

Nr 2 (258) luty 2021

Rok XXIII



MIESIĘCZNIK PARAFII WNEBOWZIĘCIA
NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY W KATOWICACH

pielgrzym

**Wielki
Post**

**czas
uświęcania**



Budujemy Coś Dobrego – str. 7
Krucjaty, cz. II – str. 8

Trwałość Tradycji – str. 10
Rozmowy z psychologiem – str. 14

OGŁOSZENIA PARAFIALNE

■ **17 lutego** – Środa Popielcowa. Msze św. o godz. 7⁰⁰, 8⁰⁰, 12⁰⁰, 16³⁰ (dla dzieci), 18⁰⁰ i dodatkowo o 19³⁰.

■ **21 lutego** – I Niedziela Wielkiego Postu. Podobnie jak w ubiegłych latach parafialne rekolekcje wielkopostne odbędą się w 4 kolejne niedziele. Nauki rekolekcyjne będą głoszone podczas każdej Mszy św. co tydzień przez innego kapłana.

■ **22 lutego** – święto Katedry św. Piotra Apostoła.

*Zachęcamy do udziału
w nabożeństwach pokutnych
w Wielkim Poście:*

Droga krzyżowa - w piątki o godz. 8³⁰ oraz 17¹⁵ połączona z modlitwą za zmarłych zalecanych (przed nabożeństwem odczytywanie zaleceń)

Gorzkie żale z kazaniem pasyjnym w niedzielę o godz. 17⁰⁰

**Uwaga – wracają
bezpłatne porady prawnika**

w I i III środę miesiąca
od godz. 9 do 10 w salce

Prasa dostępna w naszym kościele (po Mszach na stoliku przy zakrystii lub w zakrystii). Zachęcamy do czytania.



TYGODNIK PARAFIALNY

Bardzo prosimy o zakup i przekazywanie naszego parafialnego Pielgrzyma bliskim, sąsiadom, znajomym, którzy z powodu pandemii, izolacji, choroby czy starszego wieku nie mogą sami przyjść do kościoła.



ZMARLI

Barbara Olej, l. 71, ul. Graniczna
Roman Antonin, l. 86, ul. Graniczna
Lidia Kamińska l. 64, ul. Sowińskiego
Paweł Pieczyński, l. 69, ul. Sowińskiego
Alina Kowierska, l. 90, ul. Sikorskiego
Barbara Wojtynek, l. 80, ul. Sowińskiego

Okladka: proj. WNIbU, wykorzystana grafika: PNGWing.com, bigpulpit.com, pl.wikipedia.org

DUSZPASTERSTWO

MSZE ŚW. W NASZYM KOŚCIELE:

■ **NIEDZIELA:**

o godz. 8, 9³⁰, 11⁰⁰, 12³⁰, 14³⁰, 16⁰⁰ i 19⁰⁰

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

SOBOTA: 8⁰⁰, 12⁰⁰ i 18⁰⁰



Transmisje nabożeństw:

- w niedzielę o 17⁰⁰

- w środy o 17⁰⁰ nowenna do Matki Bożej Nieustającej Pomocy z różańcem o ustanie pandemii

NABOŻEŃSTWA:

■ W ostatnią środę miesiąca – Msza św. wotywna o św. Józefie w intencji małżeństw, po niej nowenna.

■ Nabożeństwo do Najświętszego Serca Pana Jezusa w I piątek miesiąca po Mszy św. o godz. 8⁰⁰.

■ Nabożeństwo do Miłosierdzia Bożego w III piątek miesiąca po Mszy św. o godz. 8⁰⁰ i 18⁰⁰.

Sakrament Chrztu św. i tzw. roczki (I rocznica Chrztu św.) – po uzgodnieniu terminu przez rodziców z kapłanem.

Codziennie od 17⁰⁰ do Mszy wieczornej można uczestniczyć w adoracji Najśw. Sakramentu i przystąpić do spowiedzi św.

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

KANCELARIA PARAFIALNA:

- poniedziałek – 8³⁰ - 11⁰⁰,
- wtorek – 15⁰⁰ - 17⁰⁰,
- środa – 8³⁰ - 11⁰⁰,
- czwartek – 15⁰⁰ - 17⁰⁰,
- piątek – 8³⁰ - 11⁰⁰.

W sprawach kancelaryjnych prosimy o kontakt telefoniczny w godzinach urzędowania.



Noszę
maseczkę,
bo kocham
bliźniego!

Pamiętajmy:

M – maseczką zasłaniać NOS!!! i USTA

D – zachowywać między sobą dystans

D – dezynfekować i myć ręce



**Punkt Charytatywny
„Św. Brat Albert”**

przy ul. Sikorskiego 24

**JEST NIECZYNNY
DO ODWOŁANIA**

Prosimy nie przynosić rzeczy i nie zostawiać ich przed sklepikiem, gdy jest zamknięty.

**KATOLICKI
TELEFON ZAUFANIA**



(32) 253-05-00 całą dobę
Porady: prawnika, lekarza,
psychologa, kapłana

**TELEFON ZAUFANIA
DLA SENIORÓW** 796 970 686
poniedziałek – piątek 16⁰⁰ – 19⁰⁰



MIESIĘCZNIK PARAFIALNY

Redaguje Zespół: ks. Zbigniew Kocoń, Wanda Niedziela, Beata Urban, ks. Mateusz Krupa, ks. Szymon Melerowicz

Współpraca: Helena Hrapkiewicz, Maria Krawczyk, Dorota Klukowska, Andrzej Klukowski,

Wydaje Parafia WNMP w Katowicach
e-mail: pielgrzymwnmp@interia.pl

Druk: ART-TECH Katowice



Słowo Proboszcza

Kiedy bierzemy do rąk kolejny numer Pielgrzyma, uświadamiamy sobie upływający nieubłagany czas. Czas życia, czas naznaczony doświadczeniem epidemii, ale też czas podarowany nam przez Boga. Przeżywamy go patrząc na Jezusa, który nam w wierze przewodzi. Wsłuchujemy się w Jego Słowa, które są dla nas zawsze Dobrą Nowiną. Jego życie, które ukazuje nam Ewangelia, jest dla nas drogowskazem na drodze do zbawienia. Napęlniamy się Jego mocą w sakramentach świętych, które są dla nas nieustannym źródłem łaski. Może właśnie teraz, kiedy doświadczamy tylu trudności, powinniśmy jeszcze bardziej otwierać się na Jego miłosierdzie w spowiedzi i Komunii świętej? Boję się, że ograniczenia, których wciąż doświadczamy, mocno osłabiły nasze życie sakramentalne. Według słów Pana Jezusa nie możemy nic bez Niego uczynić. Warto o tym pamiętać, gdy podejmujemy różne starania, aby szukać ratunku w takich czy innych tylko ludzkich rozwiązaniach. Potrzeba nam głębokiej modlitwy, aby przeżywać ten czas w bliskości z Panem Jezusem, a jednocześnie powierzać Mu bliźnich – zwłaszcza tych najbardziej potrzebujących i chorych. Kolejny Światowy Dzień Chorego, obchodzony właśnie w lutym, uwaźliwia nas na ich potrzeby.

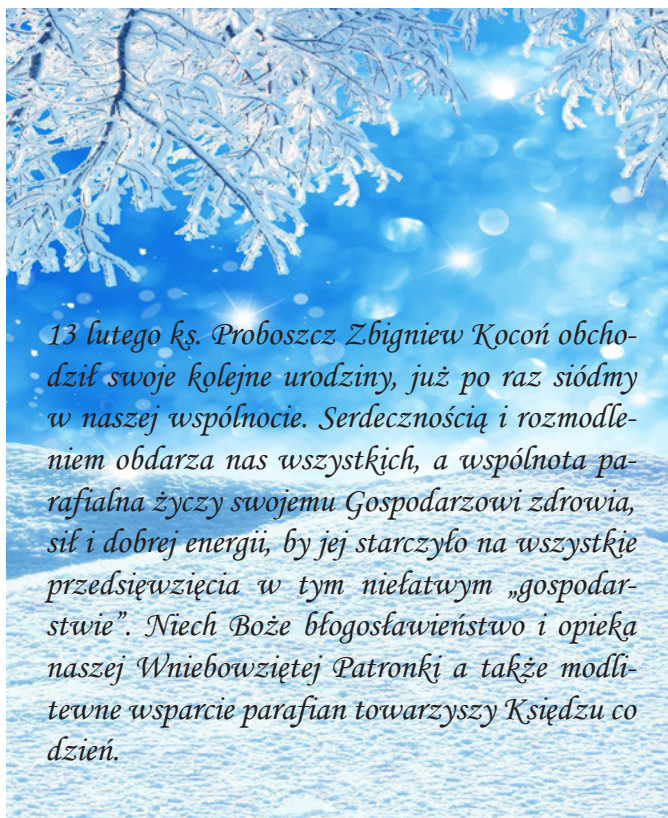
W modlitwie pamiętamy też o ludziach młodych, a zwłaszcza o kandydatach do przyjęcia I Komunii świętej oraz sakramentu bierzmowania. W obecnej sytuacji trudno mówić o dobrym przygotowaniu do świętych sakramentów, bo możliwości duszpasterzy są w tym względzie niewielkie. Póki co, czekamy

na „lepsze czasy” i ufamy, że wierzący rodzice pomogą w tym względzie swoim pociechom. Naszej Patronce, którą nazywamy też Wspomożeniem Wiernych powierzam wszystkich młodych w parafii. Za nich też modlimy się do Serca Pana Jezusa w każdy I piątek miesiąca.

Wkrótce wchodzimy w okres Wielkiego Postu. Ufam, że w tym roku będziemy bardziej razem niż w roku ubiegłym. Wspólna modlitwa umacnia i niesie pociechę. Podobnie jak w latach poprzednich, wielkopostne rekolekcje będą w kolejne niedziele tego szczególnego okresu. Tematem będzie troska o żywą relację z Bogiem, a Słowo Boże będą głosić różni kapłani. Dopełnieniem wielkopostnych ćwiczeń duchowych będą piątkowe nabożeństwa drogi krzyżowej oraz niedzielne gorzkie żale z kazaniem pasyjnym. Owocem dobrze przeżytych rekolekcji ma być szczerza spowiedź i zjednoczenie z Chrystusem w Komunii świętej. Prawdziwe nawrócenie czy chociażby umocnienie wiary owocuje też zawsze pragnieniem czynienia miłosierdzia wobec potrzebujących, co też obecnie jest niewątpliwie bardzo potrzebne. Jako wspólnota chcemy także w najbliższych miesiącach wspierać kolejne rodziny chrześcijańskie w Syrii lub Libanie, które znalazły się w położeniu o wiele gorszym niż nasze. Wiem, że w parafii są osoby, które w ten sposób chcą okazać miłosierdzie bliźnim. Przy tej okazji dziękuję wszystkim ludziom dobrego serca, którzy z jednej strony widzą potrzeby swojego parafialnego kościoła, a jednocześnie są zdolni bezinteresownie pomagać innym. Do tych słów wdzięczności dołącza się siostra Anna Bałchan, której pomogliśmy w budowaniu „czegoś dobrego” – Centrum św. Józefa w Katowicach. Jako wspólnota wspieramy również dzieła prowadzone przez Siostry Misjonarki Miłości, a przez posługę Zespołu Caritas otaczamy regularną opieką kilkadziesiąt rodzin i osób samotnych w parafii. Bóg zapłać za każdy wyraz czynnej miłości, której w naszej wspólnocie doświadczamy!

