

# WOLNOŚĆ I MIŁOŚĆ



CZASOPISMO FUNDACJI POMAGAM BO KOCHAM IM. BE. KS. WŁADYSŁAWA FINDYSZA DIECEZJI RZESZOWSKIEJ

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY RZESZÓW – STYCZEŃ – MARZEC 2023

ISSN 1730-3222


*„Pragnę miłości  
twego biednego serca ...”*



# Czas to Miłość

Nowy Rok, nowe możliwości. Nadzieja, radość, wątpliwość czy smutek. Jak wielu jest ludzi na świecie tak wiele postaw i doświadczeń. Niektórzy powiedzą; dobrze że stary rok przeminął, bo był trudny i pełen wymagań. Inni przejdą nad tym wszystkim i stwierdzą dzień jak co dzień. A perspektywa Boża jaka jest? Czy przemijanie ma jakiś głębszy sens? Kiedyś jeden z mężczyzn spotkany na rekolekcjach trzeźwościowych powiedział: czas to pieniądz – nie ma czasu na bezczynność. Trzeba coś po sobie pozostawić. Zapytałem: to co zostawisz po sobie? Masz żonę, dzieci, dom? Posmutniał i odparł: alkohol zabrał mi wszystko, stoczyłem się, zmarnowałem życie i dla mnie nie ma ratunku. Powiedziałem do Niego: czas to Miłość, relacja z Bogiem i z drugim człowiekiem. Czy to Boża perspektywa? Teologiczna prawda, a może recepta na kolejny rok? Boża Miłość uobecniła się w Osobie Jezusa Chrystusa, który nie wytyczył granicy czasu, ale stał się człowiekiem, zaistniał w czasie, stał się jednym z nas. Jego Miłość nie zna granic, pokonała rzeczywistość grobu i śmierci, aby być Bogiem z nami. On pokonał każdy nasz grzech i każdą słabość, każde uzależnienie i pogubienie, aby człowiek mógł wrócić do Miłości na nowo. Nasze TERAZ jest zawsze szansą i nadzieją. Perspektywą Bożej Miłości.

Ufam, że kolejny numer Wolność i Miłość pomoże nam w zrozumieniu tej Prawdy. Bo czas to MIŁOŚĆ. Pomagam, bo Kocham. Życzę całemu zespołowi redakcyjnemu oraz wszystkim czytelnikom naszego czasopisma obfitości Bożych darów.



*Z darem modlitwy  
Ks. Grzegorz Kot  
Diecezjalny Duszpasterz  
Trzeźwości i Osób Uzależnionych*

# Kerygmat

Czym jest Kerygmat? Słowo „kerygmat” z greckiego oznacza „ogłaszać”, „przepowiadać”. Chodzi tu o głoszenie dobrej nowiny o zbawieniu. Kerygmat jest to Dobra Nowina o Bogu zakochanym w człowieku. Kerygmat to Jezus. Jest to pierwsza wiadomość, którą powinien usłyszeć ten, który nie słyszał o Jezusie lub ten, który słyszał, ale o Jezusie zapomniał przez różne koleje życia. Apostołowie i pierwsze gminy chrześcijańskie głosiły Kerygmat wszystkim, którzy byli zainteresowani usłyszeć Dobra Nowinę o zbawieniu. Również dzisiaj Kerygmat jest głoszony w Kościele, między innymi w seminariach odnowy wiary, na kursie Alfa, na katechezach neokatechumenalnych, na kursach w Szkole Nowej Ewangelizacji, żeby wymienić kilka rzeczywistości dla przykładu.

Można Kerygmat opowiedzieć w 6 punktach, które będą kolejno przedstawiał w najbliższych numerach.

## I. Bóg jest naszym Stwórcą i kocha nas miłością Ojca:

Bóg jest miłością. Boża miłość jest darmowa, czyli Bóg kocha Ciebie osobicie, niezmiennie i bezwarunkowo. Miłość Boga nie ma granic. Dla Niego nie jest przeszkodą to, kim byłeś, co zrobiłeś w przeszłości ani kim jesteś teraz. Bóg jest miłością i wszystko, co pochodzi od niego jest miłością. On kocha każdego z nas w bardzo osobisty sposób, tak jak każdy z nas najbardziej potrzebuje być kochany.

Bóg kocha Ciebie stałą i wierną miłością Ojca. Bóg Ciągłe powtarza: „*Tyś jest mój Syn umiłowany, w Tobie mam upodobanie*” Mt 1,11. „*Bo góry mogą ustąpić i się zachwiać, ale miłość moja nie odstąpi od Ciebie i nie zachwieje się moje przymierze pokoju, mówi Pan, który ma litość nad tobą*” Iz 54,10. Bóg mówi do Ciebie: *Jeśli Ty jesteś wierny,*

*Ja jestem wierny. Ale jeśli Ty jesteś niewierny... ja pozostaję wierny.* Bóg kocha Ciebie miłością niezachwianą i trwałą. Ona jest zawsze wierna. Bóg nie może przestać Cię kochać. On wspiera i broni Ciebie oraz podtrzymuje siłą i stanowczością Ojca. Jego miłość jest troskliwa i opiekuńcza.

Bóg kocha Ciebie czułą i bezwarunkową miłością matki. On kocha Ciebie i akceptuje takiego jakim jesteś razem z Twoimi zaletami i wadami. On nie osądza Ciebie, a tym bardziej nigdy nie potępia. Jesteś kimś najbardziej wartościowym i najpiękniejszym dla Niego. Nie kocha Cię ze względu na twoje zalety i nie przestaje Cię kochać z powodu Twoich wad. Jego miłość jest bezwarunkową miłością matki. Ta matczyna mi-

łość jest czuła, serdeczna i bezwarunkowa. Miłość Boga jest jedyną miłością bezwarunkową na tym świecie. Wszystkie inne są interesowne. Bóg jest dobry a każdy z nas jest jego dzieckiem. Bóg obiecał: „Czy może niewiasta zapomnieć o swym niemowlęciu, ta, która kocha syna swego łona? A nawet, gdyby ona zapomniała, Ja nie zapomnę o tobie. Oto wyryłem Cię na obu dłoniach” Iz 49,15-16a. Wszechmogący Bóg nie może zrobić jednej rzeczy – nie może zapomnieć o Tobie. Tę miłość Boga wyraża Jezus w przypowieści o synu marnotrawnym (Łk 15,11-24). Miłość Boga jest miłosierna, czyli Bóg zawsze przebacza i jest gotowy do obdarzenia nas całym swoim dziedzictwem.

Bóg chce dla Ciebie tego, co najlepsze, ponieważ jesteś Jego dzieckiem i dziedzicem. „[Bóg] mocą działającą w nas może uczynić nieskończenie więcej, niż prosimy, czy rozumiemy” Ef 3,20. On ma wspaniały plan



dla Twojego życia: szczęście w tym i przyszłym życiu. Najbardziej niesamowite jest to, że Bóg może z wszystkich sytuacji bolesnych, trudnych czy smutnych wydobyć dobro (por. Rz 8,28). Bóg obiecał Ci swoje dziedzictwo, ponieważ jesteś jego ukochanym dzieckiem, a także dziedzicem. „Jeżeli zaś jesteśmy dziećmi, to i dziedzicami: dziedzicami Boga, a współdziedzicami Chrystusa” Rz 8, 17.

Bóg przejął inicjatywę i kocha grzeszników. „W tym przejawia się miłość, że nie my umiłowaliśmy Boga, ale że on nas umiłował i posłał Syna swojego jako ofiarę przebłagalną za nasze grzechy” 1J 4,19. Nic nie musisz robić, aby zapłacić za tę miłość, po prostu ją przyjmij. Ona jest za darmo. Pierwsze o co Bóg Ciebie prosi, to abyś pozwolił Mu się pokochać. Bóg kocha Ciebie znacznie bardziej, niż możesz to sobie wyobrazić.

Niestety, ale często zdarza się, że osoba zraniona przez kogoś nie umie przyjąć miłości Boga. Podstawowym warunkiem przyjęcia miłości kochającego nas Ojca jest wybaczenie sobie i innym. Nie marnujmy naszego cennego czasu odrzucając miłość Boga, ale akceptując siebie i innych przyjmijmy ten ogromny i bezcenny dar Bożej miłości.

Ks. Dariusz Misiótek

# Bezpieczna dawka alkoholu NIE ISTNIEJE!

Coraz więcej przedsiębiorców (i nie tylko) rezygnuje z alkoholu, ograniczając go niemal do zera. Wielu z nich powołuje się na podcast Hubermana zatytułowany „What Alcohol Does to Your Body, Brain & Health”. Najnowsze badania są jasne. Każda dawka alkoholu ma destrukcyjny wpływ na mózg. Na jego podstawie powstał poniższy artykuł. Przytaczam niektóre tylko stwierdzenia Andrew Hubermana,

Istnieją dwa zasadnicze pytania, które należy zadać oceniając wpływ alkoholu na mózg: Po pierwsze, „Czy alkohol powoduje rzeczywiste uszkodzenia?”. A po drugie, „Czy można odzyskać te zmiany, gdy przestaniesz pić?”. Na tej podstawie istnieje coraz większy konsensus wśród badaczy, że niski lub umiarkowany poziom spożycia alkoholu (1-2 drinki dziennie) nie powinien powodować znaczących szkód w mózgu. W rzeczywistości większość badań wykazała, że nawet codzienne picie może prowadzić do pewnej poprawy zdolności poznawczych, jeśli zaprzestaniesz picia alkoholu w ciągu kilku tygodni lub miesięcy.

Alkohol powoduje znaczne uszkodzenia komórek. Powodem tego jest to, że musi zostać przekształcony w aldehyd octowy, który jest jeszcze bardziej toksyczny dla organizmu.

Wątroba metabolizuje etanol do aldehydu octowego. Aldehyd octowy jest trucizną, która uszkadza i zabija komórki poprzez uszkodzenie DNA, RNA i białek w organizmie. Aldehyd octowy gromadzi się w wątrobie i uszkadza komórki wątroby, podczas gdy one próbują go odtruć. W ciężkich przypadkach alkoholowego zapalenia wątroby lub ciężkiego alkoholizmu (np. u osób nadużywających alkoholu), organizm nie może wykorzystać pewnego naturalnego mechanizmu wystarczająco szybko, aby przekształcić aldehyd octowy w octan, co powoduje, że gromadzi się on w wątrobie i uszkadza ją dalej.

Alkohol jest też uważany za puste kalorie, ponieważ cały proces jest bardzo kosztowny metabolicznie, ale nie ma prawdziwej wartości odżywczej do kalorii, które tworzy. Możesz go użyć do natychmiastowego uzyskania energii, ale nie może być przechowywany w żaden znaczący lub korzystny sposób. Nie dostarcza żadnych witamin, aminokwasów, kwasów tłuszczowych ani żadnych innych korzystnych składników odżywczych. A powodem, dla którego alkohol jest uważany za puste kalorie, jest to, że cały proces jest bardzo kosztowny metabolicznie – potrzeba wielu procesów komórkowych, aby rozłożyć alkohol.

