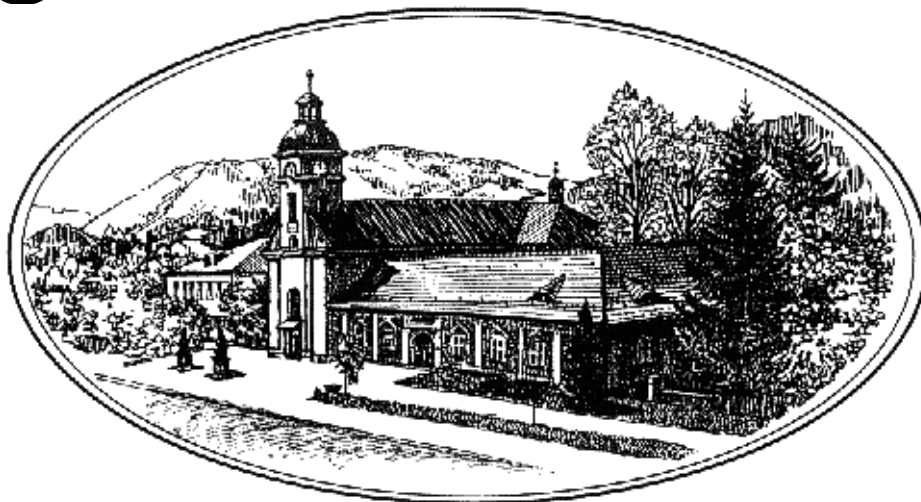


Po górach, dolinach...



Parafia pw. św. Klemensa, papieża i męczennika, w Ustroniu

Nr 13 (1244) 1 kwietnia 2018 r.

Adres internetowy Parafii: <http://www.parafiaustron.pl>

E-mail Redakcji: barbaralanghammer@gmail.com

NIEDZIELA ZMARTWYCHWSTANIA PAŃSKIEGO

*Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem.
Kto we mnie wierzy, choćby umarł, żyć będzie.*



Śmierć kończy życie, jest kresem ludzkiej aktywności. Zostawia za sobą żal rozstania, a w duszy wielki smutek.

Tak na śmierć Jezusa patrzyli też Jego uczniowie. Piotr nie dopuszczał myśli, że Jezus mógłby umrzeć, a uczniowie idący do Emaus byli wyraźnie zawiedzeni: „Myśmy się spodziewali, że to on miał wyzwolić Izraela”. Pojawiające się pogłoski, że grób, w którym pogrzebano Jezusa jest pusty, jeszcze bardziej ich przygnębiały. Dopiero słowa Zmartwychwstałego otworzyły ich oczy, umysły i serca na prawdę o Zmartwychwstaniu.

Zmartwychwstanie Jezusa i obietnica naszego Zmartwychwstania, to trudna prawda, a jednocześnie najbardziej istotna prawda naszej wiary. Ona pokazuje, dlaczego dążymy do świętości, nadaje sens wszelkim wysiłkom na rzecz dobra i pokoju, prowadzi do zbawienia.

Z okazji świąt Wielkiej Nocy, życzymy, aby Zmartwychwstanie Pana Jezusa nappełniło Nas prawdziwym pokojem i dało siłę do pokonywania trudności, obdarzając wszelkimi łaskami i błogostawieństwem.

Niech spotkanie z Chrystusem w Poranek Wielkanocny umocni wiarę w Jego żywą obecność w naszym życiu i prowadzi do spotkania z Nim w drugim człowieku.

Duszpasterze.