Świętemu Józefowi, z którym obecny rok przeżywamy, powierzam całą naszą parafialną rodzinę i wszystkie jej aktualne potrzeby.

ks. Zbigniew Kocół



13 lutego ks. Proboszcz Zbigniew Kocół obchodził swoje kolejne urodziny, już po raz siódmy w naszej wspólnocie. Serdecznością i rozmodleniem obdarza nas wszystkich, a wspólnota parafialna życzy swojemu Gospodarzowi zdrowia, siły i dobrej energii, by jej starczyło na wszystkie przedsięwzięcia w tym niełatwym „gospodarstwie”. Niech Boże błogosławieństwo i opieka naszej Wniebowziętej Patronki a także modlitewne wsparcie parafian towarzyszy Księdzu co dzień.

Pan światłem i zbawieniem moim:
kogo miałbym się lękać?
Pan obrońcą mojego życia:
przed kim miałbym czuć trwogę?

O jedno tylko proszę Pana,
o to zabiegam,
żebym mógł zawsze przebywać w Jego domu
przez wszystkie dni mego życia,
abym zażywał łaskowości Pana,
stale się radował Jego świątynią.

Naucz mnie swojej drogi, Panie,
prostą prowadź mnie ścieżką,
aby nie zwiedli mnie moi wrogowie.
Wierzę, że będę oglądał dobra Pana
w krainie żyjących.

Z Psalmu 27

Z ŻYCIA PARAFII W CZASIE PANDEMII

■ **28 stycznia** – zakończyliśmy wyjątkową w tym roku „duchową kolędę”, w ramach której mieszkańcy poszczególnych ulic i domów spotykali się na wieczornej Mszy św. w intencji parafian obecnych na Eucharystii, łączących się duchowo poprzez transmisję internetową i reszty mieszkańców zaproszonych danego dnia. Zwyczaju kolędowego dopełnialiśmy w swoich domach przyniesioną z kościoła poświęconą wodą i kredą.

■ **31 stycznia** – niedzielne nieszpory wzbogacone były jeszcze przez śpiew kolęd na „pożegnanie żłóbka”.

*„Do Betlejem pełni radości
spieszmy powitać Jezusa małego,
który dziś dla nas cudem miłości
zstąpił na ziemię z nieba wysokiego.”*

■ **2 lutego** – w Święto Ofiarowania Pańskiego z racji obchodzonego w tym dniu już po raz 25 Światowego Dnia Życia Konsekrowanego przed Mszą św. wieczorną ofiarowaliśmy modlitwę różańcową w intencji posługujących na terenie naszej parafii sióstr Maryi Niepokalanej i Misjonarek Miłości.

■ **7 lutego** – w niedzielę mieliśmy okazję wesprzeć dzieło Sióstr Maryi Niepokalanej - budowę Centrum Opiekuńczo-Rozwojowego św. Józefa w Katowicach, o którym mówiła pod koniec każdej Mszy św. s. Anna Bałchan kierująca od samego początku tym przedsięwzięciem. Po każdej Mszy św. siostry i wolontariusze Centrum rozprawiali kalendarze i płyty s. Anny „Korzenie”. Była również okazja do rozmowy m.in. z s. Anną.

(opr. kalendarium WNiBU)

Żywy Różaniec przy panewnickim Żłóbku

Zachęteni słowami kolędy przedstawiciele Żywego Różańca Archidiecezji Katowickiej 9 stycznia pospieszyli, by pokłonić się Jezusowi zrodzonemu z Maryi, złożonemu na sianku w stajence Betlejemskiej, Matce Jego i św. Józefowi. Mimo zagrożeń, obostrzeń z powodu pandemii skorzystaliśmy z zaproszenia Jezusa, by choć przez chwilę być z Nim i dla Niego. W imieniu wszystkich członków Ż.R. oddaliśmy hołd Nowonarodzonemu. Hasłem wiodącym powstania tegorocznej stajenki panewnickiej były słowa niedawno wyniesionego na ołtarze bł. Carla Acutisa – 15-latkę z Mediolanu: „**Jezu rozgość się w moim sercu**”.

Panewnicka stajenka powstała mimo trudności związanych z pandemią, ale bez bocznych skrzydeł. Główną jej część nad prezbiterium wzbogaciła postać św. Franciszka dla zaznaczenia, że to on w 1223 r. w Geccio zbudował pierwszą szopkę i tym samym zapoczątkował ten obyczaj. Znalazła się tam

również postać św. Jana Pawła II jako największego z Polaków i mały szyb górniczy – ukłon wobec śląskich tradycji i szacunku dla mozolnej pracy górników.

Po przywitaniu przez o. Alana, kustosa i zarazem proboszcza franciszkańskiej parafii, oraz naszego ks. Proboszcza – moderatora ŻR Arch. Katowickiej wspólnie odmówiliśmy modlitwę różańcową, którą ofiarowaliśmy we własnych intencjach, w intencjach swoich parafii i całej Ojczyzny. Modliliśmy się za chorych, dotkniętych izolacją, kwarantanną i osamotnionych. Po modlitwie różańcowej uczestniczyliśmy w uroczystej Eucharystii, której głównym celebrazem był ks. proboszcz Zbigniew Kocoń. W homilii wskazał on jak ważna jest wspólnota, systematyczna i trwała modlitwa różańcowa. Jest to modlitwa, która wiedzie do miłości Boga. W tym jakże trudnym i dla niektórych tragicznym okresie powinniśmy silnie w wierze i miłości łączyć się właśnie w modlitwie różańcowej. Mamy

trwać w łączności z tymi, którzy są osamotnieni, odoobnieni, chorzy. Wystarczy czasem jedno słowo rozmowy telefonicznej, by dodać otuchy i nadziei, zapewnić o modlitwie.

Niech modlitwa różańcowa łączy nas i daje nadzieję na zwycięstwo dobra, miłości, zdrowia i pokoju. Korzystajmy często z uczty Eucharystycznej, rozważania Słowa Bożego i modlitwy tak, jak modlił się bł. Carlo:

„Jezu rozgość się w moim sercu!

Potraktuj je jako swój dom!

Otwierajmy swoje serca dla Jezusa, czynimy je domem dla Niego. Nieśmy błogosławieństwo Bożej Rodziny do naszych najbliższych i do tych, którzy kochają Boga za mało, odrzucają Go - aby światłość płynąca ze Żłóbka oświećła im drogę.

„Gloria, Gloria, Gloria in excelsis Deo...”

zel. M.K.





Pewnego dnia przyszedł do Jezusa trędowaty i upadając na kolana, prosił Go: „Jeśli chcesz, możesz mnie oczyścić”. Zdjęty litością, wyciągnął rękę, dotknął go i rzekł do niego: „Chcę, bądź oczyszczony”. Natychmiast trąd go opuścił i został oczyszczony. (Mk 1,40-42)

17 lutego środą popielcową rozpoczniemy kolejny Wielki Post w naszym życiu, szczególnie czas łaski, w którym Jezus poprzez swoją mękę i śmierć na krzyżu wychodzi naprzeciw człowiekowi zagubionemu w grzechach, aby dać mu nowe życie w szczęśliwości wiecznej.

Wielki Post jest czasem ascezy i umartwiania zmysłów, jest też ogromną siłą w wewnętrznym oczyszczeniu. To już drugi Wielki Post czasu pandemii koronawirusa i samo to stwarza sytuację wyrzeczeń i specyficznej pokuty.

W naszej polskiej tradycji istnieje piękny zwyczaj – rezygnujemy często z rzeczy, które sprawiają nam przyjemność. Od dziecka zachęcani byliśmy w tym czasie do rezygnowania ze słodczych, zabaw, a dziś np. z gier komputerowych... Jakże często tej zachęty nie przekazujemy naszym dzieciom, a przecież jest to wstęp do pracy nad własnym charakterem w ciągu całego życia.

Post daje odpowiedź na pytanie: kim jestem? Ukazuje osobiste zagrożenia i wskazuje, gdzie, na jakim odcinku mam pracować, rozwijać się, walczyć z namiętnościami, słabościami, pokusami... Post konfrontuje nas z grzechami osobistymi, z ciemną stroną życia. W efekcie prowadzi do pokory. To jak w nowotestamentowej scenie spotkania Jezusa z trędowatym,

spotkania, które doprowadza do oczyszczenia, uzdrowienia... A w obecnej sytuacji ta chęć i potrzeba oczyszczenia nabiera nowych znaczeń i zmusza do podjęcia chyba trudniejszych wyzwań, zmusza do głębszej refleksji.

Oto co o Wielkim Poście mówił nam w zeszłorocznym orędziu na ten czas papież Franciszek: „[...] W tym szczególnie sprzyjającym okresie pozwólmy się wyprowadzić na pustynię, jak Izrael (por. Oz 2,16), abyśmy mogli w końcu posłuchać głosu naszego Oblubieńca, pozwalając mu rozbrzmiewać w nas z większą głębią i otwartością. Im bardziej damy się zaangażować Jego Słowu, tym bardziej uda się nam doświadczyć Jego bezinteresownego miłosierdzia względem nas. Nie pozwólmy zatem, aby ten czas łaski przeminął daremnie, w zarożumiałym złudzeniu, że to my jesteśmy panami czasów i sposobów naszego nawrócenia ku Niemu.”

A więc pozwólmy się wyprowadzić na pustynię...

Jednak sam post zewnętrzny nie wystarczy. Asceza zewnętrzna powinna prowadzić do wewnętrznej, czyli do porządkowania własnego życia, nadawania mu sensu, poszukiwania właściwych wartości, życia Ewangelią na co dzień. Bez tego kolejny Wielki Post nie zostawi głębszego śladu w naszym życiu.