Spożywanie alkoholu jest związane ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia raka piersi u kobiet, a ryzyko to może wynosić nawet 13%. Okazuje się, że ludzie, którzy spożywają alkohol w jakiegokolwiek ilości, zakłócają mikrobiom jelitowy, biliony małych bakterii, które rezydują w twoich jelitach i które żyją w tobie przez cały czas, i które wspierają twój system odpornościowy, i które dosłownie sygnalizują poprzez sygnały elektryczne i chemiczne do twojego mózgu, aby zwiększyć uwalnianie takich rzeczy jak serotonina i dopamina, by regulować twój nastrój w pozytywny sposób.

Każde badanie pokazuje, że alkohol jest częściej nadużywany przez osoby, które zaczynają pić we wczesnym okresie życia (przed 18 rokiem życia). Osoby, które zaczynają pić w młodym wieku są w grupie wysokiego ryzyka rozwoju alkoholizmu, nawet jeśli nie mają przypadku alkoholizmu w rodzinie. Wszystkie badania sugerują, że mózg różni się

u osób, które biorą pierwszego drinka w młodym wieku, a nie później i że te różnice predysponują je do rozwinięcia problemu z alkoholem.

Ważne jest, aby każdy, kto ma w rodzinie historię alkoholizmu, zrozumiał, że predyspozycje genetyczne nie są jedynym czynnikiem wpływającym na rozwój zaburzeń związanych z używaniem alkoholu. Ważne są również czynniki środowiskowe, takie jak presja rówieśników, nadużycia, zaniedbania i inne traumatyczne wydarzenia życiowe. Badania wykazały, że wczesne narażenie na picie może również zwiększać ryzyko uzależnienia od alkoholu poprzez zwiększenie ekspozycji na jego negatywne skutki, a także poprzez powodowanie zmian w rozwoju mózgu związanych z uzależnieniem od alkoholu.

Rezygnując z drinka, piwa czy wina, inwestujesz w swoje zdrowie i chronisz siebie zarówno przed chorobami, jak i uszkodzeniem mózgu. Bezpieczna dawka nie istnieje.

*Anna Warchoń*



## Niepodległościowy bal trzeźwości i radości

W dniu 5 listopada 2022 roku w Klubie 21. Brygady Strzelców Podhalańskich w Rzeszowie odbył się Niepodległościowy Bal Trzeźwości i Radości, którego organizatorem było Diecezjalne Duszpasterstwo Trzeźwości i Osób Uzależnionych Diecezji Rzeszowskiej oraz Parafia Garnizonowa pw. Matki Bożej Królowej Polski. W programie spotkania zaplanowano m.in. wspólne tańce oraz wykonanie pieśni i piosenek patriotycznych. Wieczór balowy rozpoczął się wspólną modlitwą zainicjowaną przez duszpasterza diecezjalnego – ks. Grzegorza Kota. Na dobry początek zabrzmiał z nutą patriotyczną „Polonez” Wojciecha Kilara z filmu „Pan Tadeusz”. Uczestnicy balu zatańczyli elegancko i dostojnie historyczne figury taneczne „chodzonego”.

Nowinką balu natomiast były zabawy integracyjne nawiązujące do tradycyjnych tańców etnicznych w tym rodzimych mniejszości narodowych. Poprowadziła tę część żywiłowo i z empatią choreografka Marta Berdel.

W przerwach pomiędzy tańcami śpiewaliśmy wspólnie pieśni patriotyczne, jak też piosenki żołnierskie z różnych okresów historii Państwa Polskiego. W tym celu wydrukowano okolicznościowe śpiewniki. Uczestnicy balu mieli również możliwość zwiedzenia Sali Tradycji 21. Brygady Strzelców Podhalańskich oraz czasowej ekspozycji Instytutu Pamięi Narodowej Oddział w Rzeszowie pt. „Ojcowie Niepodległości” i zapoznać się z bohaterami walki o wolną Polskę w 1918 r.: Józefem Piłsudskim, Romanem Dmowskim, Ignacym Janem Paderewskim, Wincentym Witosem, Wojciechem Korfantym oraz Ignacym Daszyńskim. Jako niespodzianka



wystąpili młodzi tancerze Klubu Tańca Towarzyskiego „Axel” Katarzyna Buczek i Vladyslav Borysov, którzy zaprezentowali tańce klasyczne i latioamerykańskie. Turniejową parę nagrodzono gromkimi brawami.

Oprawę muzyczną całości z talentem i pomysłowością zapewnili Teresa i Dariusz Rachwałowie – wodzireje, którym dziękujemy za wspaniałą zabawę. Składamy także podziękowania Dowódcy 21. Brygady Strzelców Podhalańskich za udostępnienie pomieszczeń klubu, tym samym nawiązując do tradycji bali z okresu II Rzeczypospolitej i pracownikom Klubu za pomoc w zorganizowaniu wydarzenia.

Celem spotkania było przede wszystkim promowanie Nowej Kul-

tury – zabawy bez alkoholu, z akcentem patriotycznym, albowiem Trzeźwość i Niepodległość idą w parze. Przedsięwzięcie zostało współfinansowane przez Zarząd Województwa Podkarpackiego – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie z programu: Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym.

Wyrażamy nadzieję, że Niepodległościowy Bal Trzeźwości i Radości wpisze się na stałe w kalendarz przedsięwzięć realizowanych przez Diecezjalne Duszpasterstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych oraz Ruch Światło-Życie Diecezji Rzeszowskiej.

*Wojciech Trojanowski*





# Gzuwajcie i módlcie się w każdym czasie

## RELACJA Z DNIA SKUPIENIA

26 listopada br. zgromadziliśmy się w Kaplicy Adoracji na Dniu Wspólnoty. Był to czas trwania z Panem, który jest pośrodku w Swoim Słowie i darze Eucharystii i we Wspólnocie. Ks. Grzegorz Kot, który celebrował Eucharystię mówił, że jeżeli Jezusa mamy w sercu i dajemy Go drugiej osobie, to jest to doświadczenie żywego Kościoła. Radością była dla nas obecność młodych osób z Wolontariatu, które od kilku tygodni w każdą sobotę o ósmej rano przychodzą na spotkanie.

Podczas homilii ks. Grzegorz nawiązał do słów ks. bp. Kazimierza Górniego: „Czuwajcie i módlcie się w każdym czasie”. Podkreślał, że modlitwa to źródło wytrwałości i czujności, ponieważ rodzi w człowieku świadomość, że jesteśmy w obecności Pana Boga. Modlitwa to nie wypowiedzane formuły pobożnościowe, ale świadomość z Kim rozmawiam, z Kim prowadzę dialog. Dopiero ta świadomość może nas w pewien sposób ustrzec, bo prowadzi nas do czegoś większego... do wody życia. Woda życia, czyli coś co jest źródłem, co jest czyste, co jest z Boga. Już dzisiaj mamy udział w tej wodzie na mocy chrztu świętego, jesteśmy włączeni w to źródło. Często gubi-

my się, bo myślimy, że musimy zasługiwać na to, żeby być dzieckiem Bożym, a my bez naszej zasługi zostaliśmy obmyci w tej wodzie zostaliśmy zbawieni i mocą Krwi Jezusa Chrystusa zostaliśmy włączeni w to źródło. Jesteśmy grzesznikami i sami nie możemy uczynić siebie godnymi. To Jezus czyni nas godnymi. Z naszych ludzkich uczynków nie będziemy ani bardziej, ani mniej godnymi. Godność została nam dana dzięki Jezusowi Chrystusowi, dzięki Jego łasce. Co nie oznacza, że nie możemy pobłędzić w tym życiu.



Ewangelista przestrzega nas: „[...] uważajcie, abyście w skutek obżarstwa, pijaństwa i trosk doczesnych nie przegapili tego dnia”. Nie trzeba tłumaczyć czym jest kac, bóla głowy, brak percepcji... Obżarstwo to nadmierna troska o swoje ciało, o to co zewnętrzne, co materialne, co mnie stanowi. Dzisiaj widoczny jest kult ciała, nawet pewna ideologia ciała. Chodzi o przewartościowanie pewnych rzeczy i z tego czynimy ideologie – i to staje się bogiem. To jest dla mnie kluczowe, wtedy jestem w stanie ze wszystkiego zrezygnować, nawet z modlitwy i siebie samego, by to osiągnąć. W tym tygodniu pojawiły się w poradni osoby z problemami anoreksji i bulimii... Początkowa faza: ja chce pięknie wyglądać, bo czegoś mi brakuje. Istnieje bardzo śliska granica w przekroczeniu tego, co mój organizm potrzebuje i zaczyna się pacyfikowanie swojego ciała, bo w mojej psychice i świadomości pojawia się kompleks: nie jestem taki jak powinienem być. Trzeba się troszczyć o siebie, tylko we wszystkim jest umiar i roztropność, a tego trzeba się uczyć w modlitwie, w świadomości, że Bóg mnie kocha, że On jest dla mnie, że Bóg oddaje życie za mnie, że Bóg przebacza mi grzechy, że jest miłosierny, że czeka na mnie, że jest moim Panem i Zbawicielem i że pierwsze miejsce w moim życiu należy się Jemu. Całe życie trzeba ponawiać te

wybory. Pijaństwo, tj. zaspokajanie swojej nędzy, swoich słabości, usypianie swojego sumienia... muszę zapomnieć. To jest bardzo egoistyczne, do tego stopnia alkohol zniewala serce, że zaczynam nie widzieć swoich bliskich, nawet siebie samego w tym wszystkim i zatracam z pola widzenia sens swojego istnienia, entuzjazm, sens życia. Sensem staje się wtedy coś innego. Pijaństwo jest stare jak świat. Biblia od samego początku przestrzega przed tym – nazi-rejczycy nie pili wina, sycery, brzytwa nie sięgała ich głowy. Takie osoby mogą panować nad swoją wolą, prowadzić życie ascetyczne. Po to tu jesteśmy, by sobie o tym przypomnieć, o sensie życia ascezy, czyli stawianiu sobie wymagań. Deklaracja KWC jest stawianiem sobie wymagań, bo czasami jesteś abstynentem i nie pijesz, złożysz deklarację i w pierwszych miesiącach masz sito oczyszczenia twoich decyzji, np. ciotka z Ameryki 20 lat ci nie proponowała drinka, a teraz ci zaproponuje. Decyzja musi przechodzić przez sito, bo decyzja musi kosztować, musi być ofiarą, żeby była bezinteresownym darem. Składam obietnice Bogu jedy-nemu... więc nie może być szczękości-sku, że składam krucjatę – wtedy nie składaj, bo umęczysz siebie i innych, może być bojaźń w sercu. To ma być świadectwo, to musi być radosne, pełne pokoju, to musi być w przekonaniu, że „ja chcę” nawet jeżeli w tym momencie masz lęk, to sen-

sem krucjaty jest wyzwolenie z lęku przez Jezusa Chrystusa. W praktyce oznacza to, że podpisując te krucjatę oddają ten lęk Jezusowi. Pan Bóg jest większą rzeczywistością niż człowiek.

