

Nr 5 (249) maj 2020

MIESIĘCZNIK PARAFII WNIEBOWZIECIA
NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY W KATOWICACH

Rok XXII



pielgrzym

100 rocznica urodzin św. Jana Pawła II



O miłości bliźniego – str. 7

Wieści z Francji i Czech – str. 11-13

Kiedy życie staje się tęsknotą – str. 15

OGŁOSZENIA PARAFIALNE

- **13 maja** – Matki Bożej Fatimskiej.
- **18 maja** – 100 rocznica urodzin św. Jana Pawła II
- **24 kwietnia** – Uroczystość Wniebowstąpienia Pańskiego.
- **31 maja** – Uroczystość Zesłania Ducha Świętego kończąca okres wielkanocy.
- **1 czerwca** – NMP Matki Kościoła, drugi dzień Zielonych Świąt, Dzień Dziecka.
- **4 czerwca** – Święto Jezusa Chrystusa Najwyższego i Wiecznego Kapłana.
- **7 czerwca** – Uroczystość Najświętszej Trójcy.

Dziękujemy

wszystkim osobom, które pamiętają o utrzymaniu naszego kościoła i choć nie ma obecnie tradycyjnej kolektki w czasie Mszy św., to zastępują ofiarę składaną do koszyczka wpłatą na parafialne konto.

Dziękujemy za tę pamięć i troskę o nasze wspólne dobro, jakim jest parafia i nasza świątynia tym bardziej, że mamy świadomość, że obecny i zbliżający się czas nie będzie łatwy.

Redakcja Pielgrzyma

KATOLICKI
TELEFON ZAUFANIA

(32) 253-05-00
czynny całą dobę
Porady: prawnik, lekarz,
psycholog, ksiądz.

KANCELARIA PARAFIALNA:

dyżury kapłanów
kontakt telefoniczny

32 255 48 72



ZMARLI

Jan Dreszer, l. 77, ul. Sikorskiego
Alicja Patora, l. 56, ul. Krasińskiego
Antoni Sroka, l. 72, ul. Sikorskiego
Helena Adamus, l. 81, ul. Sowińskiego
Danuta Kubica, l. 68, ul. Graniczna
Antoni Poloczek, l. 63, ul. Graniczna

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

Powierzchnia naszej świątyni pozwala nam pomieścić w czasie świętej liturgii około 50 osób jednocześnie, przy. Prosimy o zajmowanie wskazanych w kościele miejsc, zachowanie odpowiednich odległości i przyjęcie wskazówek odnośnie do porządku przystępowania do Komunii św.

Liczymy na zrozumienie oraz pomoc w zapewnieniu bezpieczeństwa.




Transmisje Mszy św.:

- w niedziele o 11.00
- w dni robocze o 18.00
- w soboty o 12.00

Codziennie o 20.30
transmitujemy modlitwę różańcową w intencji parafii.

Parafia Wniebowzięcia NMP w Katowicach
40-018 Katowice, ul. Graniczna 26
tel. (32) 255 48 72
Konto: ING Bank Śląski S.A.
nr 68 1050 1214 1000 0007 0030 4934

www.graniczna.katowice.pl
poczta@graniczna.katowice.pl



pielgrzym

MIESIĘCZNIK PARAFIALNY

Redaguje Zespół: ks. Zbigniew Kocoń, Wanda Niedziela, Beata Urban
Współpraca: Kamila Falińska, Dorota Klukowska, Andrzej Klukowski

Wydaje Parafia WNMP w Katowicach
e-mail: pielgrzymwnmp@interia.pl
Druk: ART-TECH Katowice

Z zarządzenia abpa Wiktora Skworca
z dn. 4 maja 2020

Dyspensa

Dyspensa od obowiązku uczestnictwa w niedzielnej Mszy św. jest prolongowana i obowiązuje aż do odwołania.

Proszę osoby będące w grupie podwyższonego ryzyka zarażenia (chorych, starszych wiekiem i kobiety w stanie błogostawionym) o pozostanie w domu.

Nadal serdecznie zachęcam wiernych do uczestniczenia we Mszy św. za pośrednictwem transmisji telewizyjnych, radiowych i internetowych. Zapraszam wszystkich – duchownych i wiernych świeckich – do wytrwałej modlitwy we wspólnotach domowych, w szczególności do modlitwy różańcowej o godz. 20.30 w jedność z Ojcem Św. Franciszkiem; w maju dołączamy do tej modlitwy odmówienie Litanii Loretańskiej.

Sprawowanie Eucharystii w kościele

(...) podtrzymuję, że w Eucharystii uczestniczą przede wszystkim osoby związane z intencją Mszy św. z zachowaniem zasady – 1 osoba na 15 m².

Z najwyższą troską należy zachować wszystkie zasady dotyczące bezpieczeństwa, stosownego dystansu osób, zasłaniania ust i nosa (z wyjątkiem celebransów) oraz dezynfekcji powierzchni i wietrzenia kościoła po każdej Mszy św.

Mając na uwadze niebezpieczeństwo zakażenia się wirusem drogą kropelkową, kolejny raz usilnie zalecam wiernym przyjmowanie Komunii św. na rękę, a celebransom tę formę jej udzielania.

Sprawowanie sakramentu pokuty i pojednania

Zachęcam wiernych do korzystania z sakramentu pokuty i pojednania. (...) nadal stosujemy w parafiach wyłącznie nadzwyczajną formę spowiedzi św. dla tych, którzy osobiście o to poproszą.

Miejszem takiej spowiedzi, zamiast konfesjonału, może być salka parafialna bądź inne pomieszczenie. Należy przy tym zachować wskazane środki ostrożności i wzajemnego bezpieczeństwa.

Przypominam jednocześnie, że zawsze, ilekroć istnieje poważna racja, i nie ma sposobności wyświadczenia się, wtedy dla usposobienia duszy do stanu łaski, wierny „jest obowiązany wzbudzić akt żalu dośkonalego, który zawiera w sobie zamiar wyświadczenia się jak najszybciej”.



Słowo Proboszcza

Drodzy Czytelnicy!

Cieszę się, że Redakcja i współpracownicy „Pielgrzyma”, mimo tylu utrudnień nie tracą ducha, a nawet jeszcze podnoszą na duchu autora tych słów. Dobrze, że z jednej strony przynajmniej w bardzo małym gronie wiernych możemy uczestniczyć we Mszy św. w naszym kościele, z drugiej jednak – zgodnie z głoszonymi dzisiaj hasłami – wciąż mamy być jakoś razem choć osobno. Niełatwe zadanie ma więc dzisiaj nasz „Pielgrzym”, kiedy mniej jest wydarzeń do utrwalenia piórem historii, a zapowiadanie rzeczy przyszłych jest zadaniem dość ryzykownym. Mamy teraz taki inny świat... ale „Pielgrzym” stara się dotrzymać kroku zmieniającej się rzeczywistości i rozproszonej dzisiaj wspólnoty parafian. Jak trzeba, to podaje nam słowo drukowane, a jak się nie da, to sięga po współczesne możliwości techniki i proponuje kolejne e-wydanie naszego miesięcznika. Wierny przyjaciel jest zawsze blisko!

Przypominają mi się słowa znane z lektury „Małego księcia”: „Dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.” Patrzymy dzisiaj sercem pełnym miłości na naszych braci i siostry, którzy nas potrzebują. Nie zapominamy o samotnych i chorych. Patrzymy oczyma wiary dalej niż sięga nasz wzrok – Pan chce nam dzisiaj coś ważnego przekazać. Bądźmy razem w modlitwie, jak tylko to możliwe, bo jeśli każdy z nas bliżej jest Boga, to jednocześnie jesteśmy też bliżej

sobie. *Kto wierzy, nigdy nie jest sam* – jeszcze niedawno uczył nas mądry papież Benedykt.

Dzisiaj dane nam jest przeżywać głębię naszej wiary i bliższą relację z Bogiem w przestrzeni mieszkań i w głębi serc. Jakbyśmy dosłownie realizowali słowa Ewangelii: *Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.* (Mt 6,6)

Nasz Ojciec w Niebie wie o tym wszystkim, co się dzieje i kocha swoje dzieci. Módlmy się więc i ufajmy. Niech nie brakuje nam nadziei!

Proszę Was wszystkich o modlitwę za naszą parafię. Szczególnie za tych, którym może jest ciężko, choć trudno dziś mieć o tym wszystkim wiedzę. Polecamy również w modlitwie dzieci, które mają przystąpić do pierwszej Komunii św. w tej trudnej rzeczywistości. Wszystko ma być bardziej indywidualnie i w małych grupach, więc trzeba będzie znaleźć dobre rozwiązania i terminy Komunii dla poszczególnych dzieci i ich rodzin. Proszę o modlitwę za siostrę Patrycję, zakrystiankę, która jest z nami od kilku miesięcy, ale wkrótce ma podjąć nowe obowiązki zakonne na innej placówce. Bardzo jestem jej wdzięczny za krótką co prawda, ale ofiarną posługę na rzecz parafii i naprawdę budującą nas wszystkich postawę siostry zakonnej.

Kolejny raz przekazuję serdeczne słowa wdzięczności wszystkim, którzy w różny sposób pamiętają o kapłanach i potrzebach parafii, również tych materialnych. Z serca wypowiadam: Bóg zapłać! Szczęść Boże! ks. Zbigniew Kocoń

W maju nasi Kapłani obchodzą kolejne rocznice swoich święceń prezbiteratu, i tak:

Ks. Proboszcz Zbigniew Kocoń – 32 rocznicę – 14 maja

Ks. Marcin – 20 rocznicę – 13 maja

Ks. Szymon – 15 rocznicę – 14 maja

Ks. Bartosz – 16 rocznicę – 15 maja

Ks. Mateusz – 6 rocznicę – 17 maja

a 16 maja swoje urodziny

związany z naszą wspólnotą

Ks. Wojciech Bartoszek – 23 rocznicę – 10 maja

oraz 5 czerwca ks. Marek Capek, który od pewnego czasu włącza się w liturgię w naszym kościele

Życzymy naszym Kapłanom, by Pan Jezus i Jego Matka opiekowali się ich powołaniem, kapłańską posługą pośród nas, by pozostawali z naszą Wspólnotą w zdrowiu i życiowej, choć na razie jeszcze w znacznym stopniu wirtualnej, a wkrótce i realnej przestrzeni.

