

# Po górach, dolinach...



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

Nr 20 (1251) 19 maja 2019 r.

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

E-mail Redakcji: [barbaralanghammer@gmail.com](mailto:barbaralanghammer@gmail.com)

## V NIEDZIELA WIELKANOCNA

### Będę Cię wielbił, Boże mój i Królu

(Ps 145)

**Po wyjściu Judasza z wieczerzika Jezus powiedział: "Syn Człowieczy został teraz uwielbiony, a w Nim został Bóg uwielbiony. Jeżeli Bóg został w Nim uwielbiony, to Bóg uwielbi Go także w sobie samym, i zaraz Go uwielbi. Dzieci, jeszcze krótko - jestem z wami. Będzicie Mnie szukać, ale - jak to Żydom powiedziałem, tak i teraz wam mówię - dokąd Ja idę, wy pójść nie możecie. Daję wam przykazanie nowe, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiowałem; żebyście i wy tak się miłowali wzajemnie. Po tym wszyscy poznają, żeście uczniami moimi, jeśli będziecie się wzajemnie miłowali"** (J 13, 31-33a. 34-35)

Wieczór w wieczerziku. Jezus z miłością rozmawia z apostołami. Z wielkim pokojem uświadamia swoich uczniów: *Dzieci, jeszcze krótko jestem z wami*.

Jezus wiedząc o zdradzie Judasza i o tym, że w chwili męki wszyscy uczniowie Go opuszczają, pozostaje wobec nich czuły i kochający. Więcej, znajduje siły, aby przygotować ich na czas próby. W takim momencie potrafi zapomnieć o sobie.

Takie czułe i pełne miłości słowa, Jezus kieruje również do nas. Kieruje je codziennie. Zawsze myśli o nas, zapominając całkowicie o sobie.

Zatrzymajmy się na chwilę i pomyślmy o sobie.

Jaki jest stan naszych serc?

Czy są przepełnione bólem, żalem lub innymi negatywnymi odczuciami? Z pewnością wokół nas jest wiele osób, które nas dogłębnie zraniły.

Czy potrafimy z nimi rozmawiać? Może odwróciliśmy się od nich, dając im odczuć naszą wrogość?

*Abyście się wzajemnie miłowali*.

Jedno z ostatnich pragnień Jezusa przed odejściem z tej ziemi. Myślał o wszystkich, również o Judaszu.

W miłości nikogo się nie pomija.

Chrystus zna wszystkie zranienia i krzywdy, którymi wzajemnie się raniemy. Spróbujmy usłyszeć Jego pełne troski życzenie, które kieruje do naszej wspólnoty, naszych rodzin, do każdego z nas osobiście. Chce, żebyśmy miłowali jak On; także tych, którzy nas zdradzają i opuszczają w najtrudniejszych chwilach życia.

Co czujemy w sercu, słysząc te słowa?

Zawierzmy Jezusowi wszystkie te osoby, które nas zraniły i może nadal ranią. Zawierzmy Jezusowi nasze rodziny, wspólnoty, współpracowników, sąsiadów, wszystkich, których spotykamy na naszej drodze.

Prośmy o dar wzajemnej miłości, aby wszyscy, którzy patrzą na nasze życie, rozpoznali w nas uczniów Jezusa. Codziennie zawierajmy siebie i wszystkie sprawy Niepokalanej Królowej rodzin. Matka zawsze zaprowadzi nas do celu, gdzie króluje miłość wzajemna i dobro.

*Wasz brat Franciszek*

### Modlitwa do św. Rity

Święta Rito, Patronko spraw trudnych, Orędowniczko w sytuacjach beznadziejnych, cudna gwiazdo świętego Kościoła naszego, zwierciadło cierpliwości, pogromicielko szatańskich, lekarko chorych, pociecho strapionych, wzorce prawdziwej świętości, ukochana Oblubienico Chrystusa Pana naznaczona cierniem z korony Ukrzyżowanego. Z głębi serca czczę Ciebie i zarazem błagam módl się za mną, o uległość woli Bożej we wszystkich przeciwnościach mojego życia. Przybądź mi z pomocą, o święta Rito i spraw, abym doznała skutków Twej opieki, by modlitwy moje u tronu Bożego stały się skuteczne. Wyproś mi wzmocnienie wiary, nadziei i miłości, szczerzego i dziecięcego nabożeństwa do Matki Bożej oraz łaskę... (*wymienić ją*).