W tym dniu wspaniałym wszyscy się weselmy

(Ps 118)

Pierwszego dnia po szabacie, wczesnym rankiem, gdy jeszcze było ciemno, Maria Magdalena udała się do grobu i zobaczyła kamień odsunięty od grobu. Pobiegła więc i przybyła do Szymona Piotra oraz do drugiego ucznia, którego Jezus kochał, i rzekła do nich: "Zabrano Pana z grobu i nie wiemy, gdzie Go położono". Wszedł więc Piotr i ów drugi uczeń i szli do grobu. Biegli obydwoj razem, lecz ów drugi uczeń wyprzedził Piotra i przybył pierwszy do grobu. A kiedy się nachylił, zobaczył leżące płótna, jednakże nie wszedł do środka. Nadszedł potem także Szymon Piotr, idący za nim. Wszedł on do wnętrza grobu i ujrzał leżące płótna oraz chustę, która była na Jego głowie, leżącą nie razem z płótnami, ale oddzielnie zwinętą w jednym miejscu. Wtedy wszedł do wnętrza także i ów drugi uczeń, który przybył pierwszy do grobu. Ujrzał i uwierzył. Dotąd bowiem nie rozumieli jeszcze Pisma, które mówi, że On ma powstać z martwych (J 20, 1-9).

Maria Magdalena udaje się do grobu. Nie wie, że grób jest pusty. Pragnie dopełnić to, co zostało w pośpiechu niedopełnione podczas pogrzebu Jezusa. Przejęta bólem spieszszy do grobu. Niesie ból całej ludzkości, której wydaje się, że nie mają po co żyć. Czas pomiędzy Wielkim Piątkiem i Wielkanocą był dla niej i uczniów prawdziwym koszmarem. Tak wiele oczekiwali od swojego Nauczyciela. Wyrok został wykonany. Nauczyciel, wcześniej obwołany królem, został ukrzyżowany i zmarł. Nie mogli pojąć, czego ich nauczał, że musi wiele wycierpieć, będzie ukrzyżowany ale trzeciego dnia zmartwychwstanie. Większość z nich miała nadzieję, że Jezus wyzwoli Izraela z rąk okupanta rzymskiego. Mocno się rozczarowali. Często i my w życiu oczekujemy, że Jezus uczyni nasze życie szczęśliwym tu na ziemi. Tymczasem Jezus wskazuje na krzyż, który staje się kluczem do zbawienia.

Zatrzymajmy się na scenie, kiedy Maria Magdalena spostrzeża, że grób jest pusty. Co czuła ta pro- ➡ str. 2

"Kruchość więzi..."

Kobieta i mężczyzna kiedy są przeświadczeni o tym, że się kochają uważają, że jak już łączy ich silne uczucie wtedy nikt i nic nie jest w stanie ich rozłączyć. Są wręcz pewni, że stworzyli między sobą tak silną więź, która przetrwa niemal wszystko. Często narzeczeni uważają, że wystarczy siła uczucia, a wtedy nikt nie jest ponad ich „miłością”. Czy jednak ta siła uczucia jest wystarczająca do tego, aby żyć w szczęściu do końca życia, żeby budować komunę osób, która ma trwać wiecznie? Karol Wojtyła za czasów swojej młodości napisał sztukę pt. „Przed sklepem jubilera”, w której zawarł cenne refleksje na temat różnic w postrzeganiu miłości przez zakochanych, a tym czym naprawdę jest miłość. Spróbujmy pochylić się nad fragmentem tej sztuki i wyciągnąć z niej wnioski i praktyczne wskazówki.

Karol Wojtyła pisze tak:

Porwani (miłością) myślą, że wchłonęli całą tajemnicę miłości, a tymczasem nawet jeszcze nie dotknęli. Są przez chwilę szczęśliwi, bo mniemają, że dotarli do granic egzystencji i wydarli wszystkie jej tajniki, tak, że nie pozostało już nic. Tak właśnie: po drugiej stronie tego uniesienia nie pozostaje nic, poza nim jest tylko nic. A nie może, nie może pozostać nic! Słuchajcie, nie może. Człowiek jest jakimś continuum, jakąś całością i ciągłością — więc nie może pozostać nic!