Niech nie opuszcza Was dobre samopoczucie i pogodne oczekiwanie na powrót do normalności, a Duch Św. pomaga Wam znajdować we wszystkim siły do pracy nad sobą i gromadzić intelektualne „zapasy” do posługi w wyczekiwanej zwyczajnej codzienności.

Choć obchodzą te swoje rocznice co roku, to jednak po raz pierwszy w okolicznościach wyraźnej izolacji ogłoszonej w całym świecie pandemią koronawirusa. Choć miesiąc temu zaczęły się ograniczenia – najpierw do 50, potem do 5 osób aż w końcu zabrakło nas w ogóle w kościele, to nadal sprawowali dla nas Eucharystie patrząc przez ten czas w zainstalowaną specjalnie naprzeciw ołtarza kamerę. Powoli wierni wracają do świątyni, chociaż i tak większość modli się jeszcze w domach przed komputerowymi czy telewizyjnymi ekranami, bo na razie może nas być znowu do 50 osób (tak to zgodnie z przepisami wynika z powierzchni naszego kościoła). Opisujemy tę niezwykłą i niezbyt szczęśliwą sytuację, gdyż po latach umknie to pamięci naszej i późniejszych pokoleń, a mając na względzie w dużym stopniu kronikarski charakter „Pielgrzyma” i obowiązkowy egzemplarz przechowywany w Bibliotece Śląskiej, mamy nadzieję, że informacje te „ocalą od zapomnienia”.

Z ŻYCIA PARAFII

■ **Kwiecień** – kolejny miesiąc e-życia parafii. Msze św. i wspólne modlitwy z kościoła trafiały do naszych domów poprzez łącza internetowe. Mimo dostępności transmisji z różnych kościołów przynajmniej kilkadziesiąt osób przez ten czas „przychodziło” na nasze parafialne Msze św. w niedzielę o godz. 11 i w tygodniu o godz. 18. Podobnie jednoczyliśmy się we wspólnej modlitwie różańcowej o godz. 20.30. Kościół pozostawał otwarty dla indywidualnej modlitwy przed Najświętszym Sakramentem w niedzielę od godz. 14 do 19. Wiele osób z tej możliwości korzystało.

■ **5 kwietnia** – w Niedzielę Palmową rozpoczęliśmy Wielki Tydzień i po raz pierwszy doświadczyliśmy zdalnego pobłogosławienia palm. Na ten czas przeżywania Wielkiego Tygodnia i Świąt Paschalnych można było wykorzystać rozważania i wskazówki przygotowane przez ks. dr. Antoniego Bartosza (dziekana Wydziału Teologicznego UŚ) udostępnione na stronie internetowej naszej parafii. Za tę pomoc serdecznie autorowi dziękujemy.

■ **9 kwietnia** – Wielki Czwartek, Msza św. Wieczery Pańskiej w tym roku bez udziału wiernych rozpoczęła przeżywanie Triduum Paschalnego w wyrażnie skromniejszej formie: nie było obrzędu obmycia nóg ani przeniesienia Najświętszego Sakramentu do ciemnicy.



■ **10 kwietnia** – Wielki Piątek. O godz. 15 mogliśmy uczestniczyć znów przez Internet w drodze krzyżowej.



Podczas rozważań przy kolejnych stacjach Męki Pańskiej towarzyszyły nam obrazy naszej drogi krzyżowej Adama Bunscha i piękne teksty niedawno zmarłego ks. Piotra Pawlukiewicza z Warszawy. To nabożeństwo pokutne i wynagradzające

było również – jak powiedział prowadzący je ks. Proboszcz – również podziękowaniem Panu Bogu za tego wyjątkowego kapłana i jego słowo, które kształtowało wielu ludzi w Polsce i któremu także on osobiście wiele zawdzięcza. Po drodze krzyżowej odmówiliśmy koronkę rozpoczynając ją nowenną przed Świętem Bożego Miłosierdzia, które przypada w II Niedzielę Wielkanocną. Tradycyjnie o 18 uczestniczyliśmy w Liturgii Męki Pańskiej. W tym roku adorowanie krzyża musiało się przenieść do naszych domów.

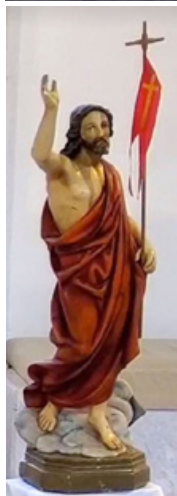


■ **11 kwietnia** – Wielka Sobota. O godzinie 15 po koronce do Bożego Miłosierdzia w ramach nowenny nastąpiło znów zdalne pobłogosławienie pokarmów na wielkanocny stół. Jak wynika z rozmów wielu parafian wystawiło przed ekrany komputerów pięknie przybrane koszyczki korzystając z tej wyjątkowej formy poświęcenia. Inne osoby mogły dokonać tego błogosławieństwa same już na świątecznym stole, korzystając np. z tekstu zamieszczonego na parafialnej stronie internetowej. Sytuacja wymusiła rezygnację z budowy Grobu Pańskiego i adoracji przy nim.

O godz. 20 rozpoczęliśmy sprawowanie tej najważniejszej w całym roku liturgii Wigilii Paschalnej. Wprawdzie znów liturgia była w niektórych elementach ograniczona, to zaletą transmisji internetowej była możliwość zobaczenia początku Liturgii Światła, która zwykle odbywa się na zewnątrz kościoła, np. przygotowania paschału, do którego kapłan (tutaj ks. Mateusz) m.in. wbija ziarna kadzidła w ramiona i środek krzyża na paschale, które symbolizują rany Pana Jezusa. Niestety w tym roku nie było procesji rezurekcyjnej.



■ **12 kwietnia** – Niedziela Zmartwychwstania Pańskiego - transmisja uroczystej Mszy św. o godz. 11.



■ **19 kwietnia** – II Niedziela Wielkanocna, Święto Miłosierdzia Bożego. Ostatni dzień sprawowania liturgii bez wiernych. Jakże inny był to czas...

■ **20 kwietnia** – przywrócenie zwykłego porządku Mszy św. na podstawie nowego zarządzenia abp. Wiktora Skworca w związku ze złagodzeniem państwowych zakazów epidemiologicznych.

Znów do czasu następnych zaleceń w Mszach św. w naszym kościele może uczestniczyć ok. 50 osób (wyliczano to wg powierzchni świątyni).



Kościół został odpowiednio przygotowany poprzez wyznaczenie miejsc dla wiernych, których jak wszędzie w przestrzeni publicznej obowiązuje zasłonięcie ust i nosa.

■ **1 maja** – od tego dnia ze względu na aktualną sytuację zamiast nabożeństw majowych po wieczornej Mszy św. odmawiamy Litanie Loretańską do NMP. Przynajmniej w ten sposób staramy się oddawać cześć Matce Bożej, której maj jest przecież szczególnie poświęcony.

■ **2 maja** – w tym roku dzień wcześniej świętowaliśmy przeniesioną z 3 maja (ze względu na niedzielę) Uroczystość NMP Królowej Polski. O godzinie 12 Msza św. sprawowana była w intencji Ojczyzny.

(opr. WNiBU)

Zjęcia z transmisji internetowych



Zaproszenie do wspólnej modlitwy

3 maja 2018 r. rozpoczęła się historia nowej grupy parafialnej – Apostolatu Pielgrzymującej Matki Bożej z Szensztatu.

W drugą rocznicę powstania naszych parafialnych kręgów czcicieli Matki Bożej Szensztackiej

20 maja o godz. 18.00 u nas w kościele

zostanie odprawiona Msza św. w intencji członków tego ruchu. W tej Eucharystii można również wspólnie uczestniczyć poprzez transmisję internetową.

W ciągu 2 lat powstały 3 kręgi 10-osobowe, 1 krąg liczący 15 osób oraz piąty krąg, który jest w trakcie organizacji.

Serdecznie zapraszamy osoby chętne do włączenia się do naszej wspólnoty (kontakt telefoniczny: 505 148 064)

Pola Stalmach

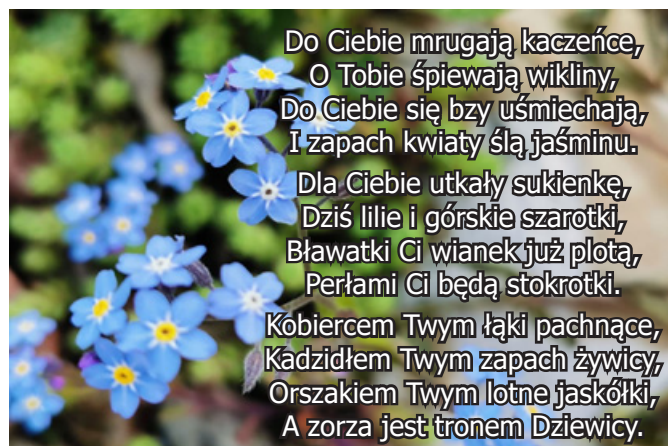


Papieskie intencje Apostolstwa Modlitwy na maj

EWANGELIZACYJNA: Módlmy się, aby diakoni, wierni służbie Słowa i ubogich, byli ożywiającym znakiem dla całego Kościoła.

na czerwiec

EWANGELIZACYJNA: Módlmy się, aby wszyscy, którzy cierpią, znaleźli drogi życia, dając się poruszyć przez Serce Jezusa.



Do Ciebie mrugają kaczęńce,
O Tobie śpiewają wikliny,
Do Ciebie się bzy uśmiechają,
I zapach kwiaty ślą jaśminu.
Dla Ciebie utkały sukienkę,
Dziś lilie i górskie szarotki,
Bławatki Ci wianek już plotą,
Perłami Ci będą stokrotki.
Kobiercem Twym łąki pachnące,
Kadzidłem Twym zapach żywicy,
Orszakiem Twym lotne jaskółki,
A zorza jest tronem Dziewicy.

fol. Kamila Falińska

O Komunii św. na rękę i maseczce w kościele, czyli... o miłości bliźniego

Maseczki lub inna forma zasłaniania ust i nosa (dla uproszczenia pozostawmy przy słowie maseczka) w przestrzeni publicznej to nasza nowa norma i chyba jeszcze przez pewien czas będziemy zmuszeni „wdziewać” ten nowy element garderoby. Pewnie jak wszyscy marzę, by jak najszybciej można było z niego zrezygnować. Dodatkowo jestem „okularnicą”, więc przeszkadzają mi zaparowane okulary i oczywiście mniej swobodny oddech. Jak wielu zastanawiam się nad skutecznością, jednak póki to nas obowiązuje NOSZĘ i NIE DYSKUTUJĘ naszym narodowym zwyczajem – czy to ma sens czy nie, gdzie itp. Uważam, że muszę zawiesić na przysłowiowym kołku swoje prywatne poglądy, bo nie jestem specjalistą, a w grę wchodzi nie tylko moje bezpieczeństwo, ale i innych osób.