Ksiądz zwrócił także uwagę na Serce – logo fundacji – serce, które ma na habicie św. Karol de Foucauld, który nigdy nie zbudował wspólnoty, ponieważ miał tak trudny charakter, że z nikim nie mógł się dogadywać i dlatego mieszkał na pustyni. Miał on dwa aspekty życia duchowego: Słowo Boże, które medytował i czytał oraz Adoracja Najświętszego Sakramentu. Karol chciał być małym bratem Jezusa, czyli być bratem dla wszystkich, dlatego też przez mużulmanów jest uważany za świętego. Zginął przypadkowo, zastrzelony przez młodzieńca. Po śmierci Świętego powstały zgromadzenia Małych Braci i Małych Sióstr Jezusa, których cechuje wielkie ubóstwo i prostota.

W konferencji usłyszeliśmy, że inicjacja alkoholowa w Polsce następuje około dziesiątego roku życia. Dzieci dorastają w atmosferze, gdzie alkohol jest traktowany jako normalna substancja. Często słyszymy, że piwo to nie alkohol.

Alkohol zawsze pozostaje substancją psychoaktywną. Stężenie jednego promila alkoholu we krwi już powoduje uszkodzenie układu nerwowego – człowiek traci motoryczność. Bardzo często człowiek pod wpływem alkoholu skaleczy się

i tego nie poczuje. To jest złudne. Dzieci i młodzież do 18. roku życia nie spożywają alkoholu, ponieważ ich organizm nie jest prawidłowo wykształcony, jest bardziej podatny na substancje psychoaktywne.

Alkohol może być przyczyną nadciśnienia. Często myślimy, że alkohol rozgrzewa, ale to jest złudne, bo uczucie gorąca trwa tylko przez chwilę, a potem cały organizm się schładza, bo przyspiesza krew.

Często w chorobie alkoholowej serce odzywa się na alarm, ale osoba uzależniona to bagatelizuje.

Alkohol uszkadza również szare komórki, wątrobę i trzustkę. Przy III fazie alkoholowej człowiek traci poczucie wartości wyższych, tj. przynależność rodzinna, współmałżonek, dzieci, nie ma wstydu, nie ma poczucia moralnego. Osoba nadużywająca alkoholu będzie doświadczała krótkiej pamięci, a to rodzi frustrację, którą chcemy rozładować i rodzi się błędne koło. Czasem trzeba odpuścić. Dwa miesiące abstynencji nie zregeneruje 20 lat picia.

Bardzo często alkohol uaktywnia komórki nowotworowe, z czego wydaje się, że większość społeczeństwa nie zdaje sobie sprawy.

Na zakończenie spotkaliśmy się przy ciepłej herbacie w salce przy Parafii, w radosnej atmosferze.

Następne spotkanie już za miesiąc

*Wioletta Hanus*

# Marana Tha – przyjdź Jezu Panie

W dniach 09 – 11 grudnia 2022 roku odbyły się rekolekcje trzeźwościowe pod tytułem „Marana Tha”. Wspólnotę formującą się w Domu Rekolekcyjnym „Kana” w Czarnej Sędziszowskiej stanowiło 51 osób, nad którymi duchową pieczę sprawował ks. Marcin Dupłaga.

Podczas zawiązania wspólnoty każdy uczestnik krótko się przedstawił i podzielił się refleksją na temat swoich oczekiwań związanych z rekolekcjami. W czasie Eucharystii, sprawowanej tak jak wszystkie pozostałe przez ks. Marcina, modliliśmy się o światło życia dla nas. Psalm Responsoryjny wyrażał to w słowach „Dasz światło życia idącym za Tobą”. Na zakończenie odśpiewaliśmy Apel Jasnogórski. Dla chętnych były jeszcze „wieczne rozmowy” przy herbacie w jadalni.

W sobotę podczas spotkania w grupach rozważaliśmy tekst Ewangelii św. Jana (J 8,12-16), w kontekście pytania: Co mogłoby mnie uzdrowić? Komu mógłbym zaufać? Każdy mógł podzielić się własnymi przemyśleniami. W homilii podczas drugiego dnia rekolekcji usłyszeliśmy piękne 5 słów z Księgi Wyjścia 19,4: „i niosłem was na skrzydłach orlich”. To metafora, która mówi, że warto nawiązać relację z Bogiem, ponieważ jest niezawodna i pozwala „latać wysoko jak orły”

po opuszczeniu gniazda uzależnienia. Dzięki tej relacji można pokonać każdy kryzys. Na Koronkę do Bożego Miłosierdzia udaliśmy się (mimo niesprzyjającej pogody) do Sędziszowa Małopolskiego, gdzie przy ul. Jodłowej powstaje Ośrodek Profilaktyczno – Terapeutyczny. Podczas czasu wolnego była możliwość skorzystania z Sakramentu Pokuty, z posługą przyjechało dodatkowo 3 Kapłanów. Ponadto była możliwość rozmowy z instruktorkami terapii uzależnień. Wieczorem odbył się mityng AA prowadzony przez Tadeusza oraz Al-Anon prowadzony przez Katarzynę. Drugi dzień zakończyliśmy Liturgią Słowa i Adoracją Najświętszego Sakramentu.

Zanim rozpoczęliśmy niedzielę Jutrznia połączoną z Eucharystią, podziwialiśmy ośnieżone pięknie drzewa i czapy śniegu na samochodach. Pogoda sprawiła nam niespodziankę. Podczas homilii ksiądz Marcin nawiązał do koloru szat liturgicznych (różowy), co jest symbolem radości, mówi nam o tym Antyfona na wejście: „*Radujcie się zawsze w Panu, raz jeszcze powiadam: radujcie się! Pan jest blisko*”. Uczestnicy wyjeżdżali z taką właśnie Bożą radością i spokojem w sercu.

Bogu niech będą dzięki za ten wyjątkowy czas.

Agnieszka Trojanowska

## Apostolat Modlitwy za osoby uzależnione

Jakiś czas temu pojawił się w gazecie artykuł dotyczący grupy **Apostolat Modlitwy za osoby uzależnione**, której jestem założycielką.

Grupa istnieje już od dwóch lat i bardzo dobrze się rozwija. Każdego dnia dołączają do nas nowe osoby i włączają się w proponowane akcje modlitewne. Napływają do nas też świadectwa ludzi, którzy dzięki naszym modlitwom zauważają małe cuda w swoim, bądź ich bliskich życiu. Doceniają działalność Apostolatu i pragną, aby się rozwijał. Praca w grupie liczącej ponad 3000 osób wymaga ogromnego wysiłku, czasu i poświęcenia, dlatego też opiekę nad grupą sprawuje 18 osób, które każdego dnia dbają o to, aby w grupie był porządek i ład. Każdy z nas ma przydzielone swoje prace i obowiązki.

W grupie proponujemy bardzo dużo akcji modlitewnych, tak, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Nikogo nie zmuszamy do żadnej formy modlitwy, dajemy wolność. Czasem wystarczy, że ktoś odmówi w intencji grupy jedno Zdrowaś Maryjo, bądź jakiś krótki akt strzelisty. Nigdy nie wiemy komu nasza modlitwa w danej chwili pomoże, dlatego warto się modlić i podejmować trudy, aby komuś pomóc uratować życie.

**Krótko opiszę akcje modlitewne jakie w naszej grupie są organizowane.**

### Róże różańcowe za osoby uzależnione

W grupie utworzono już 32 róże różańcowe, w skład każdej z nich wchodzi 20 osób. Każda z osób otrzymuje do odmawiania jeden dziesiątek Różańca świętego, który zmieniany jest w grupie raz na miesiąc. Tajemnice przydzielane są losowo. Każda z róż ma też swojego patrona. Wszyscy członkowie róż różańcowych codziennie odmawiają swoją wyznaczoną tajemnicę różańca świętego.

### Koronka do Bożego Miłosierdzia

Osoby, które chcą modlić się tą modlitwą zgłaszają się do nas co miesiąc w poszczególne dni miesiąca. Do modlitwy dołączyć można w każdej chwili. Odmawia się w dowolne dni Koronkę do Miłosierdzia Bożego niekoniecznie o godzinie 15.00. Można odmawiać o dowolnej porze dnia.

### Koronka do Krwawych Łez Maryi

Podobnie jak i Koronka do Miłosierdzia Bożego jest ona odmawiana przez cały rok. Do tej modlitwy też mogą zgłosić się chętne osoby. Dla tych którzy nie znają tej modlitwy, tekst jest publikowany w grupie,

wraz z linkiem do modlitwy prowadzonej na YT.

### **Duchową adopcja osoby uzależnionej**

Jest to modlitwa w której osoba zgłaszająca się do tej formy modlitwy codziennie odmawia wyznaczoną krótką modlitwę w intencji osoby uzależnionej, która znana jest Panu Bogu. Nie wymienia się tu imion osób uzależnionych. Dodatkowo po odmówieniu tej modlitwy odmawia się 1 dowolny dziesiątek Różańca.

### **Post o chlebie i wodzie**

Każdego dnia roku liturgicznego ktoś kto zgłasza chęć dobrowolnie może w danym dniu pościć o chlebie i wodzie, ofiarując go w intencji wszystkich członków grupy i osób uzależnionych i współuzależnionych.

### **Wyrzeczenie jakiejś przyjemności, albo ofiarowania jakiegoś trudu**

Przez cały rok liturgiczny zachęcamy członków grupy do tego, aby w dowolny dzień tygodnia, roku ofiarowali w intencjach grupy i osób uzależnionych dobrowolne umartwienie np. dzień bez telefonu, dzień bez słodyczy, itp. Coś, co nam na co dzień trudno przychodzi, rezygnując z tego ofiarujemy w intencjach osób uzależnionych. Dodatkowo możemy ofiarować każdy nasz ból, cierpienie

i trudności za te osoby które zmagają się z uzależnieniami.

### **Zanurzenia osób polecanych modlitwie Apostolatu we Krwi Chrystusa i przyjęcia Komunii Świętej podczas ofiarowanej w tej intencji Mszy Świętej**

Akcja ta jest też całoroczna. W dowolny dzień tygodnia osoby chętne ofiarują swoje uczestnictwo w Mszy św. i Komunię Świętą w intencji wszystkich, za których modli się Apostolat i zanurzają ich w Najświętszej Krwi Chrystusa.

