z zewnątrz, by przypomnieć nam, że nie jesteśmy doskonali.



Z drugiej strony, **wstyd – jak inne emocje – jest bardzo ważny i potrzebny, wręcz w jakiejś części jest nam niezbędny.** Ma swoje dobre i przykre strony, ale jeśli jest utrzymywany przez nas w rozsądnych granicach, pozwala nam odkrywać

ważne prawdy o życiu i o nas samych. Ten **konstruktywny wstyd** skłania nas do zmian, mobilizuje do działania i doskonalenia się. Zaznacza granice pomiędzy mną i innymi ludźmi, chroni naszą prywatność. **Jest jednym z najsilniejszych sygnałów przekroczenia granic** – naszych i drugiej strony! Wstydzimy się, gdy sami zorientujemy się lub ktoś nam da do zrozumienia, że przekroczyliśmy cudze granice, np.: zadaliśmy zbyt osobiste pytanie, weszliśmy bez pukania i zastaliśmy kogoś w krępującej sytuacji, zaszantażowaliśmy kogoś, by poszedł z nami do kina wiedząc, że ta osoba ma inne plany itp. Nasze zażenowanie informuje nas samych, że wkroczyliśmy na „prywatny teren” i trzeba być bardziej uważnym. Albo odwrotnie, gdy nas ktoś obcesowo potraktuje, zrobi jakąś uwagę na drażliwy dla nas temat, zastanie tym razem nas w krępującej sytuacji, wtedy uruchamia się emocja wstydu, która jest sygnałem, że wobec nas posunięto się za daleko. W obu przypadkach: gdy ja lub ktoś przekraczamy granice, to właśnie wstyd spełnia rolę ważnego drogowskazu w kontaktach międzyludzkich. Jeśli ktoś posiada go za mało i stale przekracza czyjeś granice, płaci tym, że ludzie odsuwają się od niego, bronią się przed intruzem, który nie rozumie dlaczego jest odrzucany lub pomijany. Ponieważ bliskość w relacjach wymaga uważności w sprawach granic, ludziom, którym brakuje wstydu trudno jest nawiązać i utrzymać bliskie kontakty.

Zdrowy wstyd chroni nas przed przekonaniem, że wszystko już wiemy, skłania do tego, by się rozwijać, szukać nowych informacji, uczyć się siebie. Jeśli nie uciekamy przed wstydem, tylko mu się przyglądamy, analizujemy, to staje się on motorem zmian, np. gdy nie jesteśmy z siebie zadowoleni, gdy nie realizujemy pragnień czy postanowień, to wtedy zachęca do działania.

Przykładowo: gdy nie dbam za bardzo o rodzinę i ciągle usprawiedliwiam się, to zamiast w tym tkwić mówiąc sobie:

„jestem okropnym człowiekiem, nie nadaje się na ojca / matkę” – mogę dzięki zawstydzeniu się podjąć pracę nad sobą. Można zadać sobie pytania, np.

- jak reagują na mnie inni ludzie, np. teściowa, mąż, co o mnie myślą,
- jak wywiązuję się ogólnie z roli matki / ojca,
- jak oceniam swoje wysiłki wychowawcze – jak się mają moje dzieci, jakie są,
- czy dbam o zdrowie dzieci, ich rozwój, zabawę,
- jak mnie oceniają osoby ważne / inne niż te z mojego otoczenia.

To dobry punkt wyjścia do opracowania planu działania: co z tym zrobić, jak to zmienić. A gdy coś naprawimy, zmienimy w pożądanym kierunku – wstyd mija.

Przeciwieństwem zdrowego wstydu jest **wstyd destrukcyjny**, przytłaczający, hamujący („nie nie da się zrobić...”). Ludzie nim ogarnięci mają trudności z określeniem, co o sobie myślą – bo tłumią go, by nie wiedzieć, jak się mają. Dopuszczają gorzkie myśli o sobie samych, nie dochodząc do głę-

bi. Uniemożliwia to zaakceptowanie siebie i napędza błędne koło: „jestem do niczego”, „jestem brzydka”, „nikt mnie nie kocha”, „nie jestem ważny dla nikogo”, „jestem pomyłką”, „jestem kompletnym zerem” itp. Wystarczy, by ktoś ich pogardliwie potraktował, by coś nie wyszło, spodziewali się ciepłego przyjęcia, a doznali odrzucenia – natychmiast uruchamiają się takie myśli i osoby te grzęzną we wstydzie. Osoby, które „wiedzą”, że są gorsze od innych, wierzą też, że ich los jest przesądzony, że świat jest czarno-biały, jest pełen bólu, ludzie są tylko źli albo dobrzy, ale dla nich tylko źli. Ten destrukcyjny wstyd obejmuje też często płaszczyznę duchową. Ludzie tacy oczekują wyśmiania od każdego, wierzą że zasługują na potępienie także przez Boga.