Jakże trudno będzie nam to wszystko spożytkować w niepokojnym, pełnym lęków i obaw czasie. Oby tegoroczny Wielki Post zmienił nas na lepsze... (WN)

Aby być bardziej sobą

Czy pamiętasz takie określenia jak „umartwienie” i „wyrzeczenie”? Z czym kojarzy ci się post? Mentalność dzisiejszego człowieka Zachodu nie potrafi już dostrzec wartości tej praktyki, uważając go za przeżytek. Post nie jest pomysłem chrześcijaństwa. Wiele kultur i religii praktykowało wyrzeczenie na długo przed przyjściem Chrystusa. Kościół zachował to ćwiczenie, przejmując doświadczenie wieków. Jeśli pragniesz zrozumieć sens wyrzeczenia, przyjrzyj się swoim przyzwyczajeniom. (...) Chcesz zmienić swoje życie? Zaczynaj pracę nad twoimi nawykami.

Złe przyzwyczajenie zwycięża się przyzwyczajeniem dobrym, zaś dobre przyzwyczajenie przeobraża naturę, i co wcześniej wydawało się trudne, później okazuje się wykonalne i łatwo dostępne – tak pisał św. Tomasz a Kempis.

Czas Wielkiego Postu jest idealny do takiego przedsięwzięcia. Zastanów się co chciałbyś podjąć, od czego zacząć. Nie ludź się, że od razu cały się zmienisz. Wybierz coś małego na miarę twoich sił. Następnie ćwicz ten zwyczaj codziennie. Nie zrażaj się niepowodzeniami, czy nikłym skutkiem twoich wysiłków. Co uczynić przedmiotem postu? Może to, abyś był bardziej swoim przyjacielem niż wrogiem i krytykiem, aby widzieć w sobie więcej dobra, dostrzegać swoje talenty i osiągnięcia. Od czasu do czasu zamiast szukać uporczywie swoich błędów, warto wyłowić to co szlachetne, zliczyć darowane ci dobrodziejstwa i podziękować. Każdy z nas nosi w sobie niezmiernie skarby. Wielki Post jest po to, abyś odkrył to bogactwo i nim się ucieszył.

Dariusz Piórkowski SJ

(źródło: www.mateusz.pl)



Papieskie intencje Apostolstwa Modlitwy na luty

POWSZECHNA: Módlmy się w intencji kobiet – ofiar przemocy, aby były chronione przez społeczeństwo, a ich cierpienia były dostrzegane i wysłuchiwane.

na marzec

EWANGELIZACYJNA: Módlmy się o to, abyśmy przeżywali sakrament pojednania z odnowioną głębią, żeby cieszyć się nieskończonym miłosierdziem Bożym.

Pół żartem, pół serio fruwa w Internecie i po smartfonach opowieść warta refleksji: jak Bóg stwarzał kobietę. Przy okazji święta wszystkich Pań 8 marca polecamy ją także Panom.



Kiedy Bóg stwarzał kobietę...

Kiedy Bóg tworzył kobietę, pracował do późna szóstego dnia. Obok przechodził Anioł i zapytał:

– Dlaczego poświęcasz tyle czasu właśnie temu dziełu?
– Czy zauważyłeś wszystkie szczegóły, jakie muszę uwzględnić, żeby ją ukształtować? – odpowiedział Pan – Musi być zmywalna, choć nie zrobiona z plastiku, mieć więcej niż 200 ruchomych części, które mają być wymienne. Musi być zdolna objąć kilkoro dzieci na raz, przytulić tak, by uzdrowić co jest do uzdrowienia – od stłuczonego kolana do złamanego serca, a to wszystko musi zrobić tylko dwiema rękami.

– Tylko dwiema rękami? Niemożliwe! – Anioł był pod wrażeniem – I to jest model standardowy?! To zbyt wiele pracy jak na jeden dzień... Jutro dokończysz, Panie.

– Nie będę czekał do jutra – powiedział Pan – Jestem już bliiski ukończenia tego dzieła. Stanie się najmiłsze mojemu sercu. Ona sama siebie leczy, kiedy zachoruje i potrafi pracować 18 godzin dziennie.

Anioł podszedł bliżej i dotknął kobiety.

– Ale uczyniłeś ją taką miękką, Panie.

– Jest miękka, lecz uczyniłem ją także silną. Nie wyobrażasz sobie nawet, co potrafi znieść i ile pokonać.

– Czy ona potrafi myśleć? – zapytał Anioł.

– Nie tylko potrafi myśleć, ale potrafi przekonywać i pertraktować – powiedział Pan.

Anioł dotknął policzka kobiety...

– Panie, zdaje się, że to dzieło przecieka! Zbyt dużo nałożyłeś ciężarów.

– Ona nie przecieka... To łza – poprawił Pan Anioła.

– Łza? A co to takiego? – zapytał Anioł.

– Łzy są jej sposobem wyrażania smutku, wątpliwości, miłości, samotności, cierpienia i dumy.

To zrobiło jeszcze większe wrażenie na Aniele.

– Panie, jesteś geniuszem. Pomyślałeś o wszystkim. Kobieta jest naprawdę cudowna!

– Rzeczywiście jest! Kobieta posiada siłę, która zadziwia mężczyznę. Potrafi ona radzić sobie z kłopotami i dźwigać ciężkie brzemie. Ma w sobie szczęście, miłość i przekonania. Uśmiecha się, gdy chce jej się krzyczeć. Śpiewa, gdy chce jej się płakać, płacze, gdy jest szczęśliwa i śmieje się, gdy się boi. Walczy o to, w co wierzy. Sprzeciwia się niesprawiedliwości. Nie akceptuje „nie” jako odpowiedzi, kiedy widzi lepsze rozwiązanie. Daje z siebie wszystko, żeby jej rodzinie dobrze się wiodło. Zabiera swoją przyjaciółkę do lekarza, kiedy się o nią martwi. Jej miłość jest bezwarunkowa. Płacze z radości, kiedy jej dzieci odnoszą sukces. Jest szczęśliwa, kiedy wie, że się jej przyjacielom. Cieszy się, kiedy słyszy o narodzinach czy weselu. Boli ją serce, kiedy umiera ktoś z rodziny lub bliski przyjaciel. Ale znajduje siłę, by żyć dalej. Wie, że pocałunek i przytulenie mogą uzdrowić złamane serce.

Ma tylko jedną wadę...

zapomina, ile jest warta...



rys.: www.freepik.com, www.clipart-library.com

„Nie możecie dwom panom służyć”

Bądź tym, kim być powinienes. Mężem. Żoną. Ojcem. Matką. Dzieckiem. Babcią. Dziadkiem. Uczniem. Nauczycielem. Inżynierem. Pielęgniarką. Lekarzem. Rolnikiem. Robotnikiem. Rzemieślnikiem. Urzędnikiem.

Bądź tym, czym być powinienes. Wkładaj w swój zawód pełnię swojego zaangażowania, swojej inteligencji, inwencji, troski. Staraj się wykonać swoje zadania jak najlepiej, maksymalnie wykorzystuj każdy dzień. Bo twoja praca zawodowa to najważniejszy kształt twojej miłości bliźniego, twojej służby człowiekowi. W niej się więc rozstrzyga twoje człowieczeństwo, twoja świętość.

„Szedł za Nim wielki tłum”

Za Nim szli, bo chcieli Go słuchać. Czy ludzie chcą ciebie słuchać? Szczycimy się tym, że jesteśmy inteligentnym narodem. Warto posłuchać, o czym ludzie rozmawiają. Kobiety o ciuchach. Mężczyźni o samochodach. Kobiety o makijażu i jak można schudnąć. Mężczyźni o samochodach i piłce nożnej. Mężczyźni i kobiety o seksie – po równi. Może jeszcze biadolenie, może jeszcze ploty na swoich bliższych i dalszych znajomych. Może jeszcze tania polityka, sensacyjki. I to by było wszystko.

Dźwigaj poziom rozmów. Wydrzyj z siebie to na co cię stać. Żebyś ty mądrzał i żeby inni przez ciebie mądrzeli.

ks. MM

BUDUJEMY COŚ DOBREGO



**Centrum
Rozwojowo-Opiekuńcze
im. św. Józefa**

To dzieło Sióstr Maryi Niepokalanej wzrasta pod czujnym okiem SM Anny Bałchan, dzięki jej zaangażowaniu i energii ale również dzięki wsparciu finansowemu wielu ludzi dobrej woli ma szansę na zakończenie i podjęcie pracy tak potrzebnej w naszym społeczeństwie. Budowany Dom Św. Józefa to Centrum dla dzieci, kobiet, mężczyzn i seniorów. Ma ono służyć wszystkim pokoleniom. Będzie więc w nim żłobek i przedszkole dla 60 dzieci – wyjaśnia siostra Anna.

Do tej pory przy ul. Karoliny w Bogucicach udało się zbudować budynek z dachem, oknami, drzwiami. Inwestycja kosztowała już 3 mln zł. Pieniądze pochodziły od Zgromadzenia Sióstr Maryi Niepokalanej, archidiecezji katowickiej i z datków. Żeby jednak centrum dokończyć trzeba jeszcze blisko 4 mln zł. – Kwota jest duża, ale nie chcemy stawiać na bylejaką jakość. W centrum ma działać profesjonalna kuchnia, żłobek, przedszkole. Niestety, nie wstrzelamy się w żaden konkurs czy projekt, który daje dofinansowanie. Udało nam się znaleźć tylko jeden ogłoszony przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego. Jeśli wszystko dobrze pójdzie, będziemy mogli zrobić kanalizację zewnętrzną – mówi siostra.

Naczelną ideą ośrodka będzie odnawianie więzi pośród ludzi, którym zostały one zerwane lub zniszczone w dzieciństwie i w młodości. W niedzielę 7 lutego mieliśmy okazję wysłuchać informacji s. Anny o idei Centrum i o tym jak przebiegają prace na budowie, o kłopotach, ale i radości z pomocy wielu osób przyczyniających się do powstawania tego wielkiego dzieła w różny sposób, w co włączyli się również nasi parafianie. Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej

www.budujemycosdobrego.pl

Budowa Centrum Św. Józefa wpisuje się w charyzmat Zgromadzenia naszych sióstr, które powstało przed ponad stu laty, by początkowo pomagać zagubionym, a także zaniedbanym moralnie dziewczętom przybywającym do miasta. Dziś sytuacja społeczna jest bardziej skomplikowana, a pomagać trzeba i warto już nie tylko dziewczętom, ale i dzieciom, i matkom, i starszemu pokoleniu. Siostrze Annie Bałchan, wszystkim współpracującym siostrą i wolontariuszom życzymy zdrowia i siły, a Zgromadzeniu wielu powołań, opieki NMP i Bożej Opatrzności oraz wspierania modlitwą codziennej posługi.