### **Litanie**

Na każdy miesiąc mamy wyznaczoną jedną litanie. Najczęściej wybieramy litanie związane z danym miesiącem, np. w maju odmawiana jest Litania Loretańska, w czerwcu do Serca Pana Jezusa. Osoby, zgłaszają się do nas na początku miesiąca i deklarują w jakie dni będą się modlić, a my w ten sposób tworzymy całomiesięczny grafik.

### **Modlitwa za zmarłych**

W naszej grupie podjęliśmy się też modlitwy za osoby, które straciły życie w wyniku uzależnień, czy przez osoby uzależnione. Np. przez wypadek spowodowany przez osobę, która jechała samochodem po alkoholu. Na każdy miesiąc możemy wypisać imiona osób zmarłych i póź-

niej osoby, które deklarują chęć modlitwy za osoby zmarłe, odmawiają wyznaczoną modlitwę za zmarłych, przez cały miesiąc.

### **Od 13. maja do 13. października, zachęcamy do włączenia się w Różaniec Fatimski**

Osoby, które chcą, ofiarują odmawiany w tym dniu różaniec za całą grupę Apostolatu i jeśli mają też taką możliwość to w tej intencji ofiarują udział we mszy w. i nabożeństwie Fatimskim, które w tym czasie jest odprawiane w wielu parafiach. W sposób szczególny zapraszamy też do odmawiania różańca za osoby uzależnione w miesiącu październiku.

### **Od maja 2022 prowadzone są też modlitwy za osoby uzależnione przez transmisje online**

Taka transmisja prowadzona jest najczęściej w soboty wieczorem, około godziny 19.00. Ktoś z członków grupy, którzy opiekują się nią i dbają o porządek, najczęściej administratorzy, prowadzą trwającą około 45-60 minut modlitwę za całą grupę i osoby uzależnione. Modlimy się za wstawiennictwem patronów grupy Matki Najświętszej jest to modlitwa najczęściej Koronki do Krwawych Łez, Św. Józefa i Św. Michała Archanioła. Raz w miesiącu w transmisji uczestniczy też ksiądz opiekun grupy, wtedy odmawiany jest różaniec, a potem ksiądz kieru-

je do członków grupy krótkie słowo i udziela błogosławieństwa.

### **Nowenna za uzależnionych**

Co miesiąc w grupie pojawia się też tekst 9-dniowej Nowenny za uzależnionych, a także tekst innej nowenny związanej z jakimś świętym. Co jakiś czas odmawiamy też w grupie Nowennę pompejańską, w którą angażuje się bardzo dużo osób.

### **W grupie udało się nam też zorganizować już dwa Jerycha modlitewne za osoby uzależnione**

Modlitwa Jerycha polegała na nieustannej modlitwie za uzależnionych i współuzależnionych dowolną modlitwą przez 24h na dobę. Jedno Jerycho trwało 7 dni, a drugie co uważamy za ogromną łaskę Bożą trwało przez cały miesiąc sierpień. Bardzo dużo osób trwało na nieustannej modlitwie po pół godziny, a niektórzy nawet dłużej.

### **Targ intencji**

Bardzo chcemy, aby nasza grupa była miejscem, w którym modlimy się wspólnie w bardzo ważnej intencji jaką jest uwolnienie z nałogów, ale też takim, w którym możecie dostać bezwarunkowe wsparcie i pomoc modlitewną we wszystkim, co Was w życiu przytłacza. Dlatego wzorem @Langusta na palmie

w każdą drugą niedzielę organizujemy grupowy targ intencji, w którym zachęcamy Was do wzajemnej modlitwy za siebie w intencjach, nie do końca związanych z głównym tematem grupy.

Pragniemy, aby grupa stała się też miejscem do rozwoju naszej wiary, dlatego na każdą niedzielę przygotowujemy „Lekturę duchową” – interesujący artykuł lub fragment książki. W środy w ramach akcji „Środowa konferencja” proponujemy Wam do posłuchania ciekawe, naszym zdaniem, konferencje/ kazania/ nauki. Przez cały 2022 rok codziennie rano witać Was będą cytaty z Pisma Świętego z komentarzami administracji.

Zapraszamy też do dzielenia się najmniejszymi świadectwami tego

czym jest dla Ciebie grupa możesz napisać o tym post lub komentarz, a jeśli chcesz być anonimowy jest możliwość napisania postu anonimowo lub przesłania go do administracji, a ta udostępni post w grupie bez podania twoich danych.

W grupie możecie czuć się bezpiecznie i komfortowo. Administratorzy pilnują, by w grupie panował ład i zgoda, a członkowie odnosili się do siebie z szacunkiem. Pilnujemy też przestrzegania zasad. Nie można wnosić poza obszar grupy tego co w niej widzimy.

Zapraszamy do nas każdego, kto chce włączyć się w rozwój i dodać trochę serca grupie.

*Izabela Skóra, założycielka grupy.*





APOSTOLAT MODLITWY ZA OSOBY

# UZALEŻNIONE



DOŁĄCZ DO NAS NA FACEBOOKU

[www.facebook.com/groups/208017193986115](https://www.facebook.com/groups/208017193986115)



Domagam  
bo Kocham

FUNDACJA DL. BŁ. ŚS. WARSZAWSKA FUNDACJA



WSZYSTKO JEST MOŻLIWE DLA TEGO, KTO WIERZY

MK 9,23

# Spotkania

Książdz Jan Twardowski

Ktokolwiek nas spotyka od Niego przychodzi  
tak dokładnie zwyczajny że nie wiemy o tym

jak osioł co chciał zawyć i nie miał języka  
lub chrabąszcz co swej nazwy nie zna po łacinie  
będziemy się mijali nie wiadomo po co  
spoglądali na siebie i sięgali w ciemność  
myśleli o swym sercu że trochę zawadza  
jak wciąż ta sama małpa w secesyjnej klatce

Ktokolwiek nas spotyka od niego przychodzi  
jeśli mniej religijny – bardziej chrześcijański  
wspomni coś od niechcenia podpowie adresy

jak śnieg antypaństwowy co wzniosłe pomniki  
z wyrazem niewiniątka zamienia w bałwany  
niekiedy łzę urodzi ważniejszą od twarzy  
co pomiędzy uśmiechem a uśmieszkiem kapie

Ktokolwiek nas spotyka od Niego przychodzi  
nagle zniknie – od razu przesadnie daleki  
czy byliśmy prawdziwi – sprawdził mimochodem



FUNDACJA DR. J. AN. WŁADYSŁAWA FUNDUSZA

**WESPRZYJ NASZĄ DZIAŁALNOŚĆ**

**Nr konta bankowego – mBank:**

**43 1140 2004 0000 3702 7858 4119**

**ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO**

**KRS 0000775713**

# KALENDARIUM WYDARZEŃ ROKU PRACY 2022/2023

## PRZEDSIĘWZIĘCIA STAŁE:

- **Dzień Skupienia** – czwarta sobota miesiąca – Kościół pw. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie ul. Rejtana, początek godz. 9<sup>00</sup> – Msza Święta, świadectwo KWC / konferencja, Agapa;
- **Diecezjalna Poradnia dla Osób Uzależnionych i Współuzależnionych** – od poniedziałku do piątku w godz. 16<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>, rejestracja pod nr tel. 798 538 488
- **Dyżur w STANICY KWC** – wtorek od godz. 16<sup>00</sup> do 18<sup>00</sup> – Kościół pw. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie ul. Rejtana.
- **Spotkania grup:**
  - o Anonimowych Alkoholików MATT TALBOT 2 – w piątek godz. 19<sup>00</sup> salka przy kościele św. Jadwigi, tel. 692 724 949
  - o Dla współuzależnionych – odbywają się w 2 i 4 wtorki miesiąca godz. 17<sup>00</sup>, tel. 723 186 255
  - o DDA – w każdy wtorek o godz. 19<sup>00</sup>, tel 539 813 575

Aktualne informacje o rekolekcjach i terminach spotkań znajdują się na stronie [www.pbk.org.pl](http://www.pbk.org.pl)

# DEKANALNI DUSZPASTERZE TRZEŻWOŚCI

## 2022/2023

DEKANAT	IMIĘ I NAZWISKO	PARAFIA/ADRES	TELEFON
BIECZ	Ks. Michał Dusza	<b>NARODZENIA NMP,</b> Libusza 294, 38-306 Libusza	664 545 940
BOGUCHWAŁA	Ks. Dominik Radoń	<b>ŚW. STANISŁAWA BM,</b> ul. Suszyckich 3, 36-040 Boguchwała	797 002 302
BRZOSTEK	Ks. Marcin Wawrzonek	<b>ŚW. KATARZYNY ALEKSANDRYJSKIEJ,</b> Gogołów 2, 38-131 Gogołów	723 347 605
CZUDEC	Ks. Szymon Kłak	<b>ŚW. TRÓJCY, SANKTUARIUM MB ŁASKAWEJ,</b> ul. Kościelna 1, 38-120 Czudec	723 225 462
DĘBOWIEC	Ks. Sebastian Bełz	<b>ŚW. MICHAŁA ARCHANIOŁA,</b> Cieklin 327, 38-222 Dębowiec	609 792 131
FRYSZTAK	Ks. Krzysztof Lampart	<b>ŚW. JANA KANTEGO,</b> Ustrobną 3, 38-406 Odrzykoń	660 946 639
GŁOGÓW MŁP.	Ks. Ryszard Sowa	<b>MB RÓŻAŃCOWEJ,</b> Wysoka Głogowska 313, 36-061 Wysoka Głogowska	782 686 177
GORLICE	Ks. Łukasz Ziemniak	<b>ŚW. JADWIGI KRÓLOWEJ,</b> ul. Ariańska 4, 38-300 Gorlice	880 444 468
JASŁO – WSCHÓD	Ks. Radosław Banaś	<b>MB CZĘSTOCHOWSKIEJ,</b> ul. Mickiewicza 39, 38-200 Jasło	792 727 301
JASŁO – ZACHÓD	Ks. Tomasz Świętoń	<b>PRZEMIENIENIA PAŃSKIEGO I ŚW. DOROTY,</b> Trzcinica 593, 38-207 Przysieki	504 201 321
KOLBUSZOWA – WSCHÓD	Ks. Dawid Babicz	<b>WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH,</b> ul. Narutowicza 6, 36-100 Kolbuszowa	539 419 820
KOLBUSZOWA – ZACHÓD	Ks. Mateusz Olbrot	<b>ŚW. BRATA ALBERTA,</b> ul. Św. Brata Alberta 3, 36-100 Kolbuszowa	791 236 404