Gdy wstyd łączy się z lękiem przed oceną, to ta ocena odcina nas od możliwości sprawdzenia, jaka rzeczywistość ona jest. Jeśli ktoś jest przekonany, że ludzie mają go za nic, nie będzie przecież dowiadywać się o ich opinię o nim. I w ten sposób zamyka siebie w więzieniu własnych przykrych wyobrażeń. Poza tym wstydzimy się wstydzić i dlatego staramy się ukryć przed sobą i innymi to uczucie. A to nie pozwala na jego rozpoznanie i podjęcie uzdrawiających kroków.

Dobry wstyd przyczynia się do tego, że jesteśmy bardziej „ludscy”, mamy więcej pokory, lepiej radzimy sobie z życiem. Jest sygnałem informującym nas o poważnych kłopotach w naszej relacji z sobą, światem i z Bogiem – mówi nam, że to połączenie zostało zerwane i wymaga naprawienia. To dobry przyjaciel, który nie boi się nam powiedzieć, w jakim bałaganie jest nasze życie, nawet, gdy ta prawda jest dla nas bolesna. **Jeśli posłuchamy swego wstydu zamiast od niego uciekać, pocujemy się lepiej i zyskamy dla siebie szacunek.**

Często trudno nam odpowiedzieć na pytanie, czego konkretnie się wstydzę, łatwiej jest powiedzieć o tym, co nas

boli, złości, smuci. Trzeba to jednak zrobić, ponieważ dobre rozeznanie ułatwia dalsze kroki ku zdrowieniu.

Wszyscy znamy te uwagi, które pojawiają się w sytuacjach „zawstydzania”: „wstydz się”, „jak tak można”, „tak się nie robi”, „jesteś niechlujem”, „skończysz jak ojciec, matka” itd. Przypomnijmy sobie, co mówiono do nas i co powtarzamy sobie dziś. Wypiszmy te słowa na kartce, potem przekreślmy je i obok napiszmy dużymi literami TO NIEPRAWDA. Zapiszmy nasz monolog wewnętrzny: co sobie wytykam, jak się sam oceniam, co mówię do siebie zwykle, gdy coś nie idzie po mojej myśli lub zrobiłem coś niewłaściwego? Napiszmy to i przeprowadźmy ostrą krytykę tych krytykujących nas myśli. Te działania mają na celu przyznanie się do swojego wstydu – do tego, czego on dotyczy, jak się przejawia i zaakceptowanie tego, że jest on nieodzownym składnikiem naszego życia w określonych granicach.

Nie ma jednego źródła wstydu. Wielu głęboko zawstydzonych ludzi dorastało w rodzinach, w których nikt ich nie wspierał, a rodzice głównie krytykowali. Na innych mocno



wpłynęły zdarzenia w życiu dorosłym, jak np. małżeństwo z osobą nawykłą do ranienia i upokarzania. Wstyd może też być odbiciem wyrządzenia krzywdy, dyskryminacji lub pochodzić z naszego wnętrza.

W jaki sposób pomóc sobie, by uzdrowić wstyd?

Ogólnie mówiąc sposób jest jeden i to skuteczny – wyjść mu naprzeciw z podniesioną przyłbicą i dokonać zmian albo w sobie, albo / i w sytuacji, która wywołuje wstyd. A jeśli wstydzimy się czegoś z przeszłości, pozostaje tylko przebaczenie. Wymaga to odwagi, ale warto spróbować:

1. **Przyznajmy się przed sobą, że wstyd jest moim ważnym życiowym problemem**, rozpoznawajmy czego on dotyczy, jak się przejawia, jaki jest jego szkodliwy wpływ na moje życie.

2. **Oswajajmy się ze wstydem i pogódźmy się z nim**. Przyjmijmy, że jest nieodczynnym składnikiem mojego życia, skupiamy się na korzystnych aspektach swego wstydu, postawmy mu granicę.

Ćwiczenie: Wypiszmy na kartce swoje cechy, których się wstydzimy – zacznijmy od trzech. Potem odpowiedzmy sobie na pytanie: jakie mam korzyści właśnie z tych cech? Jakie są ich dobre strony? Czy byłbym gotów całkowicie się ich pozbyć? Może jakąś część warto zachować – jeśli tak, to jaką?

Żeby uwolnić się spod wpływu wstydu trzeba coś zmienić w sobie licząc się ze swoimi możliwościami.

3. **Stopniowo i z rozmysłem rozszerzajmy krąg osób i spraw, które możemy przestać ukrywać**, np. że jestem bałaganiarzem i wstydzę się wszelkich odwiedzin, nie panuję nad swoim apetytem na słodkie, że cierpię na chorobę alkoholową i się leczę itp. Największa rewelacja traci walor nowości, jeśli będziemy w stanie przetrzymać pierwszy okres – przestaje być powodem zawstydzania. Zadajmy sobie pytanie: co może się zdarzyć najgorszego – konkretnie – gdy ujawnimy to, czego się wstydzimy. Wówczas będzie nam łatwiej, gdy z takimi konkretnymi zachowaniami się zetkniemy. Zwykle reakcje otoczenia są znacznie lepsze niż to sobie wyobrażaliśmy.