**Zachęcamy do wsparcia budowy Centrum np. 1% podatku
w rozliczeniu rocznym – szczegóły na tylnej okładce**



**Stowarzyszenie
dla Kobiet i Dzieci im. Marii Niepokalanej**



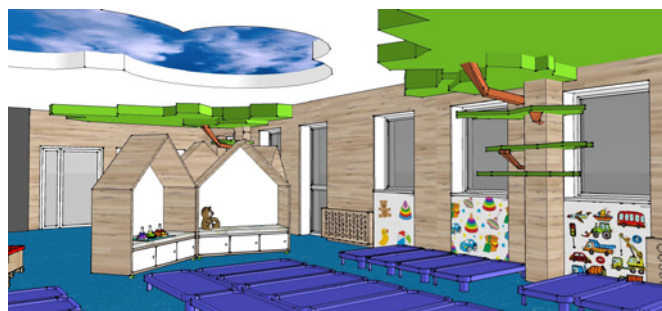
Z prawej budynek Centrum z lotu ptaka. W głębi bogucicki kościół.



Ocieplanie ścian zewnętrznych (etap zrealizowany)



Prace wykończeniowe przeniosły się do wnętrza budynku, na zewnątrz bardzo kosztowny, ale konieczny drenaż terenu



Wizualizacja sali żłobka

fot. www.budujemycosdobrego.pl



Odkłamywanie historii Kościoła – krucjaty, cz. II

W poprzednim artykule przyjrzelśmy się współczesnemu spojrzeniu na wyprawy krzyżowe. Z analizowanych tekstów wyłonił się jednoznacznie negatywny w ocenie obraz wojen na polu religijnych, realizujących pierwsze kolonialne ambicje państw zachodnioeuropejskich.

Zyskać na nich miało papieństwo toczące spór ze Świętym Cesarstwem Rzymskim (Narodu Niemieckiego) o prymat w świecie chrześcijańskim, a ich skutkiem miał być ból, cierpienie i śmierć tysięcy ludzi, rozpowszechnienie się wśród Europejczyków postaw ksenofobicznych i rasistowskich a także utrwalenie postawy wrogości między chrześcijanami i muzułmanami. Czy tak było? W niniejszym artykule i następnych spróbuję wykazać, że prawda jest zdecydowanie inna.

Krucjaty – szersza perspektywa historyczna

Jedną z fundamentalnych tez budujących negatywny obraz wypraw krzyżowych jest przekonanie, że w swojej istocie były to wojny mające na celu założenie kolonii na terenie Ziemi Świętej i rozszerzenie wpływu państw europejskich poza kontynent. Uważam, że w przypadku tego argumentu pomyłono przyczynę ze skutkiem. Rzeczywiście, krucjaty doprowadziły do rozwoju osadnictwa europejskiego w Palestynie i wielu ludzi szukało na tych terenach szansy na lepsze życie, ale trudno znaleźć dowody na to, że był to główny cel krucjat. Istnieje natomiast wiele argumentów przeczących tej teorii.

Cały problem współczesnego spojrzenia na krucjaty i ich przyczyny polega na zawężeniu pola analizy. Postrzega się te wydarzenia w pewnym oderwaniu od szerszego kontekstu, który nadaje im właściwy wydźwięk. Aby zrozumieć w pełni, co pchnęło chrześcijańskie rycerstwo w kierunku Ziemi Świętej trzeba najpierw przyrzeć się sytuacji chrześcijaństwa na świecie w tamtym czasie. Tą perspektywą zajmiemy się obecnie.

Rozwój chrześcijaństwa przed najazdami muzułmańskimi

Do roku 632 chrześcijaństwo kwitło i rozwijało się w basenie Morza Śródziemnego. Szczególnie intensywny rozwój następował na terenach Cesarstwa Bizantyjskiego, ale również w państwach powstałych na gruzach Cesarstwa Zachodniorzymskiego. Od IV do VII wieku trwała misja chrystianizacyjna wśród Wandalów (północna Afryka), Wizygotów (Półwysep Iberyjski), Franków, Anglów i Sasów oraz Germanów. Mimo że zakończyła się ona pełnym sukcesem, Europa pozostawała zaściankiem chrześcijaństwa, które na tych terenach miało dopiero rozkwitnąć w kolejnych stuleciach. W czasie, kiedy nasz kontynent wydał zaledwie kilkunastu wybitnych myślicieli, na Bliskim Wschodzie kwitła teologia i życie duchowe. W Egipcie narodziła się idea zakonów, wszystkie Sobory Powszechne starożytności zwoływano do miast leżących na terenach dzisiejszej Turcji,

nawet święty Augustyn większość życia spędził w Kartaginie (dzisiejsza Tunezja). Bliski Wschód był bijącym sercem chrześcijaństwa, a najlepiej świadczy o tym fakt, że cztery z pięciu stolic biskupich (patriarchatów) uznawanych w starożytności za najważniejsze znajdowały się w tamtym regionie. Były to Konstantynopol, Antiochia, Aleksandria i Jerozolima. Tylko Rzym leży na Zachodzie.

Najazdy muzułmańskie

W 632 roku wojska muzułmańskie uderzyły na Syrię ścierając się z Bizantyjczykami m.in. pod miejscowościami: Dathin (634 r.), Bosra (634 r.), Jarmuk (636 r.) i Hazir (637). Wszystkie bitwy przegrane przez cesarskich otworzyły muzułmanom drogę do podboju Syrii (640 r.), Egiptu i Trypolitanii (645 r.), południowo-wschodniej Azji Mniejszej aż po Tars (659 r.), pozostałej części Afryki Północnej (709 r.), wizygockiej Hiszpanii (711 r.) i Francji aż po Tours i Autun (735 r.). Błyskawiczna ekspansja islamu na kontynent Europejski nie zatrzymała się samoistnie, ale rozbiła się o tarcze frankońskiego rycerstwa w bitwie pod Poitiers (732 r.), choć i tak – pomimo zwycięstwa – Frankowie utracili jeszcze Awinion (734 r.) i Arles (735 r.). Islamski Jihad (święta wojna), który został zatrzymany w południowej Galii, kontynuowany był na innych frontach przynosząc podbój Sardynii (760 r.), Korsyki oraz Sycylii (965 r.).

Ponadto, chrześcijanie na całym wybrzeżu musieli przez wieki odpiierać liczne mniejsze najazdy muzułmańskie, które możemy zobaczyć na poniższej mapce.



Bitwy muzułmanów przeciwko chrześcijanom do 1120 roku

(kadr z prez. filmowej Billa Wamera: Jihad vs Crusades, www.politicalislam.com)

W walkach tych szczególnie ucierpiała Italia, która przez kilka wieków znajdowała się na pierwszej linii frontu. Sytuacja była na tyle niebezpieczna, że za czasów papieża Sergiusza II w 846 roku muzułmanie splądrowali Rzym, ograbając m.in. Bazylikę Świętego Piotra i Bazylikę Świętego Pawła za Murami. Dopiero cesarz Ludwik II Niemiec podczas kampanii w 870 roku pokonał Saracenów pod Benewentem, wypędził z Bari i na mocy porozumienia z cesarzem bizantyjskim Bazylim I wspólnymi siłami na jakiś czas zażegnali niebezpieczeństwo z arabskiej strony, aczkolwiek już siedem lat później Saraceni zajęli włoskie miasto Gaeta leżące zaledwie 130 kilometrów od Rzymu. Jeszcze w X wieku w okolicach wybrzeża gdzie obecnie leży Saint-Tropez muzułmańscy piraci założyli bazę we Fraxinet, skąd prowadzili łupieżcze wyprawy w głąb Francji docierając aż do Alp. Ataki te były tak uciążliwe, że cesarze niemieccy niejednokrotnie listownie prosili kalifów o powściągnięcie swoich poddanych. Bezskutecznie.

Walki z muzułmańskimi piratami przez kilka wieków znacząco utrudniały rozwój handlu i komunikacji. Wyprawy łupieżcze były tym trudniejsze do zatrzymania i niebezpieczne, ponieważ szczególnie na początku struktury obronne na wybrzeżu Morza Śródziemnego były szczątkowe i dopiero kolejne wieki przyniosły ich rozbudowę. Kształtowały się dopiero struktury państwowe i musiało upłynąć sporo czasu, zanim monarchie uzyskały zdolność skutecznego odpierania tych ataków.

Na wschodzie kontynentu sytuacja nie była wiele lepsza. Cesarstwo Bizantyjskie utraciło Egipt, Palestynę, Syrię i część Azji Mniejszej a także Cypr. Walki toczyły się tam ze zmiennym szczęściem, ale bizantyjczykom udało się na pewien czas odzyskać część Syrii wraz z Antiochią. Najazdy arabskie wdzierały się jednak w głąb Anatolii, co doprowadziło do utworzenia się granicy na paśmie gór Taurusu i Antyaurusu, gdzie bizantyjczycy wzniesli liczne fortyfikacje.

Podsumowując można powiedzieć, że chrześcijaństwo na skutek inwazji islamu zostało pozbawione swojego kręgosłupa jakim były tereny Bliskiego Wschodu oraz znalazło się w głębokiej defensywie. Ponad połowa ziem zamieszkiwanych w VII wieku przez chrześcijan znalazła się pod panowaniem muzułmańskim. Spoglądając na ów wiek i kolejne, możemy mówić wręcz o oskrzydleniu świata chrześcijańskiego, któremu realnie zagrażała zagłada z rąk muzułmanów. Tym, co powstrzymało dalszą ekspansję islamu były walki wewnętrzne między samymi Arabami, których państwo rozpadło się na kilka mniejszych bytów politycznych, co dało chrześcijańskiej Europie czas na okrzepnięcie i próbę zmiany sytuacji.