NOWY ŻMIGRÓD	Ks. Michał Cyrnek	WNIEBOWZIĘCIA NMP, Nienaszów 38, 38-230 Nowy Żmigród	517 828 826
ROPCZYCE	Ks. Marcin Murawski	ŚW. BARBARY, ul. Ks. Michała Siewierskiego 4, 39-100 Ropczyce	516 172 295
RZESZÓW – FARA	Ks. Piotr Zdeb	CHRYSTUSA KRÓLA, ul. Ks. Jałowego 37, 35-010 Rzeszów	668 336 521
RZESZÓW – KATEDRA	Ks. Rafał Kłos	ŚW. MICHAŁA ARCHANIOŁA, ul. Św. Michała Archanioła 3, 35 – 303 Rzeszów	530 743 663
RZESZÓW – POŁUDNIE	Ks. Paweł Płaziak	BŁ. KAROLINY, ul. Kościelna 15A, 35-505 Rzeszów	725 284 398
RZESZÓW – PÓŁNOC	Ks. Marcin Graboś	ŚW. JÓZEFA OBLUBIEŃCA NMP, ul. Partyzantów 38, 35-234 Rzeszów	600 534 538
RZESZÓW – WSCHÓD	Ks. Piotr Łoboda	ŚW. WAWRZYŃCA, Malawa 516, 36-007 Krasne	504 511 898
RZESZÓW – ZACHÓD	Ks. Tadeusz Kawalec	ŚW. JANA CHRZCICIELA, Bratkowice 402, 36-055 Bratkowice	604 778 636
SĘDZISZÓW MŁP.	Ks. Dariusz Misiołek	NMP CZĘSTOCHOWSKIEJ, ul. Szkolna 72, 39-120 Sędziszów Młp.	519 334 393
SOKOŁÓW MŁP.	Ks. Jakub Dzierżak	OFIAROWANIA NMP, ul. Centralna 104, 36-051 Górnó	724 482 288
STRZYŻÓW	Ks. Maciej Fugura	ŚW. STANISŁAWA BISKUPA, Dobrzechów 281, 38-100 Strzyżów	780 289 515
TYCZYN	Ks. Mariusz Cymbała	MATKI BOŻEJ ŁASKAWEJ, Chmielnik 4a, 36-016 Chmielnik	729 463 535
WIELOPOLE SKRZYŃSKIE	Ks. Stanisław Szczepanik	WNIEBOWZIĘCIA NMP, Wielopole Skrzyńskie 242 39-110 Wielopole Skrzyńskie	726 174 860

# Terminarz Duszpasterstwa Trzeźwości Diecezji Rzeszowskiej 2023

**13-15.01.2023**

**REKOLEKcje TRZEŹWOŚCIOWE**

*Przyjdźcie do Mnie wszyscy*

**28.01.2023**

**DZIEŃ SKUPIENIA**

**10-12.02.2023**

**REKOLEKcje TRZEŹWOŚCIOWE**

*Któż jak nie Ty, Panie*

**25.02.2023**

**DZIEŃ SKUPIENIA**

**10-12.03.2023**

**REKOLEKcje TRZEŹWOŚCIOWE**

*Weź swój krzyż*

**25.03.2023**

**DZIEŃ SKUPIENIA**

**14-16.04.2023**

**REKOLEKcje TRZEŹWOŚCIOWE**

*Smartwychwał Pan*

**22.04.2023**

**DZIEŃ SKUPIENIA**

**26-28.05.2023**

**REKOLEKcje TRZEŹWOŚCIOWE**

*Maryja – Matka nasza*

**27.05.2023**

**DZIEŃ SKUPIENIA**

**9-11.06.2023**

**REKOLEKcje TRZEŹWOŚCIOWE**

*Duchu Święty przyjdź*

**30.07-4.08.2023**

**OAZA REKOLEKcyjNA DIAKONII  
WYZWOLENIA**

**25-27.08.2023**

**REKOLEKcje DIECEZJALNEJ**

**DIAKONII WYZWOLENIA**

*Ja was posyłam*



# DIECEZJALNA PORADNIA

DLA OSÓB  
UZALEŻNIONYCH  
I WSPÓLUZALEŻNIONYCH



 Domagam  
bo Kocham  
FUNDACJA IM. ŚŚ. WŁADYSŁAWA I JUDYTY

ZAPRASZA OSOBY POTRZEBUJĄCE POMOCY  
NA BEZPŁATNE KONSULTACJE DO:

- PSYCHOTERAPEUTY
- PSYCHOLOGA
- DUSZPASTERZA
- PRAWNIKA
- DORADCY DS. MAŁŻEŃSTWA I RODZINY
- DORADCY DS. UZALEŻNIEŃ

REJESTRACJA

PON – PT: 16<sup>00</sup>–19<sup>00</sup>

POD NR TEL. 798 538 488

PORADNIA CZYNNA

W GODZ. 16<sup>00</sup>–19<sup>00</sup>

STANICA KWC

DYŻUR WE WTORKI OD 16<sup>00</sup>–18<sup>00</sup>

RZESZÓW, UL. REJTANA 21

PO WIĘCEJ INFORMACJI ZAPRASZAMY NA NASZĄ STRONĘ: [PBK.ORG.PL](http://PBK.ORG.PL)

# DEMONY A NAŁOGI



Każdy człowiek jest narażony na to, że popadnie w nałogi. Najczęstsze nałogi jakie trapią człowieka to: alkoholizm, niktynizm, hazard, nieczystość – masturbacja/współżycie. Co często skutkuje biedą, czy to materialną czy duchową.

Dość często zdarza się, że ktoś zgłasza się do egzorcysty, prosząc o pomoc dla kogoś bliskiego tkwiącego w nałogach. I jest to bardzo dobra możliwość, ale niewątpliwie należy zrozumieć, że każdy nałóg jest chorobą psychiczną i duchową. Należy pomagać takiemu człowiekowi w tych dwóch płaszczyznach: poprzez dobrego psychologa/psychoterapeutę, ale jednocześnie poprzez pracę duchową – rekolekcje, modlitwy o uwolnienie, post, itd. Gdy zostawiamy człowieka tylko w jednej płaszczyźnie, pozbawiamy go fachowej pomocy i pełni środków, z których może skorzystać w drodze uzdrowienia.

Złe duchy istnieją i wpływają one na człowieka. Każdy człowiek jest w nie-

ustannej walce o swoje zbawienie. Jak poucza św. Paweł: „Nie toczy my bowiem walki przeciw krwi i ciału, lecz przeciw Zwierzchnościom, przeciw Władzom, przeciw rządcom świata tych ciemności, przeciw pierwiastkom duchowym zła na wyżynach niebieskich” (Ef 6,12). Ta walka duchowa dotyczy każdego człowieka, bo zły duch chce zniszczyć każdego człowieka. Bóg jednak nie rezygnuje z nas i pomaga nam w tej walce, nie zostawia nas samych.

Zdarzają się sytuację, w których człowiek mimo najszczerzych chęci nawrócenia i prób zmiany życia nie może odmienić swojego życia, nie może utrzymać właściwego kierunku zmiany swojego życia, lecz za każdym razem upada. Przecież człowiek wolny powinien od razu dokonać zmiany swojego życia, np.



człowiek wolny decyduje się od razu na rzucenie papierosów czy alkoholu, szkodliwych dla zdrowia, co skutkuje odcięciem się od nich. Widzimy jednak jak to się dzieje w życiu, jak ciężko ludziom porzucić swoje nałogi i uzależnienia. Owszem trzeba w tym wypadku zauważyć zarówno szkodliwy wpływ substancji, zauważyć psychiczne mechanizmy uzależnienia, ale jednocześnie należy zauważyć, że nałogi są skutkiem zarówno ran zadanych naszemu sercu oraz skutkiem tkwienia długi czas w danym grzechu. Wówczas to zły duch trzyma człowieka na uwięzi, więząc jego wolną wolę. Taki stan wówczas nazywamy zniewoleniem. A jest to objaw działania złego ducha. Tacy

ludzie dość często czują, jakby byli w jakimś błędnym kole. Ich myślenie jest ograniczone, żyją jakby w letargu i nie są w stanie ujrzeć perspektyw na odmienione życie.

Ta wiedza ma pomóc człowiekowi w drodze uwolnienia. Nie chodzi tu o zrzucenie odpowiedzialności tylko i wyłącznie na złe duchy. Jednak ich wpływ jest na tyle silny, że trzeba z nimi walczyć: modlitwą, ciężką pracą nad sobą, postem, itd. Bóg jest blisko każdego swojego dziecka i każdemu swojemu dziecku chce pomóc. Zwróćmy się do Niego z ufnością, a On nam pomoże.

*Ks. Damian Ziemba,  
Egzorcysta Diecezji Rzeszowskiej,  
Pasterz Wspólnoty Miriam  
Odnowy w Duchu Świętym*



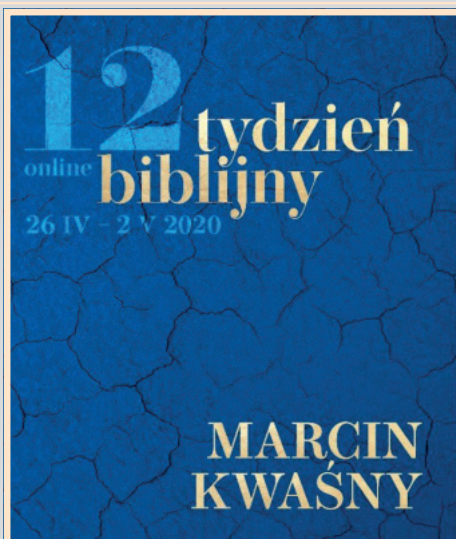
# Marcin KWAŚNY

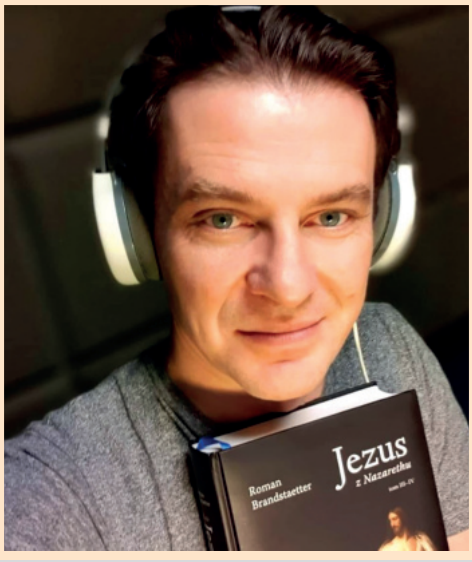
Aktor filmowy, teatralny

Dziś, będąc wolnym od nałogu alkoholizmu, z perspektywy czasu, opowiada o „dawnym” sobie dość krytycznie: kiedyś liczyła się dobra zabawa, pielęgnowanie własnego ego. Był człowiekiem sukcesu jako aktor, jednak pomimo uznanych ról w głębi serca czuł się zależniony, wciąż miał niedoścignione ambicje. Alkohol „pomagał” mu przetrwać lęki związane z nieustanną oceną, przed wyjściem do ludzi czy na deskę teatru. Nie widział problemu w tym, że właśnie w tej używce szukał ucieczki i sposobu na polep-

zenie samopoczucia: „*W pewnym momencie już tak funkcjonowałem, że nie miałem lampki kontrolnej, nie panowałem kompletnie nad tym i po prostu nie mogłem bez tego funkcjonować, to regulowało mi kompletnie emocje*”. Z perspektywy czasu mówi, że jego ówczesne życie było „odbijaniem się od ściany”, pomimo zmian, on ciągle stał w miejscu, walczył z samym sobą. Czuł, że zawsze musi spełniać czyjeś oczekiwania.