I. Narzeczeni oraz młodzi małżonkowie są jakby porwani miłością. Myślą, że to co aktualnie czują, to jest prawdziwa miłość, która będzie trwać, która się nie zmieni i na fali, której będą bazować przez całe wspólne życie. Karol Wojtyła pisze, że właśnie narzeczeni myślą, że poznali całą tajemnicę i głębie miłości. Jednak szybko sprowadza na ziemię tego typu myśli twierdząc, że nawet nie dotknęli tej miłości. To może być dla zakochanych szokujące i rodzące bunt, jednak to co się odbywa między nimi jest dopiero początkiem drogi do poznania miłości. Mówi się nieraz, że narzeczeni to najszcześniejsze osoby na ziemi, bo przecież ona wpatrzona w niego a on w nią. Karol Wojtyła w tym poemacie zaznacza, że dotknęli oni zaledwie powierzchni a cała głębia jest jeszcze do odkrycia. Mają na to całe życie i nie mogą poprzestać tylko na powierzchni uczucia.

II. Są przez chwilę szczęśliwi, jeżeli nie pójdą dalej w poznaniu miłości i jeżeli zostaną na etapie zakochania. Zakochani przez patrzenie na swoją więź jako na pełnię miłości, pozbawiają się jej pełnego odkrycia. Myślą, że poza tym co czują nie ma już nic, że osiągnęli szczyt, a jednak poza tym co ich łączy jest jeszcze nieskończona perspektywa miłości. Nie mogą stanąć w miejscu, to co teraz jest wyruszeniem w drogę pełną przygód, to co teraz jest początkiem. Po drugiej stronie ich uniesienia jest „coś” – jest budowanie komunii osób, praca nad komunikacją, wyrzeczenie, ofiarowanie siebie, itd. To wszystko prowadzi do szczęścia, a oni są na starcie.

Nawiązując do tematu, ta więź i to uczucie, które łączy dwoje ludzi okazuje się kruche i nietrwale. To co w mniemaniu zakochanych miało być wieczne i niezniszczalne, ulega degradacji i upadkowi. Wojtyła pisze dobitnie: „Miłość nie wytrzymuje ciśnienia całej rzeczywistości”. Statystyki na temat małżeństw są druzgocące. W Poznaniu co drugie małżeństwo jest rozwiedzione. Liczne problemy, sytuacje, różnice w postrzeganiu świata między kobietą i mężczyzną powodują nieraz takie ciśnienie, którego małżeństwo nie wytrzymuje.

Gdzie w takim razie szukać ratunku i pomocy? Co jest źródłem miłości, które okaże się niewyczerpalne i dzięki, któremu miłość przetrwa wszystko i okaże się silniejsza niż śmierć?

Jedynym rozwiązaniem jest zaczepienie **miłości o MIŁOŚĆ – miłość ludzką o Miłość Bożą**. Tu jest źródło każdej miłości. W takiej sytuacji potrzebna jest postawa pokory i przyjęcia tego, że miłość czysto ludzka może się wyczerpać co nie oznacza jednak końca. Na szczęście mamy zasilanie „z zewnątrz”. Wtedy kruchość nie ma ostatniego słowa.

W takim razie co tworzy silną więź?

Budowanie dobrej relacji małżeńskiej opartej na Bożym projekcie, opuszczenie rodziców, połączenie męża i żony, wzajemna przezroczystość i relacja seksualna otwarta na nowe życie tworzą silną więź. Bóg zapewnił nam niezbędną pomoc aby sprostać tym wszystkim zadaniom. Tą pomocą są obietnice złożone przez Boga dane Mojżeszowi. Dekalog, dziesięć przykazań to drogowskazy, które chronią małżeństwo i rodzinę. Bóg obiecuje, że jeżeli będziesz żył według przykazań, będziesz szczęśliwy. **Twoje małżeństwo i rodzina zbudowane na Dekalogu będą jak dom zbudowany na skale – żadne fale ich nie zniszczą.**

Za tydzień przyjrzymy się jak przykazania chronią miłość małżeńską,

Do naszych rozważań polecam ks. Twardowskiego.