Chrześcijańska kontrofensywa na Zachodzie

Pierwszą próbą wyzwolenia się spod jarzma muzułmańskiego panowania był wybuch powstania w Asturii (północna Hiszpania). Pod Covadongą oddziały powstańcze pokonały wojska Saracenów w roku 718 lub 722. Wydarzenie to powszechnie uznaje się za początek rekonkwisty – czyli walki chrześcijańskich mieszkańców Półwyspu Iberyjskiego o wyzwolenie swoich ziem i współwyznawców podbitych przez muzułmanów. Za koniec rekonkwisty uznaje się rok 1492, kiedy zdobyta została Grenada – ostatni punkt oporu muzuł-

mańskiego. Tak więc potrzeba było 770 lat, aby odbić ziemie zajęte przez muzułmanów w ciągu zaledwie 21 lat. Co ciekawe z punktu widzenia niniejszego artykułu – nie spotkałem się nigdzie z interpretacją, jakoby rekonkwista była wojną o charakterze imperialistycznym, a przecież natura oraz geneza rekonkwisty i krucjat jest bardzo podobna. Wybuch rekonkwisty zbiegł się w czasie z bitwą pod Poitiers. Oba wydarzenia dzieli 10-14 lat. Tak więc kiedy muzułmanie rozpoczęli podbój południowej Galii (obecnie południowa Francja) na ich zapleczu gorzało już powstanie. Po bitwie pod Poitiers Frankowie rozpoczęli powolne odbijanie utraconych ziem i miast. Apogeum tego procesu były walki prowadzone przez Karola Wielkiego, które w 788 roku zakończyły się wyparciem Saracenów poza granicę rzeki Ebro i utworzeniem na tych terenach Hrabstwa Barcelony. Ponad trzy wieki później, kiedy rozpoczynała się I Wyprawa Krzyżowa teren Półwyspu Iberyjskiego pozostawał areną ciężkich walk z muzułmanami, w których rękach wciąż znajdowało się około 2/3 półwyspu, a wynik tych zmagień daleki był od rozstrzygnięcia.

Katastrofa na wschodniej flance chrześcijaństwa

W przededniu krucjat Cesarstwo Bizantyjskie znajdowało się w bardzo trudnej sytuacji, zagrożone przez coraz silniej napierające kalifaty tureckie, które podbiły wcześniejszych wrogów – Arabów. W roku 1071 nastąpiła katastrofa. Cesarz Diogenes IV, usiłując zatrzymać Turków wydał im we wrześniu bitwę pod Mantzikert. Klęska, choć na początku wydawało się, że nie zmieni aż tak wiele, okazała się brzemenna w skutki. Diogenes dostał się do niewoli, a po jej opuszczeniu, dowiedziawszy się, że został zdetronizowany, rozpoczął walkę o władzę z własną rodziną.

Chaos na wschodniej flance chrześcijaństwa pogłębiał się, a Cesarstwo osłabione wojną domową oraz dodatkowo najazdami normańskimi na Bałkany i niepokojami wśród tamtejszych plemion słowiańskich nie potrafiło stawić skutecznego oporu Turkom, których niszczycielskie podjazdy docierały niemal do cieśnin oddzielających Azję Mniejszą od Europy – Dardaneli i Bosforu.

Podsumowanie – ocalić Bizancjum, uratować chrześcijaństwo

Współczesne spojrzenie na ekspansję islamu wydaje się kończyć na bitwie pod Poitiers w 732 roku. Wróg został pokonany, wkrótce kalifat rozpadł się na mniejsze byty polityczne, więc zagrożenie znikło. Jest to fałszywa teza, a powyższy opis świadczy chyba o tym najlepiej. Zagrożenie ze strony islamu nie zakończyło się pod Poitiers – co prawda po rozpadzie kalifatu świat islamu nie zdołał już zebrać sił na dalszą inwazję, ale ciągle trwała niszczycielska wojna podjazdowa, a chrześcijaństwo sukcesywnie traciło kolejne tereny, choć nie działo się to już na tak spektakularną skalę jak w pierwszych kilku dekadach wojny z muzułmanami. W takich właśnie warunkach historycznych na synodzie w Clermont papież Urban II wezwał wszystkich chrześcijan do ujęcia w ręce krzyża i wojny w obronie wiary. Czy wobec takiej sytuacji można oceniać organizację I Krucjaty jako wojnę o utworzenie kolonii europejskich? Na to i inne pytania odpowiemy sobie już za miesiąc.

ks. Mateusz Krupa

TRWAŁOŚĆ TRADYCJI

Skończył się okres Bożego Narodzenia. Do czasu rozmontowania żłóbka, dekoracji świątecznej, śpiewaliśmy jeszcze kolędy, chociaż w liturgii przypadał już czas zwykły. Taka jest nasza polska tradycja. Warto ją podtrzymywać tak, jak inne zwyczaje związane z Bożym Narodzeniem, na czele z dziele niem się opłatkiem, zostawianiem wolnego miejsca przy stole czy rzeczonym, wspólnym śpiewaniem kolęd. W tym roku, z powodu pandemii, trudno było tak całkiem tradycyjnie przeżyć święta Bożego Narodzenia. Pojawiają się pytania o to, co stanie się w kolejnych latach? Jeżeli obostrzenia będą się przedłużały, gdy pojawią się ewentualne nowe restrykcje związane z kolejnymi falami pandemii, co przetrwa z tego, co do tej pory uważaliśmy za niezmiennie i niezniszczalne?

Nawiązując do tych kwestii chciałbym napisać parę słów o tym, skąd się wzięła w Kościele tradycja, a właściwie Tradycja, bo nie chodzi tylko o zwykłe przyzwyczajenia czy rytuały. Dlaczego tak ważne jest jej wierne przekazywanie i trwanie w niej?

Pozwolę sobie przypomnieć, że to słowo pochodzi z języka łacińskiego (*trado, tradere*) i po polsku oznacza po prostu przekazywanie. Kościół z pokolenia na pokolenie przekazuje największy skarb, który został w nim złożony, a którym jest życie nadprzyrodzone, życie Jezusa Chrystusa Zmartwychwstałego. Można więc powiedzieć, że Tradycja to życie. Dlatego tak ważne jest, żeby w niej wytrwać, żeby jej nie przerwać.

To „tradycyjne życie” zaczyna się od Zmartwychwstania Chrystusa i zesłania Ducha Świętego na apostołów. Oni głosili to, co się stało, czego doświadczyli. Mówili, że Jezus żyje, że nasze grzechy są odpuszczone, że możemy żyć w jedności z Bogiem, że jest możliwa miłość i że to jest pełne życie – takie, którego nic innego nie jest w stanie zastąpić. Kto chciał to przyjąć, kto chciał w to uwierzyć – bo to naprawdę było NIE-DO-WIARY (takiej, do jakiej zdolny jest człowiek) – ten prosił Kościół o chrzest, o wiarę. Gdy został przyjęty do Kościoła, wchodził wtedy w to nowe życie, stawał się częścią Tradycji, istnienia, którego nie można było osiągnąć własnymi wysiłkami, a które było w Kościele i które Kościół przekazywał.

Z czasem, kiedy wspólnota się rozrastała, gdy wielu różnych ludzi prosiło o chrzest i przyjmowało wiarę Kościoła, różnicowało się też konkretne życie poszczególnych wiernych. Mówiąc współczesnym językiem coraz trudniej było to „ogarnąć”. Dlatego pojawiały się pytania o to, które życie, jakie postępowanie, jakie zwyczaje, jakie zasady są prawdziwie chrześcijańskie, czyli zgodne z Tradycją. Zaczęto się cofać do czasów, gdy panowała mniejsza różnorodność, gdy było się bliżej początku. Stąd Tradycja zaczęła się kojarzyć z przeszłością. Studiując historię Kościoła, przyglądając się pierwotnym wspólnotom wiary, szukano prawdy obawiając się, że może ona gdzieś po drodze się rozmyła i zagubiła, i my już jej nie mamy, nie znamy, nie trwamy w niej. Odnalezienie Tradycji dawałoby nadzieję, że będzie znowu możliwość prawdziwego życia. Ten problem stał się szczególnie ważny w czasie reformacji i kontrreformacji.

Dzisiaj życia szuka się raczej w przyszłości. Wielu ludzi spodziewa się, że stamtąd przyjdzie pełnia. Wyobrażają sobie,

że jeszcze chwila i osiągniemy jako ludzkość szczyty możliwości, będziemy wreszcie mieli takie życie, o jakim marzymy. Tradycja natomiast, lokowana w przeszłości, kojarzy się częściej z ciężarem, ze zbędnym balastem, z czymś, co trzeba ciągnąć za sobą i przez co człowiek wolniej porusza się do przodu, do tego wyczekiwanego spełnienia właśnie.

Tymczasem pełne życie jest w Tradycji. Nie chodzi jednak o przeszłość. Chrześcijanin nie wybiera między tradycją a nowoczesnością, lecz między życiem w Chrystusie (w Tradycji) a życiem bez (poza) Chrystusem – poza Tradycją. Jest to ciągle to samo życie, które trwa w Kościele od początku – od Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Ośmielę się powtórzyć, że to życie jest darem, czymś, co nas przerasta i co możemy tylko przyjąć od Kościoła i potem przekazywać swoim nauczaniem, swoim postępowaniem. Samo w sobie to, co przekazujemy jest większe od nas, nie jesteśmy nigdy właścicielami Tradycji. Boskie, nadprzyrodzone, nieskończone życie jest obecne w skończonym Kościele, skończonym, bo złożonym z ograniczonych (cielesnych) ludzi. Ale Kościół jest święty – bo przekracza sumę swoich członków, nie jest tylko tym, czym są ludzie do niego należący. Jest czymś więcej – właśnie ze względu na to życie obecnego w nim Zmartwychwstałego Pana.

Tymczasem zdarzają się i w naszej parafii ludzie, którzy bez troski o trwanie w jedności z Kościołem, a czasami z jawnym odrzucaniem papieża Franciszka, ogłaszają się obrońcami Tradycji. Jeżeli nie czerpią jej od wspólnoty wierzących, pielgrzymującej przez wieki pod przewodnictwem biskupa Rzymu, to skąd ją mają? Studiowali dawne księgi, znają dobrze dawne zwyczaje, bardziej lubią przeszłość niż przyszłość? To za mało, żeby stać się równymi Kościołowi, nadprzyrodzonej rzeczywistości Ciała Chrystusa i orzekać, co jest Tradycją i co jest z nią zgodne. Może nie uda nam się ocalić wszystkich naszych zwyczajów, ale warto żyć w jedności z Kościołem i trwać w Tradycji w ten sposób.

ks. Szymon Melerowicz

ZWIERCIADLE

W KRZYWYM

Samowystarczalni

Naukowcy oznajmili Bogu, że bez jego pomocy potrafią już stworzyć człowieka. Bóg poprosił, żeby to zademonstrowali. Oni zabrali się do pracy i wzięli trochę ziemi.

Na to Bóg: Z własnej ziemi poproszę.



Czy wiesz, że...