Przyszedł w jego życiu moment, kiedy w wyniku kryzysu w małżeństwie zdecydował się na terapię.





Wskutek różnych terapii i programów odnalazł harmonię, zaczął żyć w zgodzie z samym sobą, światem. Odkrył swoją duchowość, którą zaczął rozwijać – najważniejsze stało się nawiązanie relacji z Bogiem. Opisuje, że stało się to nagle podczas jednego spotkania. Po 18 latach z dala od Kościoła poznał Boga miłosiernego – Boga, który kocha bezwarunkowo, wybacza wszystkie grzechy, upadki. Ma świadomość nieustannej konieczności pracy nad sobą, dlatego duże znaczenie mają dla niego sakramenty.

Od około 8 lat żyje w trzeźwości, mówi: „nie piję, bo nie chcę”. Zerwał znajomości z ludźmi, z którymi kontakt wiązał się z pićciem alkoholu, co nie było wcale łatwym zadaniem, ponieważ czuł z nimi więź, która mimo wszystko była toksyczna i niebezpieczna. Dziś żyje spokojnie, pielęgnuje

relacje z bliskimi, cieszy się z małych rzeczy, stara się dostrzegać Boga we wszystkim i dziękować Mu za wszystko. Mówi, że wiara w Boga jest „najbardziej skuteczna” i pomaga, aby nie powracać do nałogu. Podkreśla wsparcie jakie daje mu żona Klaudia, która również zdecydowała się na abstynencję.

Marcin Kwaśny w jednym z wywiadów odnosi się do programu 12 Kroków, który uznaje za istotny, szczególnie pod względem rozwoju duchowego. Twierdzi, że nie jest on dedykowany wyłącznie dla osób uzależnionych, ale także tych, którzy chcą spojrzeć w głąb siebie.

Ciekawostką jest, że Marcin Kwaśny, m.in. poprzez role filmowe stał się propagatorem postaci historycznych – bohaterów narodowych (np. rotmistrz Witold Pilecki).

Jako aktor filmowy znany jest z filmów: „Rezerwat”, „Pilecki”, „Wyklęty”, „Wszyscy jesteśmy Chrystusami”, „Wyszuiński – zemsta czy przebaczenie”, „Powołany”, czy z seriali „Czas honoru”, „Stulecie Winnych”.

Anna Piotrowska

Agata Puścikowska

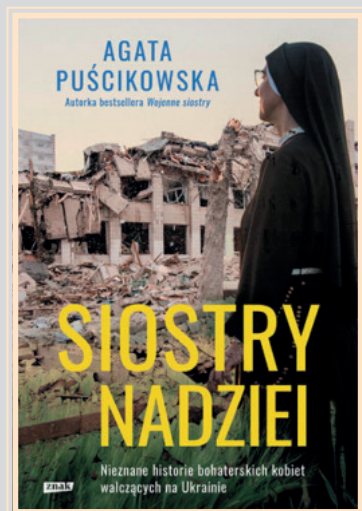
# „SIOSTRY NADZIEI”

Nieznane historie bohaterskich kobiet walczących na Ukrainie

Nakładem wydawnictwa „Znak” ukażała się książka – reportaż o kobietach – zakonnicach, które w obliczu wojny na Ukrainie ryzykują własne życie, pomagając miejscowej ludności. Agata Puścikowska dotarła do kobiet niezwykłych, o wielkich sercach, a przy tym skromnych, toczących swoją walkę bez rozgłosu. To prawdziwe bohaterki, chociaż one nie lubią tego słowa.

Na Ukrainie posługuje teraz ponad 300 sióstr z 22 zgromadzeń zakonnych żeńskich, w tym Polki, Ukrainki oraz innych narodowości. Jednym z najliczniejszych jest Zgromadzenie Małych Sióstr Niepokalanego Serca Maryi. Organizują one pomoc humanitarną, medyczną, zapewniają schronienie uciekającym przed wojną, opiekują się sierotami, wspierają duchowo żołnierzy i cywili. Siostry zakonne, opowiadają autorce o tym, jak wygląda wojna oczami kobiet, czy czują strach słysząc huk spadających bomb. Mówią o codziennej posłudze bliźnim, swoich lękach, ale też o wielkich nadziejach na koniec wojny.

Książka jest bardzo żywo napisana, autorka przytacza fragmenty rozmów,



które przeprowadzała korzystając z mediów społecznościowych, rozmawiając czasem w nocy, gdy siostry przebywały w schronach, albo piwnicach. Siostry opowiadają o swoim życiu w czasie wojny, trudnościach, przywołują też niezwykłe znaki Bożej opatrności.

Dostrzegam troskę Boga o nas. Siostry zauważają, że ekstremalne sytuacje zawsze są testem formacji, wiary i kondycji psychicznej. W ekstremalnych sytuacjach zawsze sprawdza się nasza relacja z Bogiem. To jest test naszej wiary.

Książka jest nowością wydawniczą i dostępna jest w księgarniach tradycyjnych oraz internetowych.

*Agnieszka Trojanowska*

## CLUDA SIĘ ZDARZAJĄ

Swego czasu zaszedłem na rynek. Spotkałem tam Tatianę i Łukasza. Ja już miałem prawie rok trzeźwości – bohater, i myślę, może im coś powiem. Mówię: „Tatiana może być ta przestali pić, co nie. Ja daję radę i dobrze jest”. – „A jak my Ci mówili, żebyś przestał pić to przestałeś?” – „No nie, ale mi było szkoda, bo wyście dalej pili, a ja miałem przestać pić? To jak? Wy będziecie pić, a ja nie? No i dlatego nie przestałem”. – „Ale tyś dopiero przestał pić jakżeś trafił do szpitala.”

Ale, że po moim powrocie do życia, zacząłem jeździć znowu na rekolekcje trzeźwościowe, no to prosi-

łem Pana Boga, jak o siebie prosiłem, tak i prosiłem o nich. Panie Boże mi dałeś wytrzeźwieć i wiem, że jesteś w stanie coś zrobić, to ja liczę, że im tak samo, Panie Boże, dasz wytrzeźwieć. Po trzecich rekolekcjach zachodzę tu do parku na Sobieskiego, siedzi Tatiana na ławce ma wrzodziejącą ranę na nodze, zadzwoniliśmy po kartkę, przyjechali, ale nie chcieli jej wziąć, bo była pod wpływem alkoholu (może była a może nie, bo już wtedy chyba nie piła). Udało mi się ich przekonać i zabrali ją do szpitala do Łańcuta, od razu na zakaźny.

A jak mówiłem, na rekolekcjach modliłem się i po trzecich rekolek-



cjach zaczyna się to dziać. Pan Bóg zaczyna działać. Tatiana trafia do szpitala. Odwiedzałem ją tam. Ona z Łukaszem pomagali mi, gdy ja byłem prawie trup, kiedy oślepiłem i przestałem chodzić na nogi, no to myślę, trzeba się odwdzińczyć, w końcu to moi przyjaciele dobrzy, oni mnie nie zostawili abym umarł. Mówię do niej: Tatiana to już prawie miesiąc jak nie pijesz, nie martw się, jak wyjdiesz to Ci pomogę. Wypisali ją po kilku dniach, ale te nogi nie doszły do siebie i po dwóch dniach wróciła znowu do szpitala, tym razem na dermatologię. Tam była jeszcze prawie dwa tygodnie. W tym czasie namówiłem ją, by skontaktowała się ze swoją córką, bo dawno jej nie widziała, ucieszyłaby się na pewno. Przypomniałem jej historię, gdzie dwa lata prawie nie widziała córki i kiedy umówiła się z nią na rynku, to ta jej córka jak orzeł leciała przez ten rynek, by uściskać matkę. Tak ją ścisnęła, że by ją udusiła. To było piękne i to jej przypomniałem. Zadzwoiła do córki i córka od razu zjawiała się w szpitalu. Mówię, Tatiana kurde, co ci zależy, trzeźwa już tyle, elegancko wyglądasz, doszłaś do siebie, niech Cię córka zobaczy taką normalną, co nie. No, ale gdzieś zginął Łukasz ten jej przyjaciel. Zaczęliśmy się zastanawiać co się z nim stało. Zadzwoiła matka Łukasza i okazało się, że leży w tym samym szpitalu na oiomie –

jest w śpiączce, po kilkuletnim picu – stan ciężki, przez zapicie. Ja przestałem pić po 3,5 roku, a oni dalej pili. Można sobie wyobrazić jak to wszystko wyglądało...

Do Tatiany zaczęła przychodzić jej siostra. Cieszyłem się, że już 1,5 miesiąca nie pije. Stowarzyszenie „Zupełne dobro” pomogło jej znaleźć miejsce w ośrodku pomocy dla bezdomnych koło Janowa Lubelskiego i tam była przez pół roku. W tym czasie Łukasz wyszedł ze szpitala. Odpowiedziałem mu by poszedł do Brata Alberta. W ciągu dnia siedzieliśmy razem. Potem spotkał swojego poprzedniego szefa, który zaproponował mu, by przyszedł do pracy. Początkowo próbował się wykręcić, że słaby, że chory, ale jednak poszedł. Wynajął sobie pokój. Utrzymywał też kontakt telefoniczny z Tatianą. Po jakimś czasie zadzwonił do mnie, że chce się spotkać, nie powiedział po co. Kiedy przyszedłem, zobaczyłem go z daleka jak idzie z jakąś sąsiadką – ucieszyłem się bardzo, kiedy okazało się, że to Tatiana. Dzięki temu, że Pan Bóg działa są już 3 lata trzeźwi, to jest bardzo dużo, a co więcej – odzyskali wiarę w Boga. Tatiana bardzo usilnie prosiła mnie, bym nauczył ją modlić się na różańcu. Także, dziś żyją, są szczęśliwi, jesteśmy przyjaciółmi, dzwonimy do siebie, oni są razem i wspierają się nawzajem.