Ks. Arcybiskup zarządził, żeby wierni w kościele zasłaniali usta i nos. Tak, ZARZĄDZIŁ – i to powinno sprawę załatwić, bo to kwestia posłuszeństwa naszemu pasterzom. Tymczasem... Niedzielną Eucharystią, godzina 16. Jest nas niecała trzydziestka – mniej więcej jedna trzecia uczestników wyłamuje się: siedzi bez maseczek, z maseczką na szyi, na brodzie... Tydzień później o godzinie 19 taka sama sytuacja. Dlaczego? Bo niewygodnie, wilgotno na twarzy, bo skoro siedzę w dużej odległości od innych to jestem bezpieczny(a)... Może ktoś ze względów zdrowotnych naprawdę nie może zasłaniać



ust i nosa, ale tak wielu? I ja chętnie bym ją zdjęła, tym bardziej, że ciągle mam zaparowane okulary. Ale twardo w niej siedzę. Dlaczego? Bo to JA MOGĘ STANOWIĆ DLA INNYCH ZAGROŻENIE, dla tych, którzy po mnie będą siedzieć w tych ławkach. Przesadzam? Wiemy, że osoby zdiagnozowane, chore to niewielki procent, najgroźniejsi są zarażeni bez objawów. Jaką mam pewność, że to nie ja? W czasie Mszy mówimy, śpiewamy, a tego nie da się zrobić „na sucho”. Czy chcemy czy nie, nasza mowa jest wilgotna, a tym bardziej śpiew, w który musimy włożyć więcej siły, więc bez maseczki rozsiewamy areozol naszego oddechu i śliny, zostawiamy choćby na pulpicie ławki. Nie chodzi o jakieś szczególne płucie przy mówieniu pełnym emocji, co się każdemu zdarza, ale o zwykłe wypowiadanie słów. Dowód? Wystarczy powiedzieć kilka zdań przed lustrikiem blisko ust. Ja się o tym przekonałam naocznie dyktując smsy swojej komórce (ileż kropelek pozostało na ekranie!).

Księża powinni zwracać uwagę uczestnikom Mszy, którzy wyłamują się z tych powszechnych zaleceń, ale prawdopodobnie liczą na naszą dojrzałość i odpowiedzialność.

Zanim zatem zdejmijemy maseczkę, pomyślmy co jest ważniejsze: moja wygoda czy bezpieczeństwo innych. W tym drobnym geście wyraża się bardzo konkretna miłość bliźniego.

I druga sprawa – sposób podania Komunii św.: na rękę czy do ust. Specjalnie użyłam sformułowania „podania” a nie „przyjęcia”, uprzedzając ewentualne zarzuty, że Komunię św. zawsze przyjmujemy do ust, jedynie w tym pierwszym przypadku sami Ciało Pana Jezusa do ust wkładamy, a w drugim czyni to kapłan. Tu obserwuje się jeszcze więcej emocji i gorące dyskusje, która postawa jest tą najgodniejszą, właściwą i jedynie słuszną (!), bo i takie określenia padają.

Zalecanie, by obecnie przyjmować Eucharystię na rękę (będę jednak używać bardziej rozpowszechnionego słowa przyjmować) na pewno nas zaskoczyła, nie było czasu na duszpasterskie przygotowanie wiernych (tak jak przed laty na Zachodzie), bo w krótkim czasie ograniczono liczbę wiernych mogących uczestniczyć we Mszach św., a po tygodniu Msze już odbywały się bez udziału wiernych.

Ten dla nas dzisiaj „nowy” czy „wyjątkowy” sposób przyjmowania Komunii św. był w Kościele znany od wieków. Ostatnio pojawiło się wiele tekstów na ten temat na łamach różnych czasopism, choćby Gościa Niedzielnego.

Najczęściej cytowanym przez autorów dokumentem, który opisuje wczesnochrześcijańską praktykę udzielania Komunii św. jest nauczanie św. Cyryla – biskupa Jerozolimy (IV w.), doktora Kościoła – zawarte

w tzw. Katechezach mistagogicznych (tzn. wprowadzających w misterium, przeznaczonych np. dla katechumenów): *Podchodząc, nie wyciągaj płasko ręki i nie rozłączaj palców. Podstaw dłoń lewą lub prawą niby tron, gdyż masz przyjąć Króla; do wklęsłej dłoni przyjmij Ciało Chrystusa i powiedz: Amen. Uświęć też ostrożnie oczy swoje przez zetknięcie ich ze świętym Ciałem, bacząc, byś zeń nic nie uронił. To bowiem, co by spadło na ziemię, byłoby stratą jakby części twych członków. (...)”*

Dowiadujemy się o tym również z korespondencji biskupa Aleksandrii, Dionizego, z papieżem Sykstusem II (III w.) czy z wypowiedzi św. Jana Damasceńskiego (VIII w.).

Komunikowanie na rękę było praktykowane w Kościele aż do IX wieku. Przyjmowanie Komunii św. do ust upowszechniło się z różnych powodów: zastąpienie zwykłego chleba

przynoszonego w darze przez wiernych specjalnie wypiekanymi częstkami chleba praśnego (jak nasze dzisiejsze komunikanty), obawa przed profanacją, coraz rzadsze przyjmowanie Ciała Pańskiego, które rodziło poczucie niegodności, by dotykać Najświętszy Sakrament itp.

Po odnowie soborowej w niektórych krajach zaczęto wracać do komunikowania na rękę, czyli do chrześcijańskich korzeni. W wydanej w 1969 r. przez Kongregację Kultu Bożego instrukcji „O sposobie



udzielania komunii świętej” pozostawiono decyzję lokalnym episkopatom, zatwierdzaną później przez Stolicę Apostolską. I tak od lat 70 na Zachodzie ewolucyjnie następowało upowszechnianie się Komunii św. na rękę i dzisiaj nikogo już to nie dziwi, co nie znaczy, że wierni nie mają wyboru. Episkopat Polski w 2005 r. wydał stosowny dokument, który zawierał ogólne pozwolenie na udzielanie Komunii św. na rękę osobom, które o to proszą. Postaramy się w kolejnych numerach szerzej przybliżyć ciekawą historię, jak również bogatą symbolikę każdej z postaw przyjmowania Komunii św.

W tym miejscu odnosząc się krótko do jednego z najczęściej używanych obecnie argumentów zwolenników tradycji, że język jest bardziej „godny” niż ręka, by przyjąć Ciało Pana Jezusa, chciałabym zacytować słowa **Josepha Ratzingera, wówczas prefekta Kongregacji Nauki Wiary**, który uzasadniając dopuszczalność obu form (na rękę i do ust) napisał tak: *Otóż wiemy, że aż do IX wieku Komunię św. przyjmowano na stojąco, do ręki, co nie znaczy, że tak miało pozostać na wieki. Albowiem piękno i wielkość Kościoła polega na tym, że rośnie, dojrzewa i Tajemnicę pojmuję coraz to głębiej. W tym sensie nowe formy powstające po IX wieku mają jako wyraz czci dla Najświętszego Sakramentu swoje pełne uzasadnienie. Z drugiej strony musimy jednak powiedzieć, że jest rzeczą niemożliwą, aby Kościół do IX wieku, więc przez 900 lat przyjmował Eucharystię niegodnie. Czytając teksty Ojców Kościoła, widzimy, z jaką czcią i gorącością ducha przyjmowano Komunię. (...) Wyciągnięta i otwarta ręka staje się znakiem postawy człowieka wobec Chrystusa: człowiek rozwiera przed Nim szeroko swe serce. Zważywszy to wszystko, dochodzimy do przekonania, że jest rzeczą fałszywą spierać się o tę lub ową formę. Nie powinniśmy zapominać, że nie tylko nasze ręce są nieczyste, lecz także nasz język, nasze serce; że językiem grzeszymy często więcej niż rękoma. Największym ryzykiem podjętym przez Boga i równocześnie wyrazem Jego miłosiernej miłości jest to, że nie tylko ręce i język, lecz także i nasze serce może Go dotykać.* (J. Ratzinger: Służby Prawdzie. Myśli na każdy dzień, tł. A. Warkotsch, Wrocław 1986, s. 185).

Oczywiście nie chodzi o to, by teraz zmieniać całkowicie czyjeś przekonania – mamy wybór i w każdym przypadku powinien on być owocem refleksji, katechezy, a to wymaga czasu. Absolutnie nie chcę podważać szczerości uczuć religijnych osób, które nie wyobrażają sobie przyjęcia Pana Jezusa inaczej jak do ust, często również wyłącznie na kolanach. Ale OBECNA SYTUACJA wymaga od nas jeszcze jednej postawy – kierowania się DOBREM DRUGIEGO CZŁOWIEKA. Potrzeba nam również zaufania do naszych pasterzy – papieża, wielu biskupów, którzy gorąco proszą, zachęcają, zalecają, by w tym czasie zagrożenia przyjmować Komunię św. na rękę dla bezpieczeństwa i w imię miłości bliźniego, wskazując, że ta forma – przeżywana z wiarą i świadomością – niczym nie uwłacza godności i świętości Eucharystii.

Wracam do względów higienicznych. Każdy z nas przeżył sytuację, gdy kapłan dotknął palcami jego ust. Czasem to nasza wina, bo bojąc się, by Hostia nie upadła w ostatnim momencie odruchowo przybliżamy usta do ręki kapłana (mój kolega, który jest nadzwyczajnym szafarzem mówi, że to jest bardzo częste i bardzo dla niego stresujące). Czasem to kwestia starszego

wieku kapłana, którego ręce nie są już tak sprawne, by „bezdomytowo” podać Komunię. Zdarza się to i zdarzało. I nie chodzi tylko o koronawirusa, ale i inne patogeny przenoszone drogą kropelkową (choćby pospolitej opryszczki, przeziębienia). Nawet, jeżeli uznamy to ryzyko za minimalne (ale nie wiemy czy na pewno...), to przecież jest to – zwyczajnie po ludzku – bardzo nieprzyjemne, nieestetyczne! Pod koniec marca, kiedy byliśmy już bardzo wyczuleni na tę kwestię, w grupie kilkunastu osób będących na porannej Mszy ksiądz udzielając Komunii św. musiał trzykrotnie wycierać palce po osobach przede mną. Trudno było tego nie zauważyć. Nie chcę się denerwować, w napięciu obserwować ruchów kapłana, bo nie takie myśli powinny mnie w tym momencie absorbować!