„Kiedy mówisz”

Nie płacz w liście
nie pisz że los ciebie kopnął
nie ma sytuacji na ziemi bez wyjścia
kiedy Bóg drzwi zamyka – to otwiera okno
odetchnij popatrz
spadają z obłoków
małe wielkie nieszczęścia potrzebne do szczęścia
a od zwykłych rzeczy naucz się spokoju
i zapomnij że jesteś gdy mówisz że kochasz

Michał Łuniew

⇒ str. 1 sta, przejęta bólem kobieta? Biegnie do Piotra i Jana prosząc o pomoc.

Jak mocno obrazuje nas, nazywających się Jego uczniami, a nie doświadczaliśmy jeszcze Jego zmartwychwstania.

Dlaczego tak jest? Piotr i Jan zrywają się z miejsc swojego bólu, tęsknoty, pustki duchowej, wyjałowienia i biegną do grobu. Czy wówczas przypomnieli sobie słowa nauczyciela, że trzeciego dnia powstanie z martwych?

W naszym życiu też bywają takie pustki, niemoc, brak nadziei, wyjałowienie duchowe itd. Wyobraźmy sobie ten moment, kiedy apostołowie dobiegają do grobu i widzą, że jest pusty. Jak rodzi się w nich iskra wiary, że ON żyje. Czy nasze życie nie nabierze wówczas innego, pełniejszego znaczenia? Szczerym sercem uwierzmy, że Ten, którego ukrzyżowano, zmartwychwstał trzeciego dnia i żyje. Zawsze po Wielkim Piątku jest poranek Wielkanocny i nic tego nie zmieni. Uwierzmy Jezusowi. Uwierzmy Jego słowu, które nigdy nie zawiodło. Słowa Jezusa zawsze prowadzą do życia.

Błogosławionych, pełnych pokoju świąt z serca życzę.

Wasz brat Franciszek

Bądź wola Twoja

Ile dni trwają Święta Wielkanocne? Co za bzdurne pytanie, ktoś pomyśli. Przecież wiadomo, że dwa dni, bo nawet w kalendarzu mamy na czerwono zaznaczone właśnie dwa dni, a z tego to tylko poniedziałek jest ekstra wolny.

W Nigerii jest wolny także Wielki Piątek i to jest rozwiązanie, w stronę którego i my powinniśmy zmierzać, i to nie ze względu na protestantów, dla których ten dzień to najważniejszy dzień w roku liturgicznym.

Wielki Piątek powinien być dniem wolnym od pracy i świętem po to, żeby ludzie zrozumieli, że ten dzień także należy do Świąt Wielkanocnych, tak jak dni po nim następujące. Uświadomił mi to w sposób przekonujący kardynał Onaiyekan, arcybiskup Abudży, który w jednej ze swoich homilii w Wielkim Poście zwrócił uwagę, że wydarzenia Wielkiego Tygodnia od Niedzieli Palmowej poczynając, poprzez wielkopiątkowe ukrzyżowanie, aż po sobotnią noc zmartwychwstania są ze sobą tak mocno powiązane, że nie można ich od siebie oddzielić. Oznacza to, że nie byłoby zmartwychwstania i nadziei na zbawienie, gdyby nie było wcześniej śmierci, i to śmierci przejmującej, rozpaczliwej, beznadziejnej, w tak strasznych bólach i cierpieniu.

Czy Chrystus się bał?

Tak bał się, po ludzku musiał się bać. Nawet pamiętamy z ewangelii Mateusza ten Jego rozpaczliwy krzyk wyrażający żal, że Bóg ojciec go opuścił. Bał się także wtedy, gdy uświadomił sobie, że będzie musiał przejść przez krzyż. Ale potrafił się pogodzić z najgorszym, bo taka była wola Boga.