*Paweł*

## Współzależniona JA w lustrze

Współzależnienie jest nieprawidłowym emocjonalnie połączeniem z drugim człowiekiem. Jest to nabyta i utrwalona umiejętność funkcjonowania w destrukcyjnej sytuacji związanej z patologicznymi zachowaniami uzależnionego partnera. Powoduje to znaczne ograniczenie wyboru swojego postępowania oraz zdrowego myślenia. Prowadzi do pogorszenia osobistego stanu, ograniczając przy tym możliwość zmiany

własnego położenia na lepsze. Jako kobieta współzależniona bardzo długo zaprzeczałam istnieniu tego syndromu we mnie samej, ponieważ nie rozumiałam jego istoty. Dziś, kiedy naprawiam siebie i przecieram powoli oczy, widzę jak bardzo nałóg bliskiej osoby wpływa na życie; zachowanie, rozumowanie, decyzje, emocje, postawy. Żyjąc z nieleczną, uzależnioną osobą nieświadomie dbałam tylko o to, aby prze-



trwać z dnia na dzień, wyręczając ją z wielu obowiązków. Stwarzało to komfort dalszego trwania w nałogu mojemu małżonkowi i wywołało we mnie zamglenie na własne życie. Kiedy moje wzburzenie sięgnęło zenitu postanowiłam, że muszę coś zmienić, ponieważ nie chcę już tak żyć. Miałam dosyć myślenia o wszystkim sama, brania odpowiedzialności za manipulacje oraz kłamstwa partnera. Miałam po prostu dosyć ciągłych awantur, pustych przeprosin, niepewności, zapewnień. Czułam nienawiść i wściekłość, dlatego rozbita własną frustracją i emocjami, z Bożą pomocą zdecydowałam się na długoterminową psychoterapię.

Początkowo niezbyt mi ona odpowiadała, ponieważ absolutnie nie widziałam u siebie żadnych cech współuzależnienia. Trwałam wciąż w swoim zaburzonym, perfekcyjnym wykonywaniu codziennych obowiązków. Niestety w poczuciu krzywdy i złości ograniczyłam także kontakt z moimi bliskimi; skupiając się głównie na środowisku ludzi znających, rozumiejących i akceptujących mój problem. Uciekałam w ten sposób od mojego problemu zamykając się na normalny świat. W tym samym okresie korzystałam także z pomocnej grupy wsparcia opartej na Programie 12 Kroków, który pomógł mi prowadzić najważniejsze rozmowy w życiu – rozmowy z Panem Bogiem.

W trakcie terapii uczyłam się mówić o swoich uczuciach, nazywać swoje emocje, analizować je i szukać ich źródła. Z pomocą pani psycholog zaczęłam sięgać do sposobów radzenia sobie ze złością. Dostrzegłam w sobie ogromną nadkontrolę i niepotrzebną nadopiekuńczość nad partnerem, co zupełnie nie służyło naszej zaburzonej relacji, a wręcz przeciwnie – działało tylko na niekorzyść. Zrozumiałam, że samodzielne niesienie takiej nieumiejętnej pomocy osobie uzależnionej nie jest skuteczne. Zobaczyłam jak ogromny, jednostronny udział miałam w naszym związku, jak wiele udźwignęłam w nim sama, ale tylko do momentu, w którym przestałam sobie radzić sama ze sobą. Zauważyłam, że przez ostatnie lata nie żyłam swoim życiem, a jedynie życiem mojego małżonka. Mnie samej w tym nie było, jakbym nie istniała w ogóle. Żyłam w jego chorym trybie zapominając zupełnie o moich planach, potrzebach, marzeniach i celach. Dla mnie dzień był już tylko rutyną. Każdy kolejny poranek, stawał się coraz trudniejszy do zniesienia.

Na chwilę obecną dziękuję Panu Bogu za ten trud, ponieważ stworzył mi na to wszystko oczy, na mój charakter, na to kim jestem, gdy patrzę na siebie w lustrze. Poprzez współuzależnienie i moją osobowość, obwinałam wszystkich o swoje niepowodzenie, wyładowywałam się na bliskich za to, co mnie spotkało,



usprawiedliwiają to swoim nieszczęściem, które przytknęło mi oczy na innych ludzi. I wcale nie chodzi mi tu o porównywanie się z sytuacją innych osób, tylko o fakt, że doświadczenie własnego Krzyża jest jedyną możliwością zrozumienia drugiego człowieka, a nawet szansą, żeby pomóc komuś w trudnej rzeczywistości. Wciąż czuję poczucie krzywdy, ponieważ ona jest, ona się stała i jest realna. Ale może właśnie musiała się stać, żebym zobaczyła swoje wady jako człowieka od zawsze? Żebym zobaczyła do czego prowadzą mnie emocje i zamieniła je na modlitwę. Forma medytacji 12 Kroków bardzo wycisza, pomaga przyznać się do swoich słabości, ograniczoności i przeciętności. Jednak



wymaga to przyznania się przed Panem Bogiem do swoich błędów, a to nie jest łatwe, zwłaszcza gdy problemów i wyzwań ciągle przybywa.

Współzależnienia i bólu nie da się zakryć, zakryć uśmiechem i zamienić na milion innych zajęć. Ból należy zaakceptować, przyjmując, przepracować w spokoju i zrozumieć, po co jest. Należy to przeżyć, a nie ignorować, bądź odsuwać jak najdalej od siebie. Trzeba zobaczyć własne dno i siebie samą oraz zacząć powoli żyć swoim życiem, a nie kontrolować czyjś los. Wybór pomiędzy życiem, a umieraniem przez mojego wybranka nie jest moją decyzją, bo nie ja jestem winna jego nałogowi. On potrzebuje solidnego wsparcia oraz leczenia, a nie niańki. Każdy człowiek jest przecież Dzieckiem Bożym i każdy potrzebuje pomocy choć nie każdy jest tego świadomy, nie każdy umie o nią poprosić. Bardzo wymowny

jest dla mnie cytat Św. Jana Pawła II: „Jeszcze będzie pięknie, mimo wszystko. Tylko załóż wygodne buty, bo masz do przejscia całe życie”.

Zastanawiałam się kiedyś jak to zrobić, czym mają być te buty. Odebrałam je jako modlitwę i cierpliwość. Do dziś uczestniczę w terapii, powoli odnajduję siebie sprzed lat. Przypominam sobie co lubię, a nie co muszę robić, co jest dla mnie ważne, jak chciałabym żyć. Oduczam się ciągłej kontroli, gdyż nie widzę jej sensu, nie analizuję już dogłębnie każdej sytuacji i nie zamartwiam się zbyt wiele jeśli nie wykonam czegoś idealnie. Są rzeczy, na które nie mam wpływu. Łatwiej mi się żyje, kiedy po prostu odpuszczam. Co ma być to będzie. Odczuwam też radość z wielu rzeczy, nawet najdrobniejszych. Mam ogromne wrażenie, że to sam Pan Bóg mnie prowadzi. Chyba trzeba jednak otworzyć oczy i serce, słuchać Jego głosu i nie bać się iść w ciemno – czyli nie tak jak po ludzku: z kalkulacjami i bez ryzyka. To jest dla mnie najtrudniejszy sprawdzian, bo nie jestem zbyt ufną osobą, latami byłam okłamywana. Do chwili obecnej noszę w sobie pewne cechy współzależnienia i myślę, że jeszcze bardzo długo tak będzie. Część moich nieprawidłowych reakcji wraca automatycznie w sytuacjach stresowych, czasami jeszcze doszukuję się manipulacji

ze strony otoczenia, bywam często przygnębiona. Jednak nie jest to już tak intensywne jak kiedyś, ponieważ wiem z czego to wynika i jak sobie próbować z tym radzić na tym etapie.

Może historia mojego życia nie jest zrzędzeniem losu; może jest odpowiedzią Boga na moją niewierność Panu Bogu, na moje postępowanie pomimo wcześniejszych Jego znaków i napomnień? Może to „nauczka” jak żyć. Dostałam przecież światełko nadziei w postaci ogromnej pomocy. Nie mogę zmienić czyjegoś życia, ale myślę, że nad swoim mogę popracować, nie widzę innej drogi. Słucham już własnego sumienia, nie tylko rozumu, bo się po prostu boję. Otrzymałam obraz siebie w lustrze, świadomość jak mała jestem w tym nieprzewidywalnym świecie.

Cieszę się, że rozpoznałam w sobie potrzebę rozmowy z Panem Bogiem i myślę, że to On pokierował mnie na grupę wsparcia oraz terapię. Tak On zaplanował moje życie – może taki właśnie wybrał sposób, aby mnie hartować w mojej słabości – może inaczej nie dało się do mnie dotrzeć. I nie zostawił mnie bez pomocy, przecież dał mi mnóstwo narzędzi do pracy nad sobą. Drogie kobiety, wciąż korzystam z pomocy, sama sobie nie poradzę. A Ty? Wiesz jak chciałabyś żyć? Dasz sobie pomóc?

*Współzależniona*

## MOJE GRUDNIOWE REKOLEKCJE

Jadąc na te rekolekcje byłam w nie najlepszej kondycji psychicznej. Problemy dnia codziennego przygniały mnie coraz bardziej. Byłam jednym wielkim kłębkim nerwów, każda błahostka potrafiła mnie wytrącić z równowagi. Kiedy dotarłam na miejsce, coś zaczęło się ze mną dziać, z minuty na minutę byłam bardziej spokojniejsza, opanowana. Każda rozmowa z ludźmi otwierała mi coraz bardziej oczy na to wszystko. Słowo Boże głoszone przez kapłana przenikało do mojego serca, praca w grupach z osobami, z którymi wcześniej nie było mi dane zbyt wiele rozmawiać otwierało mój umysł na sprawy jakże oczywiste, których wcześniej nie widziałam. Zauważyłam, że dookoła

mnie są życzliwi, pogodni ludzie, którzy mają dokładnie takie same problemy jak moje, ale nie poddają się. Przełom nastąpił po mityngu Al-Anon, a zaraz później odbyła się adoracja Najświętszego Sakramentu. Poczułam ciepło na sercu, wiedziałam, że będzie już wszystko dobrze. Modląc się oddałam wszystkie troski Panu Bogu. Wychodząc z kaplicy wiedziałam, że nie mam wpływu na pewne rzeczy i niestety trzeba się z tym w końcu pogodzić, bo Jezus wie co jest dla nas najlepsze w danym momencie. Poczułam niesamowitą radość, a zarazem spokój. Zdaję sobie sprawę, że czeka mnie ogrom pracy nad sobą, ale pokładam nadzieję w Panu. (...)

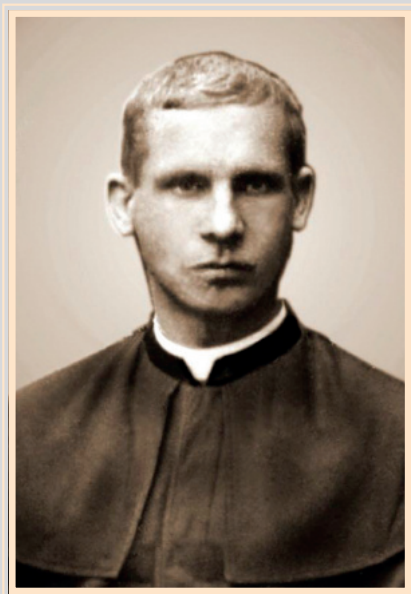
Ania



# Bł. Ks. Jan BALICKI

W dniu 15 marca 2023 roku przypada 75. rocznica śmierci błogosławionego ks. Jana Balickiego i z tej okazji pragniemy przybliżyć postać tego charyzmatycznego kapłana oraz wychowawcę młodzieży.