Skoro Pielgrzym ukazuje się w walentynki, coś z tej okazji:

GRANAT

Granat – smaczny, choć trudny „w obsłudze” owoc. Dawniej, kiedy owoce egzotyczne nie były tak dostępne na naszych półkach sklepowych za to w telewizji częściej gościli „Czterej pancerni i pies”, granaty od razu kojarzyły mi się z bronią, czy ostatecznie bardziej pokojowo z biżuterią – pięknymi, gładkoczerwonymi kamieniami szlachetnymi. Ale jedno i drugie swoją nazwę zawdzięczają podobieństwu (kształtem czy barwą) do rosnących na drzewach granatowca owoców, przypominających zresztą nasze jabłka. Zapewne dlatego bardzo często mówi się o nich *jabłka granatu* (choć – muszę to jako biolog dodać – formalnie są to... jagody, podobnie jak najprawdziwsze jagody, ale także, choć o tym na ogół nie wiemy, jagodami są ogórki, arbuzy, pomidory czy dynie).



Z jabłkami granatu wielokrotnie spotykamy się na kartach Pisma Świętego. Niektórzy nawet przypuszczają, że to właśnie granat był tym słynnym „jabłkiem” – owocem rajskiego drzewa poznania Dobra i Zła, które skusiło pierwszych rodziców, a jest wielce kuszący i ceniony, szczególnie w suchym i gorącym klimacie – soczysty, orzeźwiający, słodki. Sok z granatów mieszano również z winem albo robiono z niego wino.

Tęsknili do granatów Izraelici na pustyni: *Dlaczegoście wywiedli nas z Egiptu i przyprowadzili na to nędzne miejsce, gdzie nie można siał, nie ma drzew figowych ani winorośli, ani drzewa granatowego, a nawet nie ma wody do picia?* (Lb 20,5) Sad (gaj) granatowy (miał go np. król Salomon), ale także same owoce były symbolem **piękna, bogactwa i miłości**. „Wyrośłaś jak gaj drzew granatowych z wybornymi owocami” powie Oblubieniec do Oblubienicy w Pieśni nad Pieśniami (PnP 4,13), czy w innym miejscu tego poematu:

*Twoje wargi jak wstążka purpury,
A usta są pełne rozkoszy.
Jak połówki granatu są twoje policzki
Wyglądające spod zasłony.* (PnP 4,3)

Miłość, piękno i bogactwo to nie jedyne wartości, które granat symbolizował. Ten katalog jest bardzo bogaty.

Granaty stały się sakralnym motywem dekoracyjnym. Bóg powiedział do Mojżesza: „*Na dolnym brzegu szaty arcykapłana uczynisz wokoło jakby jabłuszka granatu z błękitu i ze szkarlatu, i z karmazynu (...)*” (Wj 28, 35). Przypuszcza się, że były tu emblematami **plodności** (oznaka błogosławieństwa Bożego) i **wierności** (Bogu, Pięcioksięgowi). Również kapitele kolumn świątyni Salomona ozdobione były splotami z owoców granatu (1 Krl 7,20).

Symbolika miłości, małżeństwa i plodności przypisana granatom nie dziwi – w jednym owocu może znajdować się 400-700 „ziaren” (nasion otoczonych soczystą osnówką). Znalazło to wyraz w wielu ślubnych zwyczajach, np.: rzymskie panny młode nosiły wieńce z gałązek granatowca; u Beduinów owoce granatu rozgniata się u wejścia do namiotu nowożeńców życząc im liczego potomstwa; z tym samym życzeniem w Grecji młoda para obrzucana jest wysuszonymi jabłkami granatu, które pękając wysypują liczne ziarna.

Granat jest również symbolem **życia i nieśmiertelności** – bardzo długo kwitnie i nigdy nie traci liści. W chrześcijańskiej ikonografii spotykamy wyobrażenia Dzieciątka Jezus trzymającego w dłoni owoc granatu, który jest tu obrazem **nowego życia, zmartwychwstania**.

Granat przez swoją budowę symbolizuje **jedność w wielości**. Obfitość ziaren w uporządkowanym układzie, zamkniętych we wspólnej łupinie wyrażać może jedność Wszechświata czy monarchię. Jest w tym aspekcie także **symbolem Kościoła**, który łączy w sobie różne narody i niezliczoną liczbę wiernych. Czerwony kolor dodatkowo symbolizuje męczenników, którzy w łączności z Chrystusem przelewali krew za wiarę. Zresztą to podobieństwo soku granatów do krwi znalazło również wyraz w różnych mitologiach, a same granaty miały wyrosnąć z krwi bogów (np. Dionizosa).

Granat w chrześcijaństwie ponadto symbolizuje **dary Boże** oraz **doskonałość, dziewictwo i czystość**, stając się atrybutem Maryi, a ziarna oznaczają liczne cnoty NMP. W tym katalogu symboliki granatu znalazły się również: **potęga, zwycięstwo, nadzieja, mądrość, zgoda**.

Mają granaty też swoją ciemniejszą stronę. Są to symbole dostatku, ale nie bogactwa, gdyż ich kwiaty są piękne, ale nie pachną; a także osoby urodziwej, ale niemilej – gdyż owoc ten wygląda ładnie tylko z pewnej odległości. Jest także łacińskie przysłowie, które mówi: *omne malo punico inest granum putre* – w każdym jabłku granatu znajdzie się jedno zgniłe ziarno, czyli w każdej społeczności znajdzie się zakała, wyrzutek, „czarna owca”.



Wracając do miłosnych skojarzeń, może warto na przyszłoroczne walentynki lub przy najbliższej okazji zamiast typowego serduszka, kwiatów czy czekoladek podarować ukochanej osobie owoc granatu – zdrowszego symbolu miłości oraz czerwieniszego klejnotu wśród owoców chyba nie znajdziemy!

Beata Urban



Wieści z Francji z doliny Tinée

Administrowanie parafią, która ciąga się na ponad 70 km nie należy do łatwych spraw. Zwłaszcza w czasach pandemii. Nieprzewidywanych zjawisk atmosferycznych dalszy ciąg... geologiczne niespodzianki, niespodziewana życzliwość ludzi, symboliczne spotkania – w tych kilku słowach mógłbym podsumować minione dwa miesiące.

Grudzień. Dziewięć pasterek i „żandarm-taxi”

Paradoksalnie pierwsze miesiące grudnia przyniosły odwilż. I nie chodzi wcale o temperaturę – ta w dolinie rzeki Tinée utrzymywała się poniżej zera. Odwilż przyniosły niespodziewanie pozytywne informacje prezydenta. „Manu”, jak nieco na wyrost pieszczotliwie nazywają Emmanuela Macrona Francuzi, z dnia na dzień ogłosił koniec czasu *confinement* (narodowej kwarantanny). Wprawdzie Trybunał Konstytucyjny musiał zadekretować możliwość sprawowania kultu w laickiej Francji i zajęło mu to nieco ponad 10 dni, ale wszystko wydawało się wracać do normy. W końcu można było powrócić do kościołów, aby z ludem Bożym odprawiać Msze.

Pierwszą z nich sprawowałem w obecności parafian, ale jeszcze przed kamerą umieszczoną przed ołtarzem. W zasadzie przyzwyczaiłem się do tego środka komunikacji i prawie równie intensywnie co o fizycznej obecności ludzi myślałem o tych, którzy gromadzili się przed ekranami swoich komputerów. A łączyli się z bardzo daleka – Belgia i Szwajcaria, nawet znajomi z Polski.

Grudzień i nietypowy w tym roku Adwent nie przyniósł wielu niespodzianek. Do kościołów ludzie wracali z lekkim opóźnieniem, a ich liczba nie przekroczyła tej sprzed pandemii. Zwiększyła się natomiast liczba pogrzebów. Mniej więcej od października, na przestrzeni całej doliny, dane mi było spełniać ten uczynek miłosierdzia względem duszy. Często myślałem o starym, biblijnym Tobiaszu. Różniło nas wiele, choćby to, że Tobiasz narażał życie grzebiąc na obczyźnie swych rodaków. Łączyła wiara w jedyne Boga oraz stosunkowo wysoka liczba tych, którzy zasnęli w nadziei oglądania Pana.

Jeden z pogrzebów na trwałe zapisał się w mojej pamięci. I to wcale nie dlatego, że rodzina zmarłego perfekcyjnie przygotowała ceremonię – wybór pieśni, Msza przeplatana muzyką klasyczną, Bach oraz *Ave Maria* Schuberta, nie umknął im nawet dobór czytań... Dla mnie jednak urozmaicheniem tej wyprawy w dół doliny była ważąca 45 ton skała. Osunęła się na drogę po obfitych opadach deszczu, skutecznie ją blokując na pół dnia.

Tak to zmiany klimatyczne wpływają na duszpasterstwo – myślałem. „Wszystko jest połączone”, jak pisze papież Franciszek w encyklice *Laudato si...* Ale do rzeczy. Deszcz spowodował erozję skały, co nie jest niczym zaskakującym na tym odcinku doliny, w którym rdzawe skały na jesień i wiosnę spadają regularnie. Wszystko na szczęście miało miejsce w nocy,

gdy wszyscy smacznie spali. „Bonjour mon père” – powitała mnie pani żandarm godzinę przed pogrzebem, 15 km od miejsca pochówku. „Bonjour – odpowiedziałem – Nie ma mnie kto zastąpić, a za godzinę mam pogrzeb.” „Myślę, że da się coś zrobić” – życzliwy głos zapowiadał pomyślny bieg wydarzeń. Szybki telefon do szefa i „taxi-żandarm” zadziałało nadzwyczaj sprawnie. Jak dziwnie musiał wyglądać ksiądz z sutanną pod pachą wsiadający do policyjnego furgonu. Siedzący w swoich mercedesach ludzie biznesu (wielu z nich w górnych partiach doliny spędza wolne chwile) mieli nietęgę miny. Sami musieli czekać na przejazd do godziny 15.



Pogrzeb rozpoczął się z lekkim opóźnieniem. Arcyciekawym doświadczeniem była obserwacja śmigłowca. Wydawało się, że wykonywał taniec, choć obecni w nim geolodzy, dokonując koniecznych obliczeń, z pewnością o tańcu nie myśleli. Dobrych kilkanaście minut trwało oczekiwanie na widocznego z oddali szefa żandarmerii. „A o której ksiądz wraca?” – zapytał Nicola, wysadzając mnie nieopodal kościoła. „Zadzwoń, jak tylko będę miał z tym problemy” – odpowiedziałem z szelmowskim uśmiechem i ruszyłem z sutanną pod pachą na i tak opóźnioną w czasie celebrację.