Obecnie przyjmując Komunię św. na rękę czuję się podwójnie bezpieczna: sama i ze względu na innych. Sama, bo można – wyćwiczyłam to – zachować czyste ręce od momentu wyjścia z domu do samej Komunii św. – wymaga to tylko ostrożności i trochę dyscypliny. Ostatecznie można jeszcze przed samą Komunią zdezynfekować dłonie (wiele osób to robi), można też do tego czasu pozostać w rękawiczkach i zdjąć je w ostatniej chwili. Czuję się bezpieczna ze względu na kapłana, który nie musi się teraz jeszcze bardziej starać, by nie dotknąć moich ust. Jestem również spokojna o te osoby, które będą przyjmować Komunię św. po mnie, bo nie będę dla nich zagrożeniem. Jak już wcześniej wspomniałam – zawsze możemy być w grupie nieświadomych, bezobjawowych osób zarażonych koronawirusem (i innymi). Powiedzmy to jasno: każda następna osoba przyjmująca Komunię św. do ust jest coraz mniej bezpieczna i musi mieć tego świadomość. Kapłan nie jest w stanie dezynfekować rąk po każdym, któremu udzielił Komunii – musimy zatem na siebie przyjąć to ryzyko i odpowiedzialność za kapłana, inne osoby i za siebie również.

Przy okazji dziękuję księżom, że w obecnej sytuacji, gdy wielu wiernych mimo wszystko pozostaje przywiązanych do tradycyjnej formy udzielania Komunii św., starają się jakoś zminimalizować ryzyko udzielając najpierw Komunii osobom na rękę, a w drugiej kolejności do ust lub robi to drugi kapłan. Nie jest to rozwiązanie idealne, ale na pewno lepsze niż żadne.

Nie wiem, jak to będzie, gdy wrócimy (mam nadzieję!) do tzw. normalności. Czy ten powrót będzie całkowity: Komunia do ust, podanie ręki na znak pokoju... A może świadomość problemów, które koronawirus ujawnił, jakoś zmodyfikuje nasze liturgiczne zwyczaje. Nie czas teraz o tym dywagować.

Ks. abp Grzegorz Ryś, którego bardzo cenię, w liście do wiernych swojej archidiecezji (łódzkiej), w marcu br. napisał: *Wszyscy przechodzimy obecnie przez czas próby – jeszcze nie wiemy, jak wielkiej – jak szerokiej (gdy idzie o zasięg) i jak długotrwałej. Ta próba dotyczy każdego z nas osobiście, ale również dotyczy nas razem jako wspólnoty. Jako Kościół właśnie zdajemy poważny egzamin. Jest to najpierw egzamin z wiary i nadziei, a zaraz potem z będącej ich owocem konkretnej (a nie deklaratywnej) miłości bliźniego, solidarności i wrażliwości na potrzeby drugih.*

I w duchu tych słów na razie wiem jedno, że TU I TERAZ przez Komunię św. na rękę i maseczkę na twarzy wyraża się moja troska o bezpieczeństwo innych, MIŁOŚĆ BLIŹNIEGO.

Beata Urban

18 maja – 100 rocznica urodzin św. Jana Pawła II

Przyszedł na świat już w wolnej Polsce 18 maja 1920 r. w niewielkich Wadowicach – tuż przy kościele w rynku. Rodzicami późniejszego papieża byli: Karol Wojtyła, który urodził się w Lipniku (dziś dzielnicy Bielska-Białej), były wojskowy początkowo w armii austriackiej, potem krótko w wojsku polskim i Emilia z Kaczorowskich pochodząca z licznej rodziny krakowskiego rzemieślnika. Gdy zmarła, mały Karol miał zaledwie 9 lat i wkrótce miał przystąpić do I Komunii św. Jedyny starszy brat Karola, Edmund właśnie kończył w Krakowie medycynę. Ojciec całą swą niezwykłą postawą, religijnością i opiekuńczością otoczył młodszego syna. Charakter i postawę chłopca kształtowały: atmosfera małego, ale prężnego miasta oraz na wysokim poziomie wadowickie gimnazjum, skromne życie i dom, w którym wciąż żyła pamięć zmarłej matki i pracującego już ofiarnie brata Edmunda – lekarza, z którego był dumny, który był dla niego wzorem i w czasie licznych spotkań partnerem do mądrych rozmów.

Wkrótce, bo zaledwie po 3 latach praktyki lekarskiej, Edmund Wojtyła podczas epidemii szkarlatyny zakażył się od pacjentki w bielskim szpitalu, gdzie wówczas pracował i zmarł. To dla kilkunastoletniego Karola był już drugi cios...

Uczył się z łatwością, wyróżniał się wielką otwartością na ludzi, miał wielu kolegów, również spośród gimnazjalistów – Żydów. Jego sportową pasją była gra w piłkę nożną, później teatr i poezja. Był także sumiennym ministrantem i przez całe życie pamiętał słowa wypisane na ścianie kościoła widziane z okna mieszkania a umieszczone nad słonecznym zegarem: Czas ucieka, wieczność czeka i tego danego czasu nie zmarnował. Gdy zmarł dopisano na tym zegarze datę i godzinę jego śmierci.



Czas II wojny światowej: po maturze krótko tajna polonistyka, Teatr Rapsodyczny, praca w kamieniołomach, śmierć ojca, tajne studia teologiczne pod patronatem ks. kard. Adama Sapiehy.

Po wojnie: święcenia kapłańskie i prymicyjna Msza św. w podziemiach Wawelu 1 listopada 1946 r., pierwsza kapłańska posługa w niedalekiej Niegowici, studia w Rzymie, duszpasterstwo w Krakowie, aktywność w środowisku młodzieży studenckiej, biskupstwo... i 16 października 1978 wybór na Stolicę Piotrową.

Zmarł po 27 latach pontyfikatu 2 kwietnia 2005 r. o godz. 21.37. Pozostawił ogromną spuściznę teologiczną, filozoficzną oraz piękną, ale niełatwą twórczość literacką (wiersze, eseje, dramaty i poematy). Właśnie w tym roku minęła 15 rocznica jego odejścia do Pana.

WN

Kraków, 1939 (wiosna, lato) † Emilii, Matce mojej

Nad Twoją białą mogiłą
białe kwitną życia kwiaty-
– o, ileż lat to już było
bez Ciebie – duchu skrzydlaty –

Nad Twoją białą mogiłą,
od lat tylu już zamkniętą,
spokój krąży z dziwną siłą,
z siłą, jak śmierć – niepojętą.

Nad Twoją białą mogiłą
cisza jasna promienieje,
jakby w górę coś wznosiło,
jakby krzepiło nadzieję.

Nad Twoją białą mogiłą
klęknąłem ze swoim smutkiem –
o, jak to dawno już było –
Jak się dziś zdaje malutkiem.

Nad Twoją białą mogiłą,
o Matko – zgasłe kochanie –
me usta szeptały bezsilną:
– Daj wieczne odpoczywanie –

Opowieść o drzewie zranionym

Był wokół sad, szczepiono drzewa.
Mieszko przechadzał się w cieniu i patrzył.
Nie widział ogrodnika, nie widział drzew, nie widział szczepów.
Myślał: nie skosztuję już tych owoców, gdy wzejdą.
Skosztuje syn, skosztują wnuki, prawnuki.
Czy sad obrodzi? jaki owoc uznają ludzie
za dobry?

Nie lęka się ogrodnik naciąć kory. Wierzy drzewu:
życie będzie silniejsze od nacięć, na nowo wzberze...
Na siebie patrzeć muszę jako na pień –
rozrasta się przeze mnie też ZRANIONE DRZEWO.

Dlaczego przeze mnie rozrastać się ma ZRANIONE DRZEWO?
Dlaczego patrzeć mam na siebie jako na jego owoc?
Własne dobro i zło wypełnia moją świadomość i od niej zależy.
Gdy owoc spada z drzewa historii – własnym opada ciężarem
i dojrzałością istnienia, po którym zostaje znak.
I znak mnie zasklepia.

A jednak przyjąłem DRZEWO ZRANIONE,
choć mu się wciąż sprzeciwiam.
Przyjąłem, by rosło przeze mnie, przez moich wnuków,
prawnuków,

by rodziło nas jako owoce –
owoce nacięć, w których przyjmuje się szczep.
Zrozumiałem: musi być zranione, by szczep miał gdzie utkwąć.
Zrozumiałem: musi być zranione, aby mogło przesączyć się życie.
Zrozumiałem: muszę się otworzyć...

DRZEWO mówiło tak:
nie lękaj się, gdy umieram - nie lękaj się ze mną umrzeć,
nie lękaj się śmierci – bo patrz, odżywam:
śmierć tylko dotknęła kory.
Nie lękaj się ze mną umrzeć i odżyć. Zasklepi się znak.



Na Dzień Matki

Pewnego razu Mała Dłoń powiedziała do Wielkiej Dłoni:

Potrzebuję cię,
ponieważ w tobie czuję się bezpieczna.
Czuję cię, gdy się budzę,
gdy jestem głodna i mnie karmisz,
gdy stawiam pierwsze kroki,
a ty mnie podtrzymujesz,
gdy mogę do ciebie przyjść,
bo ogarnia mnie lęk.
Proszę cię, bądź w pobliżu i trzymaj mnie mocno.

I powiedziała Wielka Dłoń do Małej Dłoni:
Potrzebuję cię.
Czuję to, gdyż wolno mi troszczyć się o ciebie,
gdyż mogę się z tobą bawić i śmiać,
gdyż z tobą
odkrywam cudowne rzeczy,
gdyż czuję twoje ciepło
i cię lubię,
gdyż jesteś moją częścią.
Proszę cię, bądź w pobliżu
i trzymaj mnie mocno.

G. Kiefel

Danuta Muszyńska-Zamorska - obraz z cyklu *Macierzyństwo*

„Powiedz, żeby moi synowie siedzieli jeden Twojej prawicy, drugi po lewicy”

O czym marzysz dla swoich dzieci. Ty, który masz już je dorosłe. Ty, który masz je małe. Ty, który jeszcze dzieci nie masz, ale już jakoś sobie o nich myślisz.

O czym marzysz dla swoich synów. Żeby co.