I to spraw, abym zwyciężywszy wszelkie przeszkody i pokusy, mogła dojsć kiedyś do nieba i tam Ci dziękować i wiecznie cieszyć się towarzystwem Ojca, Syna i Ducha Świętego. Amen.

## **„Osoby doświadczające przemocy”**

*Niedawno byłem na bardzo ciekawej konferencji dla doradców rodzinnych organizowanej przez Kurie naszej diecezji pt. „Jak pomagać osobom doświadczającym przemocy w rodzinie”, którą prowadził pan Wojciech Szlagura – psycholog kliniczny. W ramach tego artykułu, chciałbym podzielić się kilkoma zagadnieniami, które zostały poruszone na wspomnianym spotkaniu. Mam nadzieję, że te informacje wzbogacą czytających, a może przyczynią się do tego, że wcześniej niezauważony problem ujrzy światło dzienne i zostaną podjęte kroki ku poprawie sytuacji.*

### **1. Kryzys psychologiczny**

Punktem centralnym konferencji było pojęcie kryzysu psychologicznego. To było centrum do którego odnosiło się całe spotkanie. O kryzysie psychologicznym mówimy wtedy, gdy trudne wydarzenie (lub wydarzenia) życiowe powoduje przeciążenie zdolności osoby do skutecznego radzenia sobie. Bardziej precyzyjnie kryzys psychologiczny można określić jako rodzaj reakcji osoby na wydarzenia krytyczne, w której można zaobserwować:

- zaburzenie homeostazy psychologicznej,
- niewydolność dotychczasowych mechanizmów radzenia sobie osoby w utrzymywaniu wewnętrznej równowagi emocjonalnej,
- poziom stresu związany z kryzysem skutkujący istotnym pogorszeniem codziennego funkcjonowania.

Żeby lepiej zobrazować definicję kryzysu psychologicznego, można porównać ów kryzys do tortury wodnej. Polegała ona na tym, że osoba poddawana torturze, była unieruchamiana, a na jej głowę spadała woda – kropla za kroplą. Początkowo odczucie jest neutralne, aby po niedługim czasie uderzenie kropli wody o czaszkę staje się nie do zniesienia. To zjawisko jak i sytuację kryzysu psychologicznego można wyjaśnić w ten sposób, że kumulacja czyli nagromadzenie czynników stresowych jest tak duże, że następuje przekroczenie progu wytrzymałości osoby i sytuacja staje się nie do zniesienia. Wtedy pojawiają się wyżej wymienione sytuacje, które mówią o tym, że dana osoba nie potrafi sobie poradzić z nagromadzonym stresem. Krótko mówiąc przyczyną wystąpienia kryzysu psychologicznego jest stres, a dokładniej jego kumulacja.

### **2. Osoba doświadczająca przemocy - ofiara**

Z określeniem ofiara trzeba być ostrożnym, ponieważ często stosuje się tego pojęcia do osób, które według nas nie radzą sobie z jakimś zadaniem czy sytuacją. Można usłyszeć wypowiedź w stylu: „Ty ofiaro!”, która jest obraźliwa dla osoby, do której jest kierowana wypowiedź. Dlatego, jeżeli mamy na myśli osobę, która doznaje przemocy to powinniśmy używać sformułowania „osoba doświadczająca przemocy” a nie „ofiara”. Bardzo często osoby, szczególnie dorosłe, które w domu doświadczają przemocy, poza nim świetnie sobie radzą ale do czasu. Sytuacja w jakiej się znajdują i związany z nim stres powoduje, że potrafią się zmobilizować i poza miejscem, w którym doświadczają przemocy funkcjonują można by powiedzieć wspaniale. Wiemy przecież, że stres potrafi być mobilizujący przez co można wiele znieść i wytrzymać. Jednak kiedy sytuacja stresowa trwa przed dłuższy okres czasu – miesiącami lub nawet latami – wte-

dy stres jest niszczący dla psychiki człowieka – pojawia się kryzys psychologiczny.