Zewnętrzne trudności prowokują niezwykłą ludzką życzliwość. Zważywszy na to, że doświadczenie dobra przyszło w tym roku przez ludzi „z zewnątrz”, całkowicie nie związanych z parafią, nadało okresowi świątecznemu nowy, dodatkowy smaczek. Słowa podziękowań dla żandarmów ochraniających kościoły w trakcie pasterek, a w tym roku było ich w dolinie dziewięć, nie były zatem pustym rytuałem. Zewnętrzne trudności, „zrządzenia losu”, na które nie mamy wpływu mogą cementować ludzkie relacje.

A same pasterki? Jak zwykle, Pan Bóg nas nie opuścił. Po błogosławieństwie z naddatkiem. Bez większych trudów znalazło się trzech księży, którzy z radością przybyli je odprawić. Nie przeszkodziły im w tym ani spadające skały, ani sanitarne restrykcje. Ludzi nieco mniej niż przed rokiem. Ale jak mawiała w jednym ze swych wierszy mała Tereska „miłość rachować nie lubi”. Liczby, słupki i statystyki nie zawsze bywają dobrym, duszpasterskim kryterium.

Styczeń. Względny spokój i ludzkie zagubienie

Po burzliwych miesiącach naznaczonych burzami, narodowymi kwarantannami (ta listopadowa była o wiele łżejsza niż wiosenna) i zmieniającymi się z dnia na dzień restrykcjami, styczeń upłynął pod znakiem spokoju. „Ład i pokój” – wraca do mnie benedyktyńska maksyma, gdy próbuję podsumować pierwsze tygodnie nowego, 2021 roku.

Ze zdumieniem stwierdzam, że wrażenie względnego spokoju wprowadziła godzina policyjna. Już w drugiej połowie grudnia od godz. 20.00 zarządzono ją w departamentach najbardziej dotkniętych epidemią. W styczniu objęła cały kraj, przesunięto ją na godz. 18.00. Od tego czasu nie można było opuścić własnych czterech ścian. Rządowe restrykcje miały na celu m.in. ograniczenie liczby prywatnych zgromadzeń. Tak drogie dla Francuzów spotkania w rodzinnym gronie przy dobrej kolacji zakrapianej niejedną lampką wina zostały zatem skutecznie utrudnione.

Nie muszę dodawać, że rządowe restrykcje uderzyły ponownie w duszpasterstwo: przesunięcie Mszy na 16.30, anulowanie większości spotkań i organizowanie części z nich na zoomie. Skutecznie pocieszała mnie jednak myśl, że zamiast w oko kamery wciąż mogę patrzeć w oczy moich parafian odprawiając Mszę świętą. W większości wrócili do kościołów. Styczeń był zatem miesiącem względnego spokoju, choć wcale się tak nie zapowiadał.

Powróć na koniec do ostatniego spotkania, które symbolicznie zamknęło i podsumowało Rok Pański 2020. Nazwałbym je „spotkaniem z zagubieniem”. Ta historia zaczyna się dziesięć minut przed godziną dwudziestą. Sylwestrowy wieczór zapowiadał się wyjątkowo spokojnie. Zbliżała się godzina policyjna, a do drzwi probostwa zapukał zagubiony człowiek. Jego zagubienie widzieli wszyscy, którzy tego wieczora go spotkali. Ja, kilku spieszących na domowe imprezy ludzi, strażniczka miejska i dwoje żandarmów. Jedynym, który nie był świadom zagubienia był ów siedemdziesięcioletni mieszkaniec nicejskiej starówki. Postanowił udać się w podróż w głąb ładu. Wsiadł w autobus i po dwóch godzinach znalazł się w malowniczej miejscowości noszącej nazwę pierwszego, chrześcijańskiego męczennika. Tego wieczoru Saint Etienne-de-Tinée było pokryte grubą warstwą śniegu. Nie wiem jednak czy ów biedak zwracał uwagę na fenomeny natury. Pewne jest to, że kierował ją zbyt mocno na ekran swojego smartfonu. W ostatni dzień roku, by dostać się w głąb doliny, na wysokość około 1200 m. n.p.m., nicejski nieszczęśnik wybrał sobie szczególną gwiazdę – był to randkowy portal. Wydawało mu się, że znalazł tam kogoś, kto otworzy mu drzwi swego domu. Zapewne w autobusie snuł rozważania dotyczące atmosfery wieczoru, romantycznej wymiany spojrzeń z tajemniczą Nadią. Pewnie myślał o lampce szampana wychylonej w górskim klimacie, w drewnianej chatce przy ciepłym kominku. Przypuszczam, że miał oczekiwania dużo, dużo większe. Wymalowane bowiem były na jego twarzy, gdy z wyrażonym podekscytowaniem wstukiwał kolejne wiadomości. Nie odrywał się od ekranu, gdy informował mnie o tym, że Nadia nie wysłała odpowiedzi, których oczekiwał.

Jak bardzo sieci potrafią spętać człowieka – myślałem – wykonując kilka telefonów, by znaleźć nocleg dla nieszczęsnego nicejczyka. Nawet w wieku lat siedemdziesięciu można dać się wciągnąć w wirtualną iluzję, podjąć nieprzemyślaną decyzję, wybrać się w ciemno w dalekie góry, nie znając nazwiska, adresu, numeru telefonu... Beztroskie życie emeryta... Problem noclegu zrzucił na innych, a sam z radosną miną trwał „przyspawany” do telefonu. Płomiennych namiętności nie była w stanie zgasić coraz niższa temperatura powietrza. A tajemnicza Nadia wciąż nie odpisywała. Krótko mówiąc, biedak stracił głowę. Zagubił się. I chyba tego nie zauważył.

Po pewnym czasie przybyli żandarmi, by sprawdzić tożsamość nieco podejrzanego poszukiwacza przygód. Sympatyczna pani żandarm, która kilkanaście dni wcześniej utorowała mi zamkniętą drogę rzeki Tinée, tym razem przeszukiwała policyjne archiwa – „nie był nigdy notowany”. Można zatem było odtransportować nieszczęśnika na jedno z niezamieszkałych alpejskich probostw. Merostwo wysłało straż miejską. Noc w ciepłym kącie została zapewniona, nicejski nieszczęśnik został odtransportowany do pobliskiego miasteczka Auron, w przytulne ściany parafialnego gościnnego „apartamentu” przy kościółku na jednej ze stacji narciarskich.

Historia nicejczyka była dla mnie symbolicznym podsumowaniem roku 2020. Niektórzy się w nim bardzo mocno zagubili. I chyba pozytywnie trzeba ocenić fakt, że zagubiony zapukał na drzwi probostwa. Kościół, ksiądz, probostwo. To wszystko wciąż może stanowić punkt odniesienia, swego rodzaju latarnie dla ludzi pogrążonych w rozmaitych ciemnościach.

Za mieszkańcami doliny rzeki Tinée kolejny odcinek czasu. Życie w ciągłej niepewności jest już stałym składnikiem naszej codzienności. Może to czas wielkiego oczyszczenia? Czas, w którym mimo wszystko można odnaleźć niezachwiane punkty oparcia? Raz jeszcze przemyśleć życie, skierować kroki we właściwą stronę. Otworzyć Biblię i zatrzymać się na słowach „przemija bowiem postać tego świata” (1 Kor 7,31) oraz „Jezus Chrystus wczoraj i dziś, ten sam także na wieki” (Hbr 13,8). W epoce wielkich przemian potrzeba trwałych punktów odniesienia. Najtrwalszym, niezmiennie, jest relacja z Chrystusem.

ks. Rafał Bogacki



Roubion – jedna z najbardziej oddalonych „wiosiek-gniazd”. Miejsce jednej z pasterek.



ROZMOWY Z PSYCHOLOGIEM

W poprzedniej części powiedzieliśmy sobie, że nieustannie narażeni jesteśmy na sytuacje stresowe, problemy, komplikacje życiowe. To mogą być drobne zakłócenia dnia, ale zdarzają się też problemy poważne, a nawet sytuacje tragiczne.

Ponieważ nie mamy wpływu na to co nam się w życiu wydarzy, nasze wysiłki warto skupić na tym, na co możemy mieć wpływ, czyli na to, jak zareagujemy i co z tym zrobimy.

Podążając drogą zaproponowaną przez starożytnych stoików, rozwiniętą przez współczesną psychologię, spróbujemy przypatrzeć się metodom radzenia sobie z komplikacjami, byśmy jak najszybciej wracali do równowagi lub - jeszcze lepiej - by nie wytrącały nas one z równowagi w ogóle.

JAK ODNALEŹĆ W SOBIE SPOKÓJ, SIŁĘ I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ, CZYLI JAK BYĆ STOIKIEM W XXI W.? – CZĘŚĆ II

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Stoicy mówią: **rób to, co musisz, tym, co posiadasz i tam, gdzie jesteś**. Kiedy mamy ograniczone możliwości działania, zamartwianie się nie ma sensu! Zamiast tego **należy wybrać najlepszą z dostępnych możliwości i żyć dalej**. Inaczej marnujemy tylko cenny czas i energię.

Jak już ostatnio wspomnieliśmy z pewnością znamy osoby, które w obliczu trudnych wyzwań, często o wiele trudniejszych niż nasze, zachowały lub szybko odzyskały spokój, zareagowały odważnie i mądrze. Najczęściej mówimy, że są **odporne psychicznie**. Drugi biegun zajmują osoby **kruche psychicznie**, które reagują niepokojem, złością lub przygnębieniem na pojawiające się problemy i rzadko więc bywają szczęśliwe, wzbudzając u innych raczej litość niż podziw.

Na odporność psychiczną mają wpływ różne czynniki: w jakimś stopniu typ temperamentu, poza tym doświadczenia w radzeniu sobie z trudnościami – odniesione sukcesy i poniesione porażki. Duży negatywny wpływ ma wyuczone przekonanie, że nie jesteśmy odpowiedzialni za te aspekty życia, które nie ułożyły się po naszej myśli, czyli myślenie, że jesteśmy ofiarami zewnętrznych okoliczności, np. systemu. Odgrywanie roli ofiary tylko nasila cierpienie, gdyż wywołuje poczucie bezradności. Człowiek odporny psychicznie nie wejdzie w rolę ofiary – jest silny i kompetentny; wprawdzie nie ma wpływu na to, co go spotyka, np. na niesprawiedliwość, ale może zdecydować, jak na nią zareaguje. Albo pozwoli, by zepsuła mu cały dzień, albo odważnie stawia jej czoła, z optymizmem szukając sposobów na ominięcie przeszkód stojących na drodze.