Żeby zrobili karierę? Żeby byli bogaci? Żeby byli u władzy? Żeby byli przedsiębiorczy, zaradni, sprytni, żeby sobie dawali radę w życiu? W jakim sensie?

O czym marzysz dla swoich dzieci. O czym marzysz wciąż jeszcze dla siebie.

„Jeśli nie staniecie się jako dzieci”

Przestaje się być dzieckiem, kiedy nie szanuje się swoich rodziców. Są tacy, którzy przestają być dzieckiem bardzo wcześnie. Są kukulcze monstra, które traktują rodziców jako tych, którzy dostarczają im pieniędzy i załatwiają wszystkie ich sprawy na zasadzie służących. Są kukulcze monstra, które w miarę upływu lat coraz bardziej rozgniewają się i wypychają swoich rodziców z ich domu.

Być dzieckiem niezależnie od tego, ile się ma lat. Niezależnie od tego, ile rodzice mają lat. Niezależnie od tego czy żyją, czy już nie. Być człowiekiem.

„Dojrzałość”

Dziecko wchodzi w dojrzałość, odkąd bierze odpowiedzialność za siebie i za innych. Kiedy nauczy się odróżniać dobro od zła. Kiedy umie ocenić, co szkodzi – dzisiaj, jutro, za tydzień, w dalszym życiu – a co pomaga. Kiedy umie odmówić sobie tego, co złe, chociaż pociągające, atrakcyjne, chociaż daje przyjemność, a podejmować dobro choć trudne, wymagające trudu, wysiłku, samozaparcia.

Taki jest probierz dojrzałości każdego człowieka, niezależnie od tego, ile ma lat.

„Cóż pomoże człowiekowi, choćby cały świat zyskał, a na duszy swojej szkodę poniósł?”

Wychować człowieka. Żeby umiał pracować, zarabiać na siebie, zbudować swój dom, założyć rodzinę, utrzymać ją, żeby umiał iść, według swoich możliwości, po szczeblach kariery.

Wychować człowieka tak, żeby, gdy przyjdzie taki czas, umiał tamto wszystko oddać – i spokój, i karierę, i dostatek – za godność osobistą, za najwyższe swoje ideały.

Z rozważań ks. MM



Wieści z Francji

Kwarantanna we Francji trwa od 14 marca, czyli już prawie dwa miesiące. Od tego dnia nie możemy publicznie odprawiać Mszy św. Graniczna data, rozpoczynająca przejście do nowego etapu, zbliża się wielkimi krokami. Od 11 maja, by wyjść z domu nie będzie trzeba drukować już kartek-przepustek, możliwe będą odwiedziny znajomych, którzy mieszkają nie dalej niż 100 km, nic też nie stanie na przeszkodzie, by wyjść do fryzjera... Wiele innych reguł związanych z „odmrożeniem” ulegnie poluzowaniu. Wciąż jednak nie będziemy mogli odprawiać Mszy św. z ludem... Z okresu prawie dwumiesięcznego zamknięcia wydobywam kilka duszpasterskich zdarzeń, którymi chcę podzielić się z Czytelnikami Pielgrzyma...

Kwarantanna w alpejskiej wiosce czyli nasze nowe życie w Internecie

W czwartkowy wieczór 2 kwietnia zadzwonił do mnie Marc. Już od dwóch tygodni trwała narodowa kwarantanna, a ludzie wciąż byli pozbawieni fizycznej możliwości udziału w liturgii. Marc zadzwonił z propozycją. Ten człowiek, którego szczerze przyznam, od początku mojego pobytu w parafii widziałem w kościele zaledwie kilka razy, a który od pewnego czasu pełni w mojej wiosce dość ważną funkcję rozpoczął naszą rozmowę bardzo sprytnie. Zadał pytanie: „Czy nie myśleliście o transmitowaniu Mszy przez Internet?” Pytanie, za którym nie było ni krzty pretensji. Gdy wytłumaczyłem przyczyny naszej ograniczonej internetowej obecności (brak transmisji mszalnych, profil facebookowy aktualizowany 3 razy dziennie etc.) złożył propozycję, której odrzucenie byłoby dużą nieroztropnością.

Marc zaproponował wypożyczenie własnego sprzętu, wykonał konieczne pomiary kościoła i stwierdził, że najdłuższy z posiadanych kabli (15 m) wystarczy, by połączyć budynek z mieszkaniem Yvette, której łączy jest na tyle sprawne, by przeprowadzić internetową transmisję. Wystarczyło na połączenie kaplicy znajdującej się tuż obok oraz zakrystii. Za murem z tej strony kościoła jest wąska uliczka, a po przeciwległej stronie mieszka wspomniana Yvette. Swoją drogą zaskoczeniem było odkrycie, że wierna, samotna, ponad osiemdziesięcioletnia parafianka posiada tak dobry internet.

Pierwsza Msza, w Niedzielę Palmową transmitowana była przez zoom, a za jego pośrednictwem przez facebook (chyba dziś już nie są obce te niegdyś tajemnicze, techniczne terminy). Odprawiłem ją razem z proboszczem na tle przeszkłonej szafy ze starymi, XIX-wiecznymi ornatami. Arcyciekawe połączenie techniki i symbolizowanej przez owe ornaty tradycji. Prawdziwy XXI-wieczny modernizm. Dlaczego jednak z transmisjami czekaliśmy 2 tygodnie?

Powodem były słabe warunki sprzętowe oraz niepewne łącza. Wprawdzie w dolinie szaleje 4G, ale grube kościelne mury nie pomagają w jego odbiorze... Krótko mówiąc nie byliśmy przygotowani na spadające jak grom z jasnego nieba restrykcje. Ponadto zdecydowaliśmy się zachęcać do oglądania celebracji przygotowanych w profesjonalny sposób. Myśleliśmy też, że dobrze zrobi naszym parafianom wirtualne uczestnictwo w Mszy z papieżem lub naszym biskupem. Lud w alpejskiej dolinie zawsze miał tendencje do nieprzyjmowania tego, co przychodzi z zewnątrz – „nowe jest podejrzane”. Nic dziwnego, że ten sposób myślenia zakorzenił się głęboko w naszej niemłodej przecież „parafialnej elicie”. Od zawsze widzieli to samo... z jednej strony góra, z drugiej także. Przemiany cywilizacyjne dochodziły tutaj z ogromnym opóźnieniem. Podobnie w prze-

strzeni kościelnej. Papież jest daleko w Rzymie. Nicea, to godzina drogi stąd. Poza tym, wszystko co przychodzi z zewnątrz jest „nie nasze”. „Musisz wiedzieć, że ludzie mają tutaj swoją religię” – rzucił kiedyś mimochodem jeden z parafian. Długo zastanawiałem się o co mu chodzi... Dlatego pomyśleliśmy z proboszczem, że chwilowa otwartość na to, co nazywamy powszechnością Kościoła, może być uzdrawiająca i dobrze robi ludowi Bożemu „zabarykadowanemu” w alpejskiej dolinie. Wyrwie z kiszenia się jedynie w naszym lokalnym, dobrym, ale mimo wszystko nieco hermetycznym kontekście. Uważaliśmy, że przynajmniej do czasu, kiedy parafia nie zakupi jakiegoś poważnego sprzętu, a nasza przyjaźń z aniołami stróżami, wiernymi towarzyszami naszych „Messes en privé” nie osiągnie należytego poziomu, pozostawimy ten stan. Marc miał jednak inne plany...



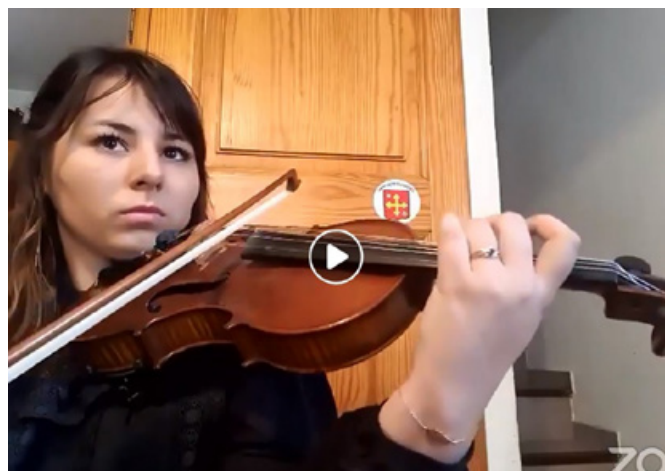
Oglądalność pierwszej Mszy przerosła nasze oczekiwania. Wprawdzie Niedziela Palmowa we Francji cieszy się bardzo „dużą popularnością”, ale skoro ludzie nie mogą przyjść z oliwnymi gałązkami, to raczej tłumnie nie zgromadzą się przed ekranami telewizorów – myśleliśmy. Liczbę ludzi, ich proporcje w Niedzielę Palmową (Dimanche des Rameaux) i zwykłą niedzielę można przyrównać do polskiej proporcji wielkosobotniego święcenia pokarmów do uczestnictwa w Wigilii Paschalnej. Myliliśmy się. Tego niedzielnego poranka przed ekranami komputerów zgromadziła się większa liczba wiernych niż na wszystkich 7 niedzielnych Mszach razem wziętych. Jedni może z ciekawości, inni z nudów... Przypuszczam jednak, że motywem wiodącym dla większości było otwarcie tych przestrzeni serca, które kazały Marcowi wyciągnąć do nas pomocną dłoń. Innymi słowy to nic innego jak głód duchowości czyli pragnienie Boga. To ono, jak wierzę (naiwnie, wiem...), obok wielu frustracji i innych

nieprzewidzianych reakcji serca dochodzi silnie do głosu w nowych, „izolacyjnych” warunkach.

Życzliwość i hojność serca Marca nie zatrzymała się na Palmowej Niedzieli. Trwała przez trzy kolejne niedziele. Byłem pełen podziwu dla jego postawy zwłaszcza wówczas, gdy stał naprzeciw prowizorycznie wybudowanego ołtarza, za ekranem komputera i trzymał telefon. Tym razem Marc zaangażował dwie ręce. Prawa trzymała telefon, lewa podtrzymywała prawą, by wyeliminować drgania na wizji. Wyrażenie „Marc wyciągnął pomocną rękę” nabrało w tym kontekście dosłownego znaczenia. Ale po co było tak komplikować rzeczywistość? Wystarczyłby przecież zwykły stojak. Tym razem jednak zawiodła technika: Facebook odmówił posłuszeństwa i nie chciał puścić strumienia ze Mszą świętą transmitowaną przez zooma... Problem pojawił się 2 minuty przed nią, zatem nie było czasu na zorganizowanie dodatkowego, prowizorycznego stojaka. Ręce Marca uratowały spotkanie z Eucharystycznym Jezusem dla wielu mieszkańców doliny.