### **3. Dopóki nie cierpią dzieci – brak problemu**

Nieraz zdarza się, że kiedy występuje przemoc fizyczna lub psychiczna w domu np. wobec żony lub męża (bo tak też bywa), dopóki nie dotyka bezpośrednio dzieci wtedy problem nie jest zgłaszany i panuje wtedy takie przekonanie, że ja jakoś to wytrzymam. To jest wielki BŁĄD!!! Każda przemoc w rodzinie, dotyka wszystkich członków rodziny. I jeżeli przemoc fizyczna dotyka bezpośrednio matki to dzieci w tym samym czasie doświadczają przemocy psychicznej – są w stanie ciągłego strachu, niepewności, rozpacz. Żadnej przemocy w domu nie należy lekceważyć i myśleć, że jednych ona dotyka drugich nie. Przemoc w domu obejmuje wszystkich domowników, bez względu na to na kogo jest bezpośrednio kierowana. Na przemoc należy reagować jak najszybciej, żeby nie nastąpiła kumulacja i przekroczenie progu stresu, po którym jedyną pomocą będzie specjalistyczna terapia dla osoby krzywdzonej.

### **4. Jak przebiega kryzys psychologiczny?**

W obliczu kryzysu psychologicznego, osoba nim dotknięta często doświadcza zaburzenia codziennego funkcjonowania, trudności w „ogarnianiu rzeczywistości”, czy trudności w utrzymaniu poczucia sensu i celowości życia. Może jej towarzyszyć m.in. nieprzyjemne poczucie pobudzenia, niepokoju, zaburzenia snu (bezsenność lub wybudzenia w nocy), natrętne wspomnienia wydarzenia krytycznego w formie żywych obrazów oraz skłonność do wycofywania się z codziennych aktywności. Wpływ wydarzeń krytycznych, a szczególnie wydarzeń traumatycznych może być bardzo znaczny i utrzymywać się nawet przez całe życie, jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie działania zaradcze. Są one domeną działu pomocy psychologicznej zwanego interwencją kryzysową.

### **5. Formy pomocy**

Główną pomocą dla osób w kryzysie psychologicznym, jest pomoc fachowa to znaczy pomoc psychologiczna. Bez specjalistycznej terapii, która jest skuteczna, zwykła pomoc np. w formie rozmowy ze znajomym czy osobą bliską nie pomoże. Osoby z otoczenia mogą rozpoznać objawy i tym samym pomóc nakierować na terapię osoby doświadczające przemocy. Warto pamiętać, że im dłużej osoba doznaje stresu związanego z przemocą tym dłużej trwa leczenie i wychodzenie z kryzysu. Jeżeli chodzi o pomoc w pierwszym kontakcie, czyli na zasadzie rozmowy z bliską osobą lub z otoczenia to, nie wolno pocieszać. Tzn. używać zwrotów typu: „nic się, nie stało”, „wszystko będzie dobrze”. Osobie doświadczającej przemocy należy dać możliwość opowiedzenia, „wygadania” się. Ponieważ wraz z opowiadaniem wychodzą emocje i to przynosi ulgę. Taka osoba ma prawo się wyplakać, wykrzyknąć, „pęknąć”. W takich sytuacjach wychodzą nieraz bardzo długo kumulowane emocje. W skrócie: nie pocieszać, towarzyszyć, słuchać i dać przestrzeń do wypowiedzenia tego co leży na sercu może już od bardzo dawna. Taka rozmowa to może być pierwsza okazja do tego aby wyrzucić z siebie to wszystko co tak bardzo boli i przygniata.