Jan Wojciech Balicki urodził się 25 stycznia 1869 r. w Staromieście pod Rzeszowem. Pochodził z biednej, lecz bardzo religijnej rodziny dróżnika kolejowego. Był synem grekokatolika Nicetasa Balickiego i jego rzymskokatolickiej żony Katarzyny. Zgodnie z wolą ojca został ochrzczony w Kościele grekokatolickim, ponieważ ówczesne prawo kościelne nakazywało wychowywanie chłopców w obrządku ojca. Ponieważ o tym przepisie dowiedział się dopiero w czasie studiów teologicznych, zwrócił się do Stolicy Apostolskiej o zgodę na święcenia w obrządku łacińskim. Po ukończeniu seminarium duchownego w Przemyślu w dniu 20 lipca 1892 r. został wyświęcony na kapłana i z wielką radością jako wikariusz rozpoczął swoją posługę kapłańską w parafii Polna nieopodal Grybowa. Szybko pozyskał sobie serca parafian, którzy widzieli w nim wspaniałego kaznodzieję, cierpliwe-



go spowiednika i kapłana kochającego modlitwę.

Wkrótce po roku posługi kapłańskiej podjął studia teologiczne w Rzymie, zakończone doktoratem. Jak sam o sobie napisał w swoich notatkach „*nie studiuje po to, by mieć jak najlepsze oceny, albo żeby zdobyć różne tytuły naukowe. Studiuje, by dowiedzieć się czegoś więcej o Bogu, by Go lepiej poznać, by kochać Go coraz więcej*”. I rzeczywiście, słuchał z uwagą wykładów, czyniąc skrupulatnie notatki, by po powrocie do domu czytać je oraz studiować materiały związane z omawianym tematem. Rozczytywał się w pismach św. Tomasza z Akwinu, a następnie szedł do kaplicy, by przed Najświętszym Sakramentem

medytować nad tym, co było przedmiotem lektury.

Po powrocie do kraju pracował w przemyskim seminarium, gdzie wykładał teologię dogmatyczną. Jego posługa profesorska była owiana duchem głębokiej wiary i umiłowaniem prawdy. Dla alumnów był niedościgłym wzorem kontemplacji Słowa Bożego i nauk Doktorów Kościoła. W modlitwie najczęściej szukał mądrości Ducha Świętego. W latach 1928-1934 piastował urząd rektora. W tym okresie już cierpiał często na uporczywe bóle głowy, które prowadziły do czasowych zaników pamięci i z tego powodu zrezygnował z pełnienia obowiązków rektora. Wzrok miał coraz słabszy i samodzielne funkcjonowanie sprawiało mu trudność. W czasie pobytu w szpitalu prosił pielęgniarki, by troszczyły się o innych pacjentów bardziej niż o niego. Po przejściu na emeryturę wiele czasu poświęcał na posługę w konfesjonale. Jeszcze jako młody ksiądz założył dom opieki dla prostytutek i z tego powodu wielokrotnie rzucano na niego oszczerstwa. Po wkroczeniu do Przemysła Sowieci w czasie II wojny światowej dom ten został zlikwidowany. Jan Balicki zmarł w Przemysłu w opinii świętości 15 marca 1948 roku.

Po siedmiu latach, 31 października 1955 roku ciało ks. Jana przeniesiono do osobnego grobowca. W 1959 roku przemyskie seminarium duchowne poprosiło biskupa Franciszka Bardę o rozpoczęcie procesu beatyfikacyjnego. Już w 1963 r. wszystkie akta przesłano do Rzymu, gdzie po zbadaniu zeznań świadków i analizie pism ks. Jana w grudniu 1994 roku ogłoszono dekret o heroicznosci jego cnót. Osobę ks. Balickiego dawał za wzór kapłanom kardynał Karol Wojtyła, który w 1975 roku pisał o nim:



*„W czasach, gdy Kościół poszukuje nowych wzorów duchowości dla kapłana diecezjalnego, w sytuacji, gdy wśród samych kapłanów zdarzają się kontestacje, niewierności oraz tendencje, by poszukiwać rzeczy materialnych bardziej niż duchowych, sługa Boży może być przedstawiony jako model życia kapłańskiego. W osobie ks. Balickiego kapłani mogą znaleźć wzór, w jaki sposób połączyć działalność duszpasterską z codzienną kontemplacją tajemnicy Boga”.* Już jako papież Jan Paweł II dokonał beatyfikacji ks. Balickiego w sierpniu 2002 roku podczas Mszy świętej na krakowskich Błoniach.

Służbą miłosierdziu było życie błogosławionego Jana Balickiego. Jako kapłan miał zawsze otwarte serce dla wszystkich potrzebujących. Jego postuga miłosierdzia przejawia-

ła się w niesieniu pomocy chorym i ubogim, samotnym i ogarniętym nałogami, ale szczególnie mocno wyraziła się przez posługę w konfesjonałach. Zawsze z cierpliwością i pokorą starał się zbliżyć grzesznego człowieka do tronu Bożej łaski. Współcześni zapamiętali go jako gorliwego kapłana.

W każdy trzeci piątek miesiąca w kościele pw. św. Andrzeja Apostoła w Polnej koło Grybowa odprawiana jest Msza św. i nabożeństwo o uwolnienie od nałogów, a także o uzdrowienie z chorób przez przyczynę bł. ks. Jana Balickiego – mówi ks. proboszcz Piotr Abram, podkreślając, że kult błogosławionego jest bardzo żywy w Polnej, pomimo upływu czasu i jedynie 15-miesięcznej obecności księdza na posłudze w tej parafii.

*Zebrał Wojciech Trojanowski*





## KOCHAJ MNIE TERAZ...

Znam twoją nędzę, twoje zmagania, twoją słabość i choroby, twoje przygnębienia, i mimo to mówię ci: Daj mi twoje serce, kochaj Mnie będąc takim, jaki teraz jesteś! Jeśli będziesz czekać, aż staniesz się aniołem, by powierzyć się miłości, nigdy nie będziesz Mnie kochać. Nawet jeśli często popadasz w grzechy, nawet jeśli jesteś zbyt leniwy, aby coś w sobie zmienić – kochaj Mnie! Kochaj Mnie teraz, bez względu na stan, w jakim się znajdujesz, w zapale czy też w oschłości, w wierności czy w niewierności. Kochaj Mnie teraz.

Pragnę miłości twego biednego serca. Jeśli będziesz czekać, aż staniesz się doskonałym, by Mnie pokochać, to nigdy nie będziesz Mnie kochać. Czyż Ja nie mogę przemienić każdego ziarenka piasku w jaśniejącego czystością anioła, pełnego szlachetności i miłości? Czyż nie mógłbym jednym aktem powołać z nicości tysięcy świętych? Czyż nie jestem wszechmocny? A jeśli pragnę wybrać raczej twoją biedną miłość? Moje dziecko, pozwól, bym cię kochał. Chcę twego serca.

Pragnę cię ukształtować, ale na razie, czekając na to, kocham cię takiego, jaki jesteś i pragnę, byś teraz Mnie kochał. Pragnę ujrzeć, jak z dna twojej nędzy wypływa miłość. Kocham w tobie wszystko, aż po twoją słabość i pragnę, aby z twojego ubóstwa wznosił się stale ten okrzyk: Panie, kocham Cię! Dla Mnie liczy się śpiew twego serca. Czy potrzebuję twojej wiedzy lub zdolności? To nie cnót i zasług chcę od ciebie; gdybym cię nimi obdarzył, jesteś tak słaby, że zaraz popadłbyś w pychę.

Mogłem przeznaczyć cię do wielkich rzeczy, ale nie – ty będziesz sługą nieużytecznym. Zabiorę nawet tę odrobinę, którą posiadasz – bo stworzyłem cię do miłości. Miłość sprawi, że wszystko inne będzie ci przydane, bez twojej troski. Staraj się tylko, aby chwilę obecną wypełnić miłością. Dziś stoję u drzwi twego serca i pukam jak żebrak – Ja, Pan panów. Pukam i czekam; pospiesz, by Mi otworzyć. Nie mów wciąż o swojej nędzy. Tym, co rani Moje Serce, jest twój brak ufności. Chcę, abyś myślał o Mnie w każdej godzinie dnia i nocy; pragnę, abyś czynił nawet najmniejsze rzeczy z miłością. Kiedy trzeba ci będzie cierpieć, dam ci siłę, ale pamiętaj: Kochaj Mnie teraz. Nie czekaj na to, aż staniesz się święty, by oddać się miłości – bo inaczej nigdy nie będziesz Mnie kochać.

[adonai.pl/modlitwy/?id=3](http://adonai.pl/modlitwy/?id=3)

**Jeśli masz jakieś sugestię, chcesz się podzielić z nami świadectwem,  
napisz na nasz adres e-mail: [fundacja@pbk.org.pl](mailto:fundacja@pbk.org.pl)**

REDAKCJA: ks. Marcin Duplaga, Agnieszka i Wojciech Trojanowscy, Anna Warchoń  
Anna i Michał Piotrowscy, Anna Pisarek-Buczek, Małgorzata Salwa, Małgorzata Ferfecka

FUNDACJA POMAGAM BO KOCHAM IM. BŁ. KS. WŁADYSŁAWA FINDYSZA  
Prezes ks. Grzegorz Kot – Rzeszów, tel.: 730 535 717

Adres biura: al. T. Rejtana 21 • Regon: 382771738 • NIP: 813-38-07-556

## WIELKI POST

**WIELKI Post jest już tak blisko,  
Czas pokuty, nawrócenia,  
Męki Pańskiej przeżywania,  
Grzesznych ludzi nawrócenia.**

**Czas święty, błogosławiony,  
W morze łask obfitujący,  
Które z górnych niebios płyną,  
Jako gwiazdy spadające.**

**Otwórz serce, by zrozumieć  
Bożej męki tajemnice,  
Ogrom cierpień niepojęty,  
Których człowiek nie policzy.**

**A wszystko to dla grzeszników,  
Jezus, Boży Syn Jedyny,  
Zniósł bez skargi i wycierpiał  
By odkupić nasze winy.**

**Tylko zechciej się wyciszyć,  
Otwórz uszy, a usłyszysz,  
Głos Tego, który przemawia  
Pośród niezgłębionej ciszy.**

**Otwórz oczy, a zobaczysz  
Piękno świata, cud stworzenia;  
Tylko zechciej zwolnić biegu,  
Znaleźć czas na przemyślenia.**

**W codziennym wyścigu z czasem  
Zatrzymaj się choć na chwilę,  
Zastanów się po co żyjesz,  
Czy warto się troszczyć o spraw tyle.**

**Teresa Zajewska**