Po trzech tygodniach od pierwszej transmisji Marc zadzwonił ponownie. „Kupiłem kabel, kamerę i mikrofon. Przydadzą mi się w moim profesjonalnym życiu. Chętnie udostępnię je dla potrzeb parafialnej wspólnoty.” RDV (czyli w skrócie rendez-vous) w kościele zostało wyznaczone na dzień następny, by przetestować nowo nabyty sprzęt. Działał bez zarzutu, dlatego już w 2 Niedzielę Wielkanocną mogliśmy przenieść się z Eucharystią do głównego ołtarza kościoła. Tutaj mogła do nas dołączyć Emeline, która gra na skrzypcach.



Do tej pory dźwięki granego przez nią Ave Maria dochodziły do nas i wszystkich parafian przez zooma. Teraz w kościele, w którym jest znacznie więcej przestrzeni, młoda artystka mogła stanąć tuż przy nowo zakupionym mikrofonie. Każda niedziela pokazuje, że Emeline rozszerza swój religijny repertuar.



Modlitwa różańcowa prowadzona przez jedną z naszych rodzin transmitowana z ich domu

Od kilku dni trwa maj. Papieskie wezwanie do wspólnego różańca znalazło bardzo podatny grunt. Codzienne odmawianie różańca o godz. 18.00 również transmitujemy. Co więcej, w bardzo wielu wioskach znaleźli się chętni do jego prowadzenia. Techniczne braki szybko zostały nadrobione, a obawy związane ze słabym w górach połączeniem internetowym to były – jak powiedzielibyśmy w Polsce – „strachy na Lachy”. Jak zwykle strach okazał się złym doradcą...

ks. Rafał Bogacki





Novinky z české farnosti

„Czas koronawirusa” – jak już się tutaj w Czechach mówi – jest interesującym doświadczeniem, gdy patrzymy na to, jak funkcjonuje państwo, Kościół i rodzina.

Pragnę się podzielić jednym bardzo ciekawym przeżyciem związanym z moją pracą w hospicjum.

To był niezwykły chrzest...

Przez cztery tygodnie przygotowywałem jednego z pacjentów, pana Jaromira, do przyjęcia chrztu świętego, bierzmowania oraz Komunii świętej. On sam już na początku powiedział, że całe jego życie było taką drogą prowadzącą do Pana Boga, tylko nigdy nie miał odwagi poprosić o chrzest. Gdy zbliżał się czas chrztu, hospicja z powodu dużej liczby zakażonych koronawirusem zostały zamknięte – to znaczy nie były możliwe odwiedziny i nie mógł przyjechać wybrany „Ojciec Chrzestny”, który – co zabawne – był młodszy od przystępującego do chrztu pana Jaromira.

Czekaliśmy blisko cztery tygodnie, ale na szczęście nasz p. Jaromir czuł się bardzo dobrze. Gdy tylko władza rozluźniła tutejsze zaostrzone przepisy co do przemieszczania się i odwiedzania chorych, natychmiast dyrektor hospicjum wraz z całym personelem i siostrami boromeuszkami pozwolili na przyjazd ojca chrzestnego do hospicjum.

Chrzest p. Jaromira odbył się we Wtorek Wielkanocny przed budynkiem ze względu na bezpieczeństwo wszystkich obecnych osób. Tego dnia było pochmurno, ale w chwili, kiedy chrzciliśmy p. Jaromira chmury się rozstały i zrobiło się słonecznie. To był taki wymowny dar od Pana Boga dla naszego Jaromira.

Piszę to w IV Niedzielę Wielkanocną, to jest Niedzielę Dobrego Pasterza, w czasie, kiedy wszyscy zastanawiamy się, jak długo jeszcze potrwa cały ten problem z wirusem. To pytanie



ma tyle odpowiedzi, ile osób je zadaje. My jako chrześcijanie nie pytamy, jak długo to potrwa, ale pytamy: Panie Boże, co nam chcesz przez to powiedzieć?

W hospicjum wirus spowodował, że dzieją się cuda. P. Jaromir i jego chrzest, ta zmiana pogody podczas chrztu sprawiły, że wiele osób było radosnych tego dnia, dnia od którego p. Jaromir ewangelizuje do dzisiaj całe hospicjum. Chociaż jego stan jest już bardzo zły, to jednak z uśmiechem i pogodą ducha codziennie czeka na Komunię świętą. Modli się na głos różańcem każdego dnia, na głos czyta intencje współpacjentów. To wielki Cud.



Dlatego nie pytajmy, jak długo potrwa ten czas koronawirusa, a pytajmy: Panie Boże, co mam robić, aby moje życie, moje świadectwo o Tobie było jeszcze bardziej wyraźne, jak świadectwo p. Jaromira.

Czwarta Niedziela Wielkanocna, Niedziela Dobrego Pasterza naprawdę wzywa nas do tego, abyśmy zaufali Jezusowi, który jest Dobrym Pasterzem, abyśmy tak jak On byli dla innych dobrymi pasterzami. Nie wiem jakim ja jestem pasterzem, ale wiem jedno – Pan Jaromir jest tym dobrym pasterzem dla całego hospicjum. Przyszedł do hospicjum jako ten, który chce się spotkać z Bogiem, spotkał się z Nim, a teraz Go odważnie głosi.

Myślę, że mamy być jak Pan Jaromir i wielu, wielu innych, którzy głoszą Ewangelię. W tym trudnym czasie nie bójmy się tego, idźmy odważnie za głosem naszego Pasterza. Idźmy odważnie za głosem naszego Pasterza, który jest naszym Zbawicielem tak, jak to codziennie robi pan Jaromir, kiedy widząc mnie z Jezusem, na głos mówi: chwała Chrystusowi – mojemu Zbawicielowi!

ks. Rafał Kaca

*Naszym „zagranicznym korespondentem”,
księżom Rafałom – Kacy i Bogackiemu
składamy z okazji przypadających w maju
rocznic święceń kapłańskich
najlepsze życzenia Bożego błogosławieństwa,
zdrowia, radości, życzliwości, wielu przyjaźni
i powodzenia w niełatwej posłudze w obcym języku
oraz światła Ducha Świętego.
Niech ma Was w opiece
nasza Wniebowzięta Patronka.
Redakcja i Czytelnicy*

Czy wiesz, że

Maciej = Mateusz

14 maja przypada święto św. Macieja Apostoła – tego, który został wybrany na miejsce Judasza po jego zdradzie i samobójczej śmierci (Dz 1,15-26).

Przy tej okazji warto wspomnieć, że imię Maciej pod względem pochodzenia jest tożsame z imieniem Mateusz, podobnie jak bardziej znany nam przypadek Szczepana i Stefana.

I u Macieja, i u Mateusza źródłem brzmienia są hebrajskie formy *Mattayah*, *Mattanja* – „dar Boga”, „dany przez Boga”.

Ich grecką kontynuacją była postać *Mattias* (*Mathias*) – i to z niej zrodził się Maciej. Łacińska forma *Matthaeus* dała nam Mateusza.

Ale imiona te mieszano od początku. Szczególnie trudną rolę mają tłumacze, bo skąd wiadomo czy niemiecki Matthias, portugalski Mathias, angielski Matthew, węgierski Matyas to Mateusz czy Maciej?

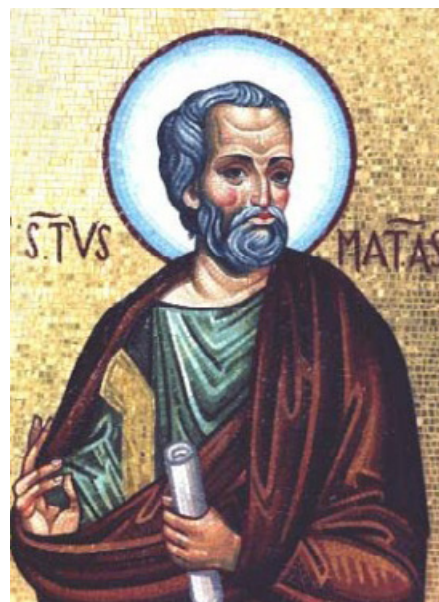
Podobnie jest ze wspomnianym na początku Szczepanem i Stefanem. Obie te formy wywodzą się z greckiego rzeczownika *stephanos* – „wieniec, korona”. Jak pisze prof. Jan Miodek: z tego punktu widzenia trzeba powiedzieć, że był więc Stefanem i święty król Węgier (w jęz. węgierskim fonetycznie następcą Stefana jest Istvan), i święty ukamienowany Żyd, pierwszy męczennik, czczony przez Kościół w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia.

Ponieważ język prasłowiański i wyrosła z niego polszczyzna pierwszych wieków nie znały dźwięku **f** (*ph* w słowie *stephanos*) i zamieniano go na **p** bądź **b**, dlatego Stefan (Stephan) przyjął u nas postać Szczepan i to imię przypisano pierwszemu chrześcijańskiemu męczennikowi. Z imieniem króla węgierskiego nie było już tego problemu, bo zaadaptowano je później z występującym już w mowie **f**.

Choć Szczepana męczennika nie mylimy z królem Stefanem, to już z tłumaczeniami oryginalnych nazw poświęconych im kościołów w Budapeszcie i Wiedniu niektórzy mają problem. Budapesztańska katedra jest oczywiście pod wezwaniem św. Stefana, ale wiedeńską – w oryginale Stephansdom – poświęcono św. Szczepanowi.

Ach ten język Polski...

(oprac. BU)



Św. Maciej i jego atrybuty:

- księga lub zwój (symbol przynależności do Apostołów)
- kamienie (śmierć przez ukamienowanie w Jerozolimie,
- krzyż (gorliwy wyznawca Chrystusa),
- miecz, topór, włócznia (ewentualne narzędzia, którymi miał być dobity wg. Złotej Legendy)
- halabarda



Jak wygląda świat, kiedy życie staje się tęsknotą?

Mijają kolejne dni, które spędzamy w naszych domach, czasem w pojedynkę albo w rodzinach, tworząc wspólnotę Domowego Kościoła. Dla wielu z nas jest to czas trudny, lękamy się o zdrowie i życie naszych najbliższych i swoje. Zwykle wyjście do sklepu, wyrzucenie śmieci są elementami stresującej rzeczywistości.