*Michał Łuniew*

## **Warto zobaczyć**

### **Pani otoczona światłem - La Vong**

*Wietnamskie narodowe sanktuarium oddalone jest o około 60 km od dawnej stolicy Hue. Jego powstanie związane jest z prześladowaniami katolików w tym kraju.*

#### **W wysokich górach**

Sanktuarium korzeniami sięga prześladowań na przełomie XVIII i XIX wieku, kiedy wielu chrześcijan schroniło się w dżungli w sąsiedztwie Quang Tri, wioski w środkowym Wietnamie. Cierpieli z głodu i chorób przygotowując się do męczeństwa. Nocą zbierali się razem w małych grupkach na modlitwie. Właśnie wtedy ukazała się im Pani otoczona światłem, która przedstawiła się jako Matka Boża. Maryja pocieszała ich i dała specjalny znak. Poradziła im, żeby używali liści paproci jako lekarstwo na swoje dolegliwości i obiecała wysłuchiwać ich modlitwy. Maryja ukazała się jeszcze kilka razy.

Mimo iż pierwszą kaplicę na miejscu objawień wybudowano w wysokich górach, ludzie odnajdywali ścieżki, aby modlić się do Pani z La Vang. Na początku pielgrzymi musieli nawet zabierać ze sobą siekiery, miecze, laski i bębny, by przebić się przez dżunglę i odstraszać dzikie zwierzęta.

#### **W cieniu bazyliki**

W kwietniu 1961 roku La Vang został ogłoszony narodowym ośrodkiem maryjnym. Jan XXIII ustanowił kościół w La Vang bazyliką mniejszą. Jan Paweł II, podczas kanonizacji 117 wietnamskich męczenników podkreślił znaczenie sanktuarium i wyraził pragnienie, by w La Vang odbudowano bazylikę. Wietnamski Kościół rozpoczął odbudowę w 2010 roku, kiedy komunistyczny rząd oddał skonfiskowane tereny. Rok później na uroczystości mógł tu przybyć kardynał Ivan Dias, prefekt Kongregacji ds. Ewangelizacji Narodów.

#### **Uzdrowienie duchowe**

La Vang to nie tylko sanktuarium. U stóp Pani Wietnamu istnieje niewielki ośrodek benedyktyński wychodzenia z nałogu. To odpowiedź na problemy młodzieży związane z narkotykami, hazardem i alkoholem. Jego program obejmuje uzdrowienie duchowe, leczenie medyczne oraz doskonalenie umiejętności, by zdobyć zawód na zakończenie terapii. Benedyktyni coraz bardziej rozbudowują ośrodek na miarę skromnych możliwości.

Ośrodek jest finansowany przez katolików, którym w Wietnamie nie żyje się łatwo. Co jakiś czas docierają do nas wiadomości o ich prześladowaniach. /.../O tych wydarzeniach pewnie w modlitwach słyszy Matka Boża z La Vang.

*Renata Jurowicz, za [www.opiekun.kalisz.pl](http://www.opiekun.kalisz.pl)*

### **Majowa refleksja**

Rozpoczął się maj, miesiąc obchodzony od wieków przez katolików jako poświęcony Maryi. Nie ma więc w tym żadnego przypadku, że właśnie jeden z majowych dni wybrała Bogarodzica, by zwrócić się do ludzkości osobiście, w miejscu noszącym nazwę Cova da Iria, oddalonym 2,5 km od portugalskiej wioski Fatima.

13 maja 1917 roku Najświętsza Maryja Panna ukazała się trójce dzieci, prostym, wiejskim pastuszkom, by za ich pośrednictwem przemówić do świata. Po raz kolejny za pośrednictwem Maryi Bóg użył bardzo niedoskonałych narzędzi, aby wpłynąć na ludzkość oddalającą się od drogi prowadzącej do Zbawienia, by się nawróciła. Potwierdził,

że nie ma względu na osoby, pragnie tylko głębokiej wiary i oddania Jemu.