Osoby, które ujawniają informacje będące powodem wstydu odczuwają wyraźną ulgę, poprawia się ich samopoczucie, przestają udawać i zaczynają żyć w prawdzie oraz zgodzie ze sobą.

4. Oprócz dzielenia się, najpotężniejszym sposobem radzenia sobie ze wstydem jest **dowartościowanie siebie** – wstyd bowiem maleje, gdy podnosi się poczucie własnej wartości.

Dostrzegajmy swoje zalety, mówmy o nich, odnośmy się do siebie z szacunkiem, chwalmy i nagradzajmy siebie (nawet drobnostkami). Z drugiej strony przerywajmy tok myślenia czy wypowiedzi, kiedy zaczynamy się samozawstydzać. Prowadźmy monolog: „Poradzę sobie”. Otoczmy siebie przyjaźnią i wyrozumiałością. Największym wrogiem niszczącego wstydu są słowa – „kocham siebie”.

Odwrotnością samozawstydzania jest mówienie o sobie i do siebie z szacunkiem. Nie wystarczy przestać siebie źle traktować – trzeba się nauczyć dobrego traktowania. Co możemy w tym względzie zrobić? Jeśli dbamy o swoje potrzeby, wartości i prawa, stajemy się silni i pewni siebie i wtedy sami respektujemy potrzeby, wartości i prawa innych ludzi.

5. **Przyjrzyjmy się swoim relacjom i kontaktom**: rodzinnym, przyjacielskim, służbowym. Odpowiedzmy sobie na pytanie: które z nich poniżają mnie, pomniejszają zamiast wspierać i budować? Potem: które dadzą się zmienić? z których muszę zrezygnować lub przynajmniej ograniczyć? Zróbmy sobie listę osób, które najmocniej nas zawstydzają i miejsc, gdzie pod tym względem czujemy się najgorzej. Postawmy znak minus przy tych relacjach, z których chcemy się wycofać zupełnie, a jeśli to niemożliwe, zaplanujmy jakieś kroki, by osłabić ich wpływ lub by rzadziej do takich kontaktów dochodziło. Trzeba zacząć działać. Czasem wystarczy powiedzieć komuś, kto nas zawstydza, by tego nie robił.

6. Trzy główne lekarstwa na wstyd:

SZCZEROŚĆ wobec samego siebie, dotarcie do tego „ja, jakim jestem”, którego się boimy i wstydzimy. To wyprowadza nas z samooszukiwania się i umożliwia kontakt z prawdą o sobie. Jeśli druga osoba odpowie szczerością to pojawia się

BLISKOŚĆ – która stanowi potężne źródło akceptacji, sympatii, miłości. Skoro decyduję się na zmniejszenie dystansu, to znaczy, że ci ufam, rozumiem, współodczuwam. Wstyd topnieje wtedy jak lód na słońcu. Bliskość polega na tym, że nie boimy się być sobą.

GODNOŚĆ – jeśli ją mamy, to nic nie jest w stanie jej nas pozbawić. Prawo do godności mamy od urodzenia już z samego faktu, że jesteśmy istotami ludzkimi. Sprawdźmy, czy coś domaga się zmiany, bo nas poniża i powoduje, że nie czuję się w pełni człowiekiem. Nie pozwólmy, by ktokolwiek i cokolwiek nam godność odebrało.

Maria Rabsztyń

Ilustracje: freepik.com.pl



Sklepik charytatywny „Św. Brat Albert” ul. Sikorskiego 24, wejście od pomnika

Godziny otwarcia:

- poniedziałek 15⁰⁰ - 18⁰⁰
 - wtorek 15⁰⁰ - 18⁰⁰
 - środa 10⁰⁰ - 12⁰⁰
 - czwartek 15⁰⁰ - 18⁰⁰
 - piątek 15⁰⁰ - 18⁰⁰
- Przyjmujemy i oferujemy: odzież, pościel, ręczniki, drobny sprzęt AGD, sztucze, nakrycia stołowe itp.

Apelujemy, by nie zostawiać przynoszonych rzeczy przed drzwiami, gdy sklepik jest nieczynny.

TELEFON ZAUFANIA DLA SENIORÓW



796 970 686

poniedziałek – piątek 16⁰⁰ – 19⁰⁰

KATOLICKI TELEFON ZAUFANIA



(32) 253-05-00 całą dobę

Porady: prawnika, lekarza, psychologa, kapłana



RORATY 2023



Zdjęcia: Maria Świerkot, Janek Gajda



6 stycznia 2024 – zakończenie rorat – czas na nagrody