Niedawno rozpoczął się maj. Świat się umiał, zazielenił, zakwitł, zapachniał. Rząd, Służba Zdrowia, Kościół pozwoli „odmrażają” kolejne obszary gospodarki i naszego życia. Tym bardziej potrzebujemy teraz solidarności, odpowiedzialności, mądrości, ale zarazem szacunku dla inności, dystansu, a we wszystkim miłości po prostu. Ale nie o tym chcę pisać, a o tęsknocie. Bo ta zdecydowanie w czasie pandemii wśród osób, z którymi rozmawiam wysuwa się na pierwszy plan.

Kiedy życie zatrzymuje się tak nagle, nie od razu uświadamiamy sobie, że to, co mamy jest wielkim darem. Czas jednak jest tu cennym weryfikatorem. Ów czas (spędzany w niejednokrotnie małej przestrzeni, samotności, zupełnie nowych relacjach i układach) po kolei otwierał przestrzenie serca, które tęskni. I wielu doświadczało olśnienia, bo przecież to, co takie oczywiste, łatwo dostępne, co przecież było zawsze, nagle staje się nieosiągalne może chwilowo, może na dłużej.

Kartezjusz, siedemnastowieczny filozof francuski, głosił tezę: *myślę, więc jestem*. Ujęła mnie kiedyś parafraza tych słów. Jeden z poetów i myślicieli współczesności, zapisał je



w odniesieniu do Boga tak: *zostałem pokochany, więc jestem*. I być może wtedy w serce została wszczepiona tęsknota. Kiedy Bóg stworzył świat, tchnął w człowieka życie. To ziemskie jest jednak tylko drogą do życia w wieczności. I stąd też tęsknota. Św. Augustyn zapisał: niespokojne jest serce człowieka, dopóki nie spocznie w Bogu. Otóż to, dopóki człowiek nie pojmie, że jego życie stanowi oddech Boga, dopóty będzie pełne zmagania i niepokoju. Nie oznacza to, że zakorzenienie w Bogu jest źródłem życia-sielanki. Z pewnością jednak jest życiem pełnym pokoju, ufności, miłości i tęsknoty, do momentu, kiedy ostatecznie w wieczności spoczniemy w Bogu.



Tęsknota – pojęcie tak bardzo znane, doświadczane, nie zawsze uświadomione. A śmiem powiedzieć, że zawsze w najgłębszej warstwie jest związane z miłością. Więc za czym tęskni człowiek w czasie pandemii, co ten szczególny czas mówi nam o nas? Bóg – człowiek – świat – to obszar, w którym osadza się nasza codzienność, tym samym to przestrzeń ludzkich tęsknot.

Bóg. Zupełnie nowe sytuacje, nieznanne, wyrwane z pobożnej rutyny, ze stereotypów postępowania, wiara niejako odarta z religijności i pytanie: co zostało? Odpowiedzmy Bogu i sobie samym w głębi duszy. Myślę, z własnego doświadczenia, że czas kwarantanny to czas nawracania. Chwile kiedy pozwalamy na to, aby dać się odzierać z tego, co stanowi tylko sko-

rupę, zewnętrzną powłokę, maskę. Przychodzi taki moment, jak w Niedzielę Zmartwychwstania, kiedy trzeba zadać sobie pytanie, co stanowi istotę świętowania, sensu życia? Ubierasz odświętny strój, nakrywasz stół jednym nakryciem, odczytujesz na głos w pustym może pokoju tekst Ewangelii... I czego



doświadczasz? Czy to pustka i tęsknota za gwarnymi świętami z bliskimi? Czy pełnia, którą przynosi wielkanocny poranek? Nie chodzi o to, żeby pielęgnować samotność i nie chceć celebrować czasu świętowania z najbliższymi. Chodzi o Boga i naszą z nim relację. Więc chodzi o to czy tęsknota w sercu prowadzi do Chrystusa?

Człowiek. Ludzie zawsze byli, dostępni od zaraz. A to spotkanie, a to kawa, albo... ciągłe narzekanie na brak czasu i usilne próby wygospodarowania go na to, aby spędzić chociaż chwilę z rodzicami, dziadkami, rodzeństwem, przyjaciółką, kolegą, znajomymi. A teraz? Można zadzwonić, napisać. Tylko to nie to samo. Tęsknimy. Za czym? No właśnie. Ów czas to weryfikuje. Wielu z nas dokonało odkrycia, że to, co najbliższe, piękne prostotą jest sensem. Ciepło dłoni, herbata z termosu na środku plaży, kanapka na górskiej ścieżce, zabawa z dziećmi w parku, spacer w deszczu, bieganie po zroszonej trawie... To dodatki, ale nie bez znaczenia przecież. Cienimy szczegóły, najbardziej jednak tęsknimy za pełnią obecności. Oczywiście, że w świecie duchowym, jest ona możliwa nawet bez bezpośrednich spotkań. Ale kiedy człowieka dotykają samotne dni i wieczory, uświadamia sobie, że tęsknota prowadzi do drugiego człowieka, do jego serca i w tym jest sens. Słuchać i usłyszeć, mówić w ufności, dawać dom i odnaleźć dom serca oto chwila, która zmienia wszystko. Znasz to?

Świat. Maj, kolory, zapachy, dźwięki. Parę dni temu po deszczu zaświeciło słońce i pojawiła się wielobarwna tęcza. W świetle tego słońca świat pokazał paletę kolorów niczym paw, który jak wachlarz rozwija swój ogon. Zaczyna kwit-



nąć rzepak, jabłonie i wiśnie. Pachną bzy i konwalie. Śpiew ptaków coraz głośniejszy. Dźwięk kosiarki i zapach świeżo koszonej pierwszy raz w tym roku trawy. Kogo z nas to nie zachwyca? Może alergików, ale i dla nich znajdzie się zachwyt wiosną, kiedy świat budzi się do życia, kiedy tryska z niego życiodajna siła. Tatrzańskie krokusy, zakwitające kasztany. Każdy objaw przyrody i w nas rozbudza radość życia. Nagle okazuje się, że my z nosami w komputerach, oplątani kablami telewizorów, telefonów potrafimy zatrzymać się oczarowani tym, co przynoszą wiosenne miesiące. W tych dniach, kiedy nasze wyjścia są ograniczone rozsądkiem i troską o siebie i innych, uświadamiamy sobie, jak ważne są te oczywiste zjawiska przyrody. Jak ważne jest słońce i deszcz, jak ważna noc i dzień. Bo *w życiu na wszystko jest czas*, mówił Kohelet. Miał rację. A wszystko to mówi nam o doskonałości Bożej. Jak cudownie Bóg stworzył świat i jak bardzo każdego dnia obdarowuje nas różnorodnymi darami. Tęsknimy, szukamy, próbujemy żyć w tej nowej codzienności. Bo nie ma się co oszukiwać, że jest, jak było. Każda chwila jest darem, jest pięknem niepowtarzalnym.

Zatem warto zadać sobie pytanie do czego prowadzi tęsknota? Otwierają się przed nami co najmniej dwie drogi: albo narzekać na to czego brak, pielęgnować strach, szukać nieobecnego, albo... cieszyć się i być wdzięcznym. A jest za co!



Niech podsumowaniem będzie wiersz księdza Jerzego Szymika – „Teodycea”

*Zapach siana nad ranem,
w półmroku, przed brzaskiem,
w Cresier, na balkonie, po bezsennej nocy;
ów zapach świdrujący o czwartej nad ranem,
obietnica złożona na przedprożu dnia.
Ten zapach siana przed świtem kładę na dnie pamięci.
Niech mi będzie jako płomień na chwile ciemności,
jako dowód na istnienie Boga i mnie, nas, szczęścia.
Wszystkiego.*

Tego więc sobie wzajemnie życzymy: zachwyty nad światem, nad krajobrazami, pięknem przyrody: zapachami, kolorami, obrazami, dźwiękami. Cieszymy się z głosu w słuchawce, z uśmiechniętych oczu, czule powiedzianego dzień dobry. Niech nas zdumiewa życie wciąż od nowa. Niech nas zachwyca piękno. A dlaczego? Ponieważ wtedy przychodzi Bóg. Piękno to jedno z Jego imion.

Boże nasz, Źródło piękna i zachwyty, czuwaj nad nami.

Kamila Falińska
zdjęcia autorki



Przed kilku laty na łamach *Pielgrzyma* zamieszczaliśmy przez wiele miesięcy artykuły z cyklu: *Rozmowy z psychologiem*, w których p. Maria Rabsztyn pisała o ważnych sprawach dotyczących emocji, relacji w rodzinie, uzależnień, radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Obecnie, kiedy w zdrowotnej izolacji stres co rusz nas dopada poprosiliśmy, by p. Maria podjęła ten temat. Stąd artykuł:

Stres w życiu codziennym

Żyjemy w czasach – a teraz wydaje się szczególnie – które dostarczają nam nieustannie napięcie, lęków, frustracji, powodów do życia we wzmożonym tempie. Mówimy sobie: *to jest ponad moje siły, nie radzę sobie z tym, co mi życie niesie, mam dość, kiedy to się skończy* itd. I nawet jak nie używamy pojęcia „stres” to i tak wiemy, że właśnie o stres chodzi. Trudno jest znaleźć człowieka, który nie doświadczył nigdy stresu czy to np. przed egzaminem, czy przed rozmową o przyjęcie do pracy, czy w oczekiwaniu ważnych wyników badań lekarskich, czy w rodzinie, związanych z relacjami itp. Większość z nas nie chce się stresować, ale z drugiej strony ograniczenie stresu nie jest dla nas dobre. To prawda, że stres powoduje dużo obciążeń, utrudnień, zmartwień, ale też działa pobudzająco i motywująco. Gdyby nie on, trudno byłoby nam pokonywać rozmaite trudności, osiągać sukcesy, przełamywać niepowodzenia a nawet przetrwać, przeżyć. Brak stresu to nuda, często poczucie bezwartościowości, bezużyteczności a także droga do apatii czy depresji.

Stres nie jest jednoznaczny – z jednej strony szkodzi nam, z drugiej – pomaga; chcemy ograniczać jego wpływ na nasze życie, a równocześnie wiemy, że bez niego życie jest niemożliwe. Stres istnieje w życiu każdego z nas i prawdą jest, że każdy z nas przeżywa go w innym stopniu, w różnym nasileniu i na swój sposób.