Bardzo ważną rolę w nabywaniu odporności psychicznej ma wychowanie. Niestety zmienił się model wychowywania dzieci – rodzice robią wszystko, by zapewnić im życie bez komplikacji, problemów, stresów. Przykładowo, gdy dzieci kłócą się – rodzice wchodzą w rolę sędziów zamiast pozwolić im załatwić sprawy we własnym gronie.

Nadopiekuńczość rodziców to także ochrona dzieci przed doświadczaniem porażek, np.: kiedy dziecko zapomni wziąć do szkoły zeszyt z zadaniem domowym, rodzice przywożą ten zeszyt do szkoły, byleby dziecko z tego powodu nie miało problemu (uwaga, zła ocena); kiedy źle zaplanowało czas na wykonanie jakiejś pracy i nie zdążyło, rodzice wykonują ją za

nie itp. Tacy rodzice kierują się założeniem, że dzieci, które mają na koncie wiele sukcesów będą miały większą szansę na sukces w przyszłości. Tymczasem, jeżeli dziecko w dzieciństwie rzadko mierzy się z różnymi trudnościami głównie dzięki zabiegom otaczających go dorosłych, dorasta pod kloszem i nie jest przygotowane na niespodzianki jakie niesie ze sobą życie. Może ono w trudnych sytuacjach reagować mieszkanką agresji i rozpacz; zamiast postrzegać niepowodzenia i porażki jako coś przejściowego na drodze do ostatecznego sukcesu, może widzieć je jako traumatyczne doświadczenia, a słowa i zachowania innych ludzi może odnosić do siebie i traktować jako zagrożenie.

Odporność psychiczna to umiejętność głównie nabyta – uczymy się jej tak, jak języka obcego czy jazdy na łyżwach. Możemy więc uodpornić się na trudne sytuacje – wymaga to od nas wysiłku, ale w efekcie może podnieść jakość naszego życia.

Chciałabym jeszcze zwrócić uwagę na rolę umysłu w zerknięciu się z komplikacjami żywymi. Nasz umysł dzieli się na dwie części: świadomą i podświadomą.

Świadomość jest racjonalna, a **podświadomość** działa w sposób półracjonalny, miewa szalone pomysły i jest podatna na zwodnicze sugestie. Doświadczamy tego choćby na polu reklamy, np. kupujemy coś, czego nie potrzebujemy, bo – mówiąc obrazowo – reklama skutecznie zaszczerpiła taki pomysł w naszej podświadomości, która z kolei przekonała do zakupu świadomość. Podświadomość nie gra fair. Jeśli świadomość znajduje rozsądny powód, żeby odrzucić jej sugestię, podświadomość wymusza ją ponownie, a potem jeszcze raz, i jeszcze raz – do skutku.

Kiedy w naszym życiu pojawia się jakaś komplikacja, podświadomość stara się zrozumieć skąd się wzięła i często wskazuje winnego: szuka osoby, która za nią stoi, postrzega te komplikacje jako niezasłużone i próbuje przekonać nas, że wyrządzono nam krzywdę. Jeśli nic nie zrobimy, szybko poczujemy przyływ emocji potwierdzających tę interpretację wydarzeń, a emocje prowokują do krzyku. Dlatego, gdy spotyka nas jakaś komplikacja możemy – ku swojemu zaskoczeniu – zacząć krzyczeć na osobę, którą podświadomość obarczyła odpowiedzialnością.

Gdy więc komplikuje nam się życie, nasza świadomość może stać się celem podwójnego ataku – podświadomości i emocji. W tych okolicznościach świadomości trudno jest trzeźwo myśleć, może więc podpowiedzieć złe rozwiązanie problemu. Co gorsza, raz rozbudzone emocje nie dają się łatwo stłumić, mogą mącić w głowie jeszcze długo po sytuacji. Praca nad emocjami i podświadomością to wyzwanie na całe życie.

Ale podświadomość ma też swoje zalety – rozumie język ciała, mimikę w sposób trudny do wyrażenia słowami; w efekcie może nas natchnąć przecuciem, że ktoś nie jest godny zaufania i wycofać się np. ze związku. Podświadomość ma też swój kompas moralny. Okazuje się, że wiele heroicznych czynów nie wynika z analizy sytuacji, na którą nie ma czasu, lecz z instynktownego poczucia, że tak trzeba postąpić w danych okolicznościach. Jest ona także źródłem większości twórczych impulsów – może podsuwać wartościowe spostrzeżenia, pomysły.

Nie chodzi o to, by wyeliminować emocje – bez nich nasze życie byłoby pozbawione barw, ale o to, by traktując spotykające nas komplikacje jako próby pomysłowości i odporności psychicznej, **znajdować skuteczne rozwiązanie swojego problemu bez ulegania emocjom nieprzyjawnym, takim jak złość, nienawiść, zazdrość, żal.** W ten sposób uniemożliwiamy podświadomości taką interpretację wydarzeń, która wskazuje, że ktoś nas krzywdzi lub wykorzystuje. To obniża koszt emocjonalny problemu i zwiększa szanse, że poradzimy sobie z nim w racjonalny sposób. Możemy więc nie tylko **unikać emocji nieprzyjawnych**, lecz wręcz **doświadczać emocji pozytywnych takich, jak duma, satysfakcja, radość, że stawił się czoła problemowi.**

A jak to robić? Czas na pierwszą wskazówkę – jest nią

RZUCANIE KOTWIC, czyli punktów odniesienia i NEGATYWNA WIZUALIZACJA.

To może brzmieć bardzo „naukowo”, ale jest to łatwa technika, którą być może znamy, a nawet już wykorzystywaliśmy nie zdając sobie z tego sprawy.

Pomyślmy o elementach naszego życia, które uważamy za pewne: nasze relacje, bliscy, praca, miejsce zamieszkania, zdrowie. A potem wyobraźmy sobie, że nagle któryś z nich tracimy – i to właśnie będzie negatywna wizualizacja.

Nie chodzi o roztrząsanie potencjalnych czarnych scenariuszy (wtedy popadniemy w depresję), ale o przelotną refleksję, krótką myśl, że nasze życie i okoliczności mogłyby być mniej pomyślne.

Prosty przykład: zamknijmy oczy i wyobraźmy sobie, że utraciliśmy możliwość rozróżniania kolorów, świat jest szary... Teraz otwórzmy oczy i świadomie zauważmy widziane przez nas barwy. Czy to nie jest wspaniałe, podobnie jak fakt, że w ogóle widzimy?! Czy po takiej negatywnej wizualizacji nie będzie nam łatwiej bardziej doceniać to, co mamy?

Zamiast porównywać komplikację, problem, z którym się zetknęliśmy do czegoś wymarzonego, punktem odniesienia, czyli naszą kotwicą mogą być gorsze okoliczności, co doprowadza do wniosku, że rzeczywistość nie jest taka zła.

W obecnej sytuacji „covidowej” często przeżywaliśmy i nadal przeżywamy nieprzyjemne, niszczące emocje – mówiąc obrazowo złościć się, wściekać na okoliczności i spotykające nas ograniczenia. Ale czy ta złość i zdenerwowanie cokol-

wiek może zmienić, czy spowoduje, że odzyskamy utracone możliwości? Nie – jedynie zmienia nasze samopoczucie na coraz gorsze.

Spróbujmy i w tym przypadku zastosować metodę negatywnej wizualizacji – przelotnie wyobraźmy sobie, że może być gorzej. Zresztą nawet nie musimy sobie tego wyobrażać, bo to przeżyliśmy – było już gorzej.

Zatem zamiast obrażać się na rzeczywistość, spróbujmy potraktować ją jako stoickie wyzwanie – poszukać nowych rozwiązań. Nie mogę wyjechać na zagraniczne wakacje? – znajdę ciekawe miejsce w Polsce. Zamknięta jest baza hotelowa? – zacznę odkrywać najbliższą okolicę w czasie jednodniowych wycieczek.

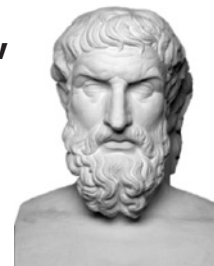
Jeśli podejmiemy do problemu z odpowiednim nastawieniem, natchnie nas on nową wdzięcznością za to, jak wygląda nasze życie. **Możemy znaleźć dobrą stronę niemal każdej trudności w jakiej się znajdujemy!!! Bez względu na to, jak źle przedstawiają się sprawy, prawie zawsze mogłoby być gorzej – już sam ten fakt to powód do wdzięczności.**

Maria Rabsztyń

Z myśli starożytnych stoików

Epiktet z Hierapolis wyzwoleniec, filozof (ok. 50 – 135)

Jest tylko jedna droga do szczęścia: przestać przejmować się tym, na co nie mamy wpływu.



Jeżeli ktoś ci oznajmi, że jakiś człowiek źle mówi o tobie, nie broń się przeciw zarzutom, ale odpowiedz: na pewno nie wiedział on o innych błędach, w przeciwnym razie nie mówiłby tylko o tych.

Jeżeli podejmiesz się roli ponad siły, nie tylko źle ją odegrasz, lecz również zaniechasz innej, którą mógłbyś odegrać dobrze.

Najpierw naucz się znaczenia tego, co chcesz powiedzieć, a dopiero potem mów.

Największą przysługę oddacie państwu, podnosząc nie dachy domów, ale dusze współobywateli.

Nie może kochać ludzi, kto kocha pieniądze, rozkosz i władzę. Ten kocha ludzi prawdziwie, kto kocha cnotę.

Nie skarby są przyjaciółmi, ale przyjaciel skarbem.

Przyjaciel – ktoś, przed kim można głośno myśleć.

W żadnym razie nie nazywaj sam siebie filozofem i nie rozprawiaj wiele wśród tłumu o zasadach, ale postępuj stosownie do zasad. W czasie uczty, na przykład, nie opowiadaj, jak jeść należy, ale jedz, jak należy.

Zło to nie zdarzenie, które cię spotyka, lecz to, co robisz z tym zdarzeniem.

Przekaż swój 1% na

2021



Twój 1% buduje więcej, niż myślisz

Stowarzyszenie PoMOC

koniecznie z dopiskiem: Centrum św. Józefa

KRS: 0000055205



Siostry: Anna, KaroliŃa i Bogusława oraz wolontariusze Centrum

Budynek już stoi, trwają prace wykończeniowe. Najpilniejsze jest teraz wykonanie drenażu terenu.



Twój 1% buduje Centrum św. Józefa: żłobek i przedszkole, przestrzeń warsztatową, miejsce wspierania oraz pogłębiania więzi i porozumienia między pokoleniami.