Dla nas, którzy nie wiemy w jaki sposób umrą, to bardzo twarda lekcja. Ale czy nie pouczająca? Czy daje nadzieję? Daje, przecież, w Niedzielę Palmową, którą powinno się zwać raczej Niedzielą Paschalną, Chrystus ustanowił komunie świętą, dzięki której umacniamy swoją wiarę, a i także nadzieję na zmartwychwstanie. Także więc i ta niedziela jest nieodłącznym elementem tego ciągu wydarzeń, jakże zbawiennych dla człowieka.

Czy coroczne Święta Wielkanocne coś zmieniają w życiu poszczególnych ludzi czy narodów?

Mam nadzieję, że tak, choć czasami szarpia mnie wątpliwość. Przecież jak się ogląda w Internecie zdjęcia z tzw. „Czarnego Marszu”, to można mieć wrażenie, że współcześni Polacy bardziej przypominają tych z Wielkiego Piątku krzyczących „ukrzyżuj go”, niż tych którzy poznali historię 2 tys. lat chrześcijaństwa, papieskich encyklik czy nauk wynikających z objawień.

To samo mamy zresztą w innych krajach Europy, także w Afryce.

Zjawiskiem, które tu szokuje, a o którym bardzo mało się mówi i pisze, jest rozluźnienie norm moralnych, wszelkich, w tym w sposób szczególny w zakresie życia rodzinnego. Normą staje się rozwiązłość i to dotyczy nie tylko mężczyzn. Żeby się o tym przekonać wystarczy wejść wieczorem do jakiegoś większego klubu czy baru. Łatwość, w jakim zdobywa się tu partnera na seks, jest

naprawdę zaskakująca. Propozycją seksu można zostać zaskoczonym nawet w supermarkecie przy robieniu zakupów. Nie ma tu żadnych zahamowań czy wstydu. I żeby nie było wątpliwości. W przedstawianych sytuacjach wcale nie występują zawodowe prostytutki, a zwykle dziewczyny, zresztą w różnym wieku, szukające zabawy i łatwej przyjemności. A pooglądajmy sobie chociażby afrykańskie wideoklipy puszczone w telewizji niemal na okrągło, które erotyzmem ociekają jeszcze chyba bardziej niż te amerykańskie czy europejskie. Nie wiem jak często obserwując różne zjawiska na świecie związane ze sferą obyczajowości, mamy skojarzenia z biblijną Sodomą i Gomorą. Ja w każdym razie mam często i zauważam jedną różnicę. W czasach Starego Testamentu zdemoralizowane były dwa miasta. Teraz z przerażeniem można stwierdzić, że dotyczy to całego świata. Naprawdę całkiem niedawno ogarnął mnie spory niepokój, kiedy jadąc wieczorem samochodem po Abudży usłyszałem nagle dźwięk jakby padał deszcz. Po chwili widzę jak zalepia się moja przednia szyba, a w świetle lamp ulicznych widzę całe chmury fruujących owadów. Były to jakieś ćmy, których była tak niewiarygodna masa, że nie było miejsca, w których by ich nie było. Naprawdę dziwne wrażenie. Tak jak i to doniesienie o pomarańczowym śniegu, który w marcu br. spadł w górach Rosji, Bułgarii czy Rumunii. Podobno to efekt wymieszania w chmurach śniegu i pyłu piaskowego z Sahary. Może i to racja, a pisanie w takim stylu to tylko niepotrzebne sianie niepokoju. Ale z drugiej strony, czy Bóg patrząc na to co się dzieje na ziemi nie miałby powodów do przerwania tego „cyrku”? Myślę, że mógłby mieć, ale też pewnie widzi, że oprócz tego masowego zgorzenia, jest na świecie wiele dobrych uczynków zwykłych ludzi, którzy nie pchają się do mediów, a robią swoją codzienną robotę. Może to właśnie dzięki nim, Bóg ciągle jest wobec nas cierpliwy i bardzo łaskawy. I może tylko to nas jeszcze ratuje.