*Wysławiam Cię, Ojczy, Panie nieba i ziemi, że zakryłeś te rzeczy przed mądrymi i roztroprnymi, a objawiłeś je prostaczkom (Mt 11,25) –* modlił się Pan Jezus, w obecności Apostołów i innych uczniów, u których znajdował prostotę serc, ułatwiającą im otwarcie się na Jego słowa. Co charakterystyczne, nie byli to wielcy intelektualiści, zapatrzeni w swój rozum i posiadaną wiedzę. Tacy w większości przypadków zawiedli. Zarówno faryzeusze, jak i kapłani, predestynowani z racji wiedzy teologicznej i spełnianej w społeczeństwie funkcji do rozpoznania znaków czasu i wskazania ludowi, że Chrystus jest oczekiwanym Mesjaszem, zamknęli się na działanie Łaski Bożej i odrzucili skierowane także do nich wezwanie: *Pójdźcie za mną*. Ci, którzy uwierzyli w słowa Chrystusa, pozostawali w ukryciu, jak Nikodem i Józef z Arymatei.

Przewodzenie Ludowi Bożemu zostało powierzone osobom otwartym na Słowo Boże. Głównie prostym rybakom. W związku z tym na myśl przychodzą słowa psalmu: *Kamień odrzucony przez budujących stał się kamieniem węgielnym (Ps 118,22)*.

Jeżeli spojrzymy na historię Zbawienia, to przekonamy się, że Bóg często jako narzędzi używa nie przedstawicieli elit, ale ludzi prostych: młodziutkiego Dawida walczącego z mocarnym Goliatem, pasterzy jako pierwszych witających Dzieciątka Jezus, wywodzących się w większości z niższych klas społecznych pierwszych chrześcijan, Joanny d'Arc - wiejskiej dziewczyny prowadzącej zastępy rycerskie do zwycięstwa.

Wśród wizjonerów, do których Bóg przemawiał za pośrednictwem objawień, czy to osobiście, czy też za pośrednictwem Bożej Rodzicielki, jest podobnie. Jako przykład wymieńmy: siostrę drugiego chóru Faustynę Kowalską, młodą wiejską dziewczynę Bernadettę Soubirous, nowicjuszkę szarytek s. Katarzynę Labouré... Przykłady tego typu można by mnożyć.

W ten sposób Bóg podkreśla Swą wielkość i uczy, że tylko w oparciu o zawierzenie Jemu można budować trwałe dzieła. To także pouczenie dla bogatych i wpływowych, by nie w przemijających dobrach i zaszczytach pokładali swe nadzieje, ale w służbie Bogu.

Przedwieczny żąda od nas, abyśmy przez otwarcie swych dusz na działanie Ducha Świętego, zawierzenie Bogu w Trójcy Świętej Jedyńemu, wypełnianie Jego woli, stali się arystokracją ducha. Sprawy materialne, choć ważne, nie mogą stać na pierwszym miejscu, przesłaniając wartości duchowe i obowiązek służenia Bogu.

Przykład jak to robić dała nam Maryja. Nieprzypadkowo na kartach Ewangelii Bogarodzica pozostawała cały czas na drugim planie, w cieniu Swego Syna. Widzimy ją tylko wtedy, gdy Mu służy. W tym znajdowała poczucie spełnienia.

Zwracając się do ludzkości, jak przed ponad stu laty w Fatimie, Matka Boża wzywa nas do spełniania woli Pana Jezusa. Bo nawrócenie, pokuta i odpłata za popełnione winy czy częsta modlitwa, nie jest niczym innym, jak spełnianiem obowiązków człowieka wobec Stwórcy.

*STOWARZYSZENIE KULTURY CHRZEŚCIJAŃSKIEJ IM. KS. PIOTRA SKARGI*

## Kacik poezji

Zawiesiłam się  
w zimowej aurze.  
Coś we mnie zamarło,  
przyczało się lękiem,  
zagnieździło w duszy?

Nie mam siły  
uchwycić się wiatru.

Poczekam na słońce  
i drugiego człowieka.

Coś mi mówi –  
zrób coś sama  
- zbyt długo  
nie czekaj.