Czy poziom nasilenia stresu i jego konsekwencje dla każdego z nas jest tak wysoki, że warto byśmy nauczyli się lepiej nim kierować i zarządzać? Możemy to

sprawdzić odpowiadając na poniższe pytania:

1. Czy masz poczucie ciągłego braku czasu i wydaje ci się, że ogrom spraw do załatwienia jest zdecydowanie za duży?
TAK / NIE
2. Czy nieustannie czujesz zmęczenie i niemal stale myślisz jedynie o tym, by wreszcie znaleźć czas na odpoczynek?
TAK / NIE
3. Czy często zdarza ci się, że nawet gdy masz czas wolny, np. jesz obiad, oglądasz film, to i tak myślisz o sprawach, którymi powinieś się zająć?
TAK / NIE
4. Czy zauważasz w sobie większą niż kiedyś niechęć do leniuchowania, a jak już leniuchujesz, czujesz się winnym, bo mógłbyś praktyczniej wykorzystać ten czas?
TAK / NIE

5. Czy masz trudności z zasypianiem, relaksowaniem się, odpuszczaniem sobie w niektórych sprawach?
TAK / NIE
6. Czy masz większą niż kiedyś tendencję do wpadania w złość, gniew bez wyraźnej przyczyny?
TAK / NIE
7. Czy często masz poczucie, że gorzej radzisz sobie z problemami, a zadania i sprawy, którymi powinieś się zająć przytłaczają cię, przerastają?
TAK / NIE
8. Czy jakieś sprawy i zadania, które dawniej nie sprawiały ci problemu, dziś jawią się jako przekraczające twoje możliwości?
TAK / NIE
9. Czy często masz poczucie bezradności, smucisz się i tracisz chęć walki z przeciwnościami losu?
TAK / NIE
10. Czy w ostatnim czasie wielokrotnie zdarzało ci się rezygnować z odpoczynku, relaksu?
TAK / NIE



Jeśli na większość pytań (8 i więcej) odpowiedzieliście państwo **TAK**, to prawdopodobnie stres przekroczył dopuszczalny, bezpieczny poziom i tak naprawdę życie w tzw. dystresie, który niszczy, „zżera” od środka. Warto więc poznać i zastosować jakieś sposoby radzenia sobie ze stresem tak, by nie wyrządzał on zbyt wiele krzywd. Dalsze zmaganie się z tak silnym stresem może jedynie pogorszyć funkcjonowanie.

Jeśli odpowiedzieliście państwo **TAK** na sporą część pytań (od 4 do 7), to mimo że stres nie jest wielkim problemem, jednak często go doświadczacie. Dobrze jest więc także przyjąć się czy jakieś nowe sposoby radzenia sobie ze stresem pozwoliłyby na wychodzenie z niego obronną ręką tak, by nie zagrażał zdrowiu.

Jeśli odpowiedzieliście państwo **TAK** 3 razy, tzn. że prawdopodobnie ze stresem całkiem nieźle sobie radzicie.

Co w takim razie jest stresem a co nie? Dla każdego z nas jest on czymś innym, inaczej go przeżywamy i co innego jest też (lub może być) jego źródłem, np.: dla jednej osoby zdawanie egzaminu na prawo jazdy to pestka, a dla kogoś innego sytuacja prawie niemożliwa do pokonania.

Najczęściej stres odnosimy do czynników wywołujących go, uważamy także, że stres to reakcja naszego organizmu na te

czynniki, np.: mówimy: *przez twoje zachowanie boli mnie serce, głowa mi pęka*. Bierzemy więc pod uwagę to, jak się czujemy, gdy doświadczamy stresu i co z nami wtedy się dzieje.

Tymczasem stres powstaje w momencie, gdy w sytuacji jakiegось bodźca pochodzącego z zewnątrz (np. czyjeś słowo) lub z naszego wnętrza (np. myśli) powstaje stan zależności między naszymi możliwościami w radzeniu sobie z tym bodźcem a oczekiwaniami wobec siebie, że dam sobie radę. Zbyt duża różnica między jednym a drugim prowadzi do powstania stresu. Stres informuje nas, że została zachwiana bezpieczna równowaga i żeby poradzić sobie w tej trudnej sytuacji musimy/powinniśmy dążyć do przywrócenia tej równowagi albo poprzez zwiększenie zasobów/możliwości, albo przez zmniejszenie swoich oczekiwań.

Dlatego dobrze jest przyjrzeć się sobie i znaleźć odpowiedź na pytania:

- Czy właściwie postrzegamy swoje możliwości (zasoby) i oczekiwania wobec siebie?, czy są one nadmierne, a może niewystarczające?
- Jeśli oczekiwania są nadmierne, to dlaczego? czy sam je sobie narzuciłem? czy może zostały mi przez kogoś narzucone?
- Jakie mam zasoby potrzebne do radzenia sobie ze stresem?, czy są one właściwe i wystarczające? – jeśli te zasoby są niewystarczające, to dlaczego? – sam je tak postrzegam, czy rzeczywiście takie są?

Gdy zna się źródła stresu, można wyznaczyć kierunek pracy, by zmniejszyć jego wpływ na nas:

- Jeśli więc źródłem stresu są niewystarczające zasoby, to trzeba podjąć pracę nad ich zwiększeniem np. poprzez zdobywanie nowych umiejętności, czy przez poszukanie wsparcia społecznego.
- Jeśli postrzegam zasoby jako nieadekwatne, to konieczna jest praca związana z poznawaniem siebie, by bardziej realistycznie spojrzeć na własne możliwości radzenia sobie ze stresem.
- Jeśli źródłem stresu są wymagania, oczekiwania narzucone z zewnątrz, to praca będzie skierowana na nabywanie umiejętności asertywnego dbania o swoje potrzeby, stawiania granic i ograniczania wpływów zewnętrznych.
- Jeśli źródło wymagań i oczekiwań jest wewnętrzne, praca będzie polegać na tym, by móc ocenić ich zasadność i zmodyfikować je.

Ogólnie rzecz ujmując praca nad sobą polega na przyjrzeniu się i poznaniu własnego systemu powinności i oczekiwań wobec siebie, zwróceniu uwagi na wszystkie przymusy, powinności (zapisaniu ich), wracając do stresujących momentów swego życia. Dobrze jest przywołać myśli, jakie nam wtedy towarzyszyły. Zróbmy sobie listę przekonań powinnościowych, które odpowiadają za przeżywanie stresu lub jego zwiększanie się. Oceńmy w skali od 0 do 100 punktów: jak bardzo w nie wierzymy?; czy do końca są prawdziwe?, a gdybyśmy z nich zrezygnowali, to co się wydarzy? Pamiętajmy, że każdy z nas czuje się i zachowuje tak, jak myśli – jeśli nie nastąpi zmiana myślenia, niewiele się zmieni, choć można poprawić nieco funkcjonowanie w stresie stosując, np. techniki oddechowe.

Przyjrzyjmy się i sprawdźmy, jak postrzegamy swoje możliwości: przypomnijmy sobie sytuacje, w których poradziłyśmy sobie ze stresem. Co nam pomogło? Jakie umiejętności okazały się ważne i przydatne? W jakich momentach swego życia wykorzystujemy teraz ich siłę?

Co jeszcze możemy dla siebie zrobić w sytuacji stresu? Otóż możemy – poza tym co już robimy – np.:

- wybiec wobraźnią w przyszłość i zadać sobie pytanie czy za kilka miesięcy, lat tak samo będę postrzegać tę sytuację, czy będzie tak samo dla mnie istotna?
- odpowiedzieć sobie na trzy pytania: Co się wydarzy najgorszego? Co się wydarzy w tej sytuacji najlepszego? Co się wydarzy najprawdopodobniej?
- popatrzeć na reakcję innych ludzi w tej sytuacji – czy stresują się tak samo jak my? Jak reagują i dlaczego? Co pozwala im lepiej sobie radzić? Popatrzeć ich oczami na tę sytuację (co widzimy?)
- gdy stresujemy się czymś należącym bardziej do przeszłości niż do teraźniejszości, skrócić perspektywę czasową – na każde wydarzenie składa się kilka mniejszych, więc trzeba skupić się na najbliższym, a o kolejnych pomyśleć potem.

Innym czynnikiem mogącym wywołać stres jest ważność danej sytuacji, bodźca dla nas. Im coś jest dla nas ważniejsze, tym silniejsza jest reakcja stresowa. Gdy stres bierze się z nadawania zbyt dużego znaczenia, pomóc może nam wzbudzanie myślenia alternatywnego na ten temat, np. stresując się przed rozmową kwalifikacyjną o pracę myśleć: jeśli nie dostanę tej pracy, to będzie mi przykro, bo to jest dla mnie ważne mieć tę pracę. Cokolwiek się jednak stanie, będę mógł wyciągnąć wnioski i naukę dla siebie. Nie poddam się i będę dalej już wzmocniony szukał pracy.

Trzeba pamiętać, że w życiu każdego z nas są momenty, które zawsze będą potężnym źródłem stresu: śmierć kogoś bliskiego, utrata pracy, choroba, rozpad związku, odejście dzieci z domu itp. Gdy coś takiego się zdarzy, nie można tego odwrócić, zmienić, możemy jednak poprzez pracę nad poznawaniem siebie zmniejszyć odczuwanie stresu i jego skutków.

Maria Rabsztyn

Przygotowując ten tekst korzystałam z książki Magdaleny Staniek: Autoterapia. Pokonaj problemy, stres i lęki





Moc Boża

Przeżywamy czas niezwykle, niespodziewany i nie najlepszy, ale słowa poety, ks. Jana Twardowskiego trafiają do nas bezbłędnie. Jeśli ludzie gubią się w swoim człowieczeństwie, przestają odróżniać prawdę od kłamstwa, dobro od zła, to musimy zaufać Bogu... to zawsze pomagało. Bóg zawsze dotrzymuje słowa, przecież ZMARTWYCHWSTAŁ, więc zaufajmy i bądźmy cierpliwi i jak powtarzał Jan Paweł II: Nie lękajcie się!

„Pokój wam” – powiedział Jezus do apostołów, którzy ze strachu pozamykali się w wieczerniku. Pokój wam – to znaczy: nie jesteście sami, nie lękajcie się, jesteście powołani. Nieważne, że mogą przyjść trudności, cierpienie, śmierć męczeńska. Czuwa nad wami Duch Boży – moc Boża. Wszystko obróci się ku dobremu.

Pokój – to obudzenie świadomości, że jesteśmy w potężnych rękach Boga.

**Jak bardzo nam potrzeba takiego pokoju,
kiedy tyle ogarnia nas lęków.**