Wesołych świąt z Nigerii.

Lesław Werpachowski

Niech Święta Zmartwychwstania Pańskiego, Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa, Dawcy Życia i Zwycięzcy śmierci, napetnią każdego z nas radością, ufnością i wiarą w ostateczne zwycięstwo cywilizacji życia nad antycywilizacją śmierci.

Niech Zmartwychwstały Chrystus raczy darzyć nas hojnie swoim światłem, mocą i miłością.

Tej odwagi płynącej z najdrobniejszego okruszka wiary z serca życzymy.

Redakcja „Po górach, dolinach...”.

Kacik poezji



Alleluja Jezus żyje

Nie płacz drzewo oliwne
dni się dopełniły
krzyż spogląda z Golgoty
na świat odkupiony

Raduj się drzewo oliwne
rozraduj się człowieku

jeszcze spotkanie w drodze
a potem w wieczniku

Łowić nas Jezus będzie
jak ryby na jeziorze
raduj się kto złowiony
Panu odmówić nie możesz

Alleluja Jezus żyje!

Barbara Górnioł

Z życia parafii



• W sobotę grupa ok. 30 Parafian pod opieką ks. Mirosława pielgrzymowała do Kalwarii Zebrzydowskiej. Tam uczestniczyli we Mszy św., a potem przeszli drózkami, odmawiając Drogę Krzyżową. Było też sporo czasu wolnego, który każdy przeżył indywidualnie.

• W tym dniu zakończył się w naszej parafii dekanalny Kurs Lektorski. Na Mszy św. o godz. 18⁰⁰ ks. dziekan Tadeusz Serwotka udzielił błogosławieństwa 20 kandydatom na lektorów z pięciu parafii. Nasi nowi lektorzy to: Borys Jędrzejczyk, Wiktor Kozik, Jakub Mider, Dawid Dziedzina i Przemysław Krysta. Chłopcom gratulujemy i życzymy wytrwałości w posłudze przy ołtarzu.

• W Niedzielę Palmową na Mszy św. o godz. 10³⁰ zgromadziło się bardzo dużo wiernych, w tym sporo dzieci. One też zebrały się na dziedzińcu, gdzie Proboszcz poświęcił im palmy. Po odczytaniu Ewangelii w uroczystej procesji wszyscy przeszli do kościoła. Tam również wcześniej zostały poświęcone palmy. Dzieci jak zawsze bardzo ładnie śpiewały przy akompaniamencie gitary p. Tomka. Wysłuchaliśmy też Pasji wg św. Marka.

• Na późne popołudnie zaprosili nas chórzycy z „AVE” na koncert pieśni pasyjnych. Witając zgromadzonych, Ania Puzoń życzyła takiego odbioru, aby pomógł nam w dobrym przygotowaniu do Świąt Zmartwychwstania Pańskiego. Pieśni pasyjne przypominają, pouczają i zapraszają do współprzeżywania. Mają też wstrząsnąć sumieniami słuchających i pobudzić do głębszej refleksji.

W tym blisko godzinnym koncercie usłyszeliśmy pieśni o krzyżu, który był niesiony przez Jezusa, także o Golgocie, gdzie nasz Pan oddał za nas życie oraz o Matce Bożej stojącej u stóp krzyża i tam bardzo cierpiącej. Podobny przekaz miały też recytacje i partie solowe. Wysłuchując się w to wszystko pewnie u niejednej osoby rodziła się refleksja - o winie, być może i było współprzeżywanie tych chwil, ale przede wszystkim pewność, że w krzyżu jest zbawienie - bo na Golgocie Pan odpuścił każdemu wszystkie jego grzechy.