Barbara Górniok



## **jest kołem ratunkowym na morzu życia**

Żona strofuje męża:

- Czy naprawdę musiałeś znowu wypić całą butelkę wódki?
- Kochanie, tym razem zostałem zmuszony...
- Przez kogo?
- Przez przypadek. Zgubiłem nakrętkę od butelki.

## **DYŻURY SPOWIEDNIKÓW W TYM TYGODNIU**

**Dzień tygodnia**                      **9. 00 - 10. 30**

<b>poniedziałek</b>	ks. M. Puchałka
<b>wtorek</b>	ks. W. Firlej
<b>środa</b>	Franciszkanie
<b>czwartek</b>	ks. K. Pacyga
<b>piątek</b>	ks. J. Piszczan

**Dzień tygodnia**                      **15. 00 - 16. 30**

<b>poniedziałek</b>	Salezjanie
<b>wtorek</b>	ks. G. Tomaszek
<b>środa</b>	ks. S. Zawada
<b>czwartek</b>	Franciszkanie
<b>piątek</b>	Salezjanie

## **Z życia parafii**



• W Niedzielę Dobrego Pasterza przeżyaliśmy uroczystość Pierwszej Komunii Świętej. Dla społeczności parafialnej to wielka radość i dumą. Parę minut przed godz. 10<sup>30</sup> na dziedzińcu kościoła zebrały się dzieci, rodzice, księża, służba liturgiczna oraz goście. Dzieci otrzymały błogosławieństwo oraz zostały pokropione wodą święconą, po czym procesyjnie przeszły do kościoła, gdzie uczestniczyły w uroczystej Mszy Świętej, podczas której po raz pierwszy przyjęły do serc Pana Jezusa. Mszę Świętą sprawowali: ks. prob. Wiesław Bajger oraz ks. Krzysztof Adamski.

O godz. 16<sup>00</sup> dzieci ponownie zebrały się w kościele, aby uczestniczyć w nabożeństwie dziękczynnym. Na zakończenie otrzymały pamiątkę I Komunii Świętej.

Dzieci do tej uroczystości zostały przygotowane przez ks. Krzysztofa oraz s. Marcję.

W ciągu tzw. Białego Tygodnia uczestniczyły w nabożeństwach majowych oraz we Mszy Świętej. Na sobotę miały zaplanowaną pielgrzymkę do Rychwałdu i Szczyrku na Górkę.

Warto zaznaczyć, że rodzice tych dzieci sprezentowali wspólnocie parafialnej nowy, piękny welon.

• W poniedziałek rozpoczęliśmy 24 rok czuwań fatimskich. Od godz. 19 do 21 odmawiane były poszczególne części Różańca św. oraz odśpiewany został Apel Jasnogórski. Mszy św. przewodniczył i kazanie wygłosił ks. Piotr Hoffmann. Tradycyjnie też śpiewał nasz chór „AVE”. Mimo obaw, że deszcz może przeszkodzić procesji nic takiego się nie stało. Procesja przeszła spokojnie, a po niej zostało udzielone błogosławieństwo Najświętszym Sakramentem.

## **JUBILACI TYGODNIA**

Helena Winiarska  
Eugeniusz Zawisza  
Zofia Ferfecka

Tadeusz Browiński  
Izabela Trzcionka

Jerzy Buczak  
Bogumiła Czyż-Tomiczek  
Janina Laszczyk-Hołyńska  
Marek Gabzdyl  
Helena Odehnal  
Alicja Pękowska  
Alojzy Szczygieł  
Miroslaw Panek  
Leszek Kwiczala



Jerzy Stasiak  
Józefa Sadlik  
Wioletta Zajonc

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

*Podobnie jak znaczki, nabieramy wartości  
starzejąc się* (Valeriu Butulescu)

## **„Po górach, dolinach...”**

Barbara Langhammer (red. naczelny), Roman Langhammer (skład komputerowy), Franciszek Jaworski, Michał Luniew,  
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](mailto:barbaralanghammer@gmail.com)