Na koniec Proboszcz podziękował zarówno Chórzystom jak i Słuchaczom. Występujący zostali nagrodzeni gromkimi brawami, a dyrygentka - p. Alicja Adamczyk i akompaniator - Andrzej Sikora otrzymali kwiaty.

• Po wieczornej Mszy św. grupa działająca w naszej parafii przedstawiła spektakl „Barabasza”. Animatorem wydarzenia był ks. Mirosław, reżyserem Pani Agnieszka Wizner, którą wspomagała ekipa akustyków i oświetleniowców. Adaptację i scenariusz stworzyła Pani Grażyna Kośmider. Głosu narratorowi użyczył Pan Rafał Sawicki aktor Teatru Polskiego w Bielsku-Białej.

Spektakl powstał z fragmentów prozy Pär Lagerkvista „Barabasza” (literacka Nagroda Nobla 1951) oraz wiersza Zbigniewa Herberta: „Domysły na temat Barabasha”.

Widowisko zostało bardzo dobrze przyjęte. Koncepcja postaci Barabasha nie ilustrowała tylko zdarzeń sprzed dwóch tysięcy lat, ale miała też wymiar uniwersalny, poprzez ukazanie problemów egzystencjalnych współczesnego człowieka związanych z zagubieniem, poszukiwaniem i rozumieniem wartości głoszonych przez Ewangelię.

Twórcy spektaklu składają podziękowania wszystkim, którzy udzieli im wsparcia i pomocy.

• W Wielki Czwartek księża uczestniczyli w Bielsku-Białej we Mszy św. pod przew. bpa Romana Pindla, w czasie której poświęcone zostały oleje Krzyżma Świętego i Chorych.

• W naszym kościele Święte Triduum Paschalne rozpoczęło się o godz. 18⁰⁰ Mszą św. Wieczerzy Pańskiej. Na początku Eucharystii wszyscy kapłani zostali obdarowani kwiatami i na ich ręce złożono życzenia. Kazanie powiedział Proboszcz. Mówiąc o Eucharystii, zaznaczył, że nie jest ona tylko na niedzielę. Zachęcał też, aby odpowiedzieć sobie na pytanie - czym dla mnie jest Eucharystia?, czy pozwalam, aby przemieniała moje życie? Mówiąc o ustanowieniu kapłaństwa, zwrócił uwagę, że bez tego sakramentu nie byłoby Eucharystii. Prosił o nieustanną modlitwę w intencji kapłanów, a także o nowe, święte powołania do stanu kapłańskiego.

Komunia była udzielana pod dwiema postaciami. Na koniec Mszy św. Najśw. Sakrament został przeniesiony do Ciemnicy, która tradycyjnie jest w kaplicy Wieczystej Adoracji. Tam adoracja trwała do 23⁰⁰.

JUBILACI TYGODNIA

Anna Karchut

Teresa Marszałek

Irena Pola

Anna Malec

Barbara Herda

Marek Tyszkowski

Stanisław Uchroński

Halina Bielec

Ryszarda Wrzęlewicz-Szwed



Zacnym Jubilatam życzymy pomyślności,
zdrowia, wielu łask Bożych za wstawienictwem
Najświętszej Maryi Panny oraz radości i spokoju.

„Po górach, dolinach...”

Barbara Langhammer (red. naczelny), Roman Langhammer (skład komputerowy), Franciszek Jaworski, ks. prob. Wiesław Bajger (ogłoszenia i intencje)

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania nadesłanych materiałów i zmiany tytułów.

Wydawca: Parafia pw. św. Klemensa, papieża i męczennika w Ustroniu.

Koszt wydania: 1 zł.; ofiara dobrowolna.

Adres Redakcji: 43-450 Ustroń, ul. M. Konopnickiej 1, tel. 660 455 640 (Parafia: 33 854 24 49).

Strona internetowa Parafii: <http://www.parafiaustron.pl> **E-mail Redakcji:** barbaralanghammer@gmail.com