

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

WOLNOŚĆ I MIŁOŚĆ



EGZEMPLARZ BEZPŁATNY RZESZÓW – STYCZEŃ – MARZEC 2026

ISSN 1730-3222

A oto ja jestem z wami ...





Wielki Post jest czasem szczególnym - czasem powrotu do źródła, do prawdy o sobie i do Boga, który jako Jedyny daje prawdziwą wolność. W przesłaniu naszej gazетки trzeźwościowej chcemy przeżywać ten okres jako drogę wyzwolenia serca - od wszystkiego, co zwiędala: od uatogów, przyzwyczajeni, złych wyborów, lęku czy braku nadziei.

Trzeźwość to nie tylko rezygnacja z alkoholu czy innych substancji. To styl życia. To postawa czujności, odpowiedzialności i miłości wobec siebie i drugiego człowieka. Wielki Post daje nam szansę, by spojrzeć głębiej i zapytać: co dziś odbiera mi wolność? Co oddala mnie od moich bliskich? Co osłabia moje sumienie?

Chrystus wzywa nas do nawrócenia - czyli do zmiany myślenia i kierunku życia. Post, modlitwa i jałmużna mogą stać się konkretnymi krokami ku trzeźwemu sercu. Każda podjęta abstinencja, każdy akt wyrzeczenia o arowany w intencji osób uzależnionych, każda modlitwa za rodzinę dotkniętą problemem uatogu ma głębokę sens i wartość.

Niech tegoroczny Wielki Post będzie w naszym środowisku czasem solidarności, wsparcia i świadectwa. Niech będzie okazją do podjęcia decyzji, które prowadzą ku wolności - tej prawdziwej, zakorzenionej w miłości i odpowiedzialności.

Z serca błogostawię wszystkim Czytelnikom i osobom zaangażowanym w dzieło szerzenia trzeźwości.

Ks. Grzegorz Kot

TEMAT NUMERU	4
Rola kapłana w procesie wychodzenia z uzależnienia	4
ŻYCIOWE DROGOWSKAZY	6
Idea Tygodnia Modlitw o Trzeźwość Narodu	6
Słowo Przewodniczącego Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych – Bpa Tadeusza Bronakowskiego na Niedzielę 59. Tygodnia Modlitw o Trzeźwość Narodu	7
KS. FRANCISZEK BLACHNICKI	10
O Krucjacie Wyzwolenia Człowieka.....	10
INFORMACJE	13
Terminarz Duszpasterstwa Trzeźwości Diecezji Rzeszowskiej 2026	13
Dekanalni duszpasterze trzeźwości.....	14
Kalendarium wydarzeń roku pracy 2026	16
OKIEM SPECJALISTY	17
Jak nadużywanie alkoholu przez rodzica wpływa na dzieci? – Cz. 2	17
AKTUALNOŚCI	20
Nowy Referat Kurialny	20
Poznajmy naszych kapłanów - DDTiOU	21
ŚWIADECTWO	24
Kapłani mojej trzeźwości	24
Wejście w dorosłość	26
Miłość, która dojrzewa	28
Rocznice Trzeźwości.....	29
RECENZJA	32
Katarzyna Znańska-Kozowska. Fałszywa Przyjaciółka	32
ROZMAITOŚCI	33
Czekam na Ciebie Jezu. Rekolekcje trzeźwościowe 12 – 14 grudnia 2025	33
Droga Krzyżowa Nocą w intencji trzeźwości.....	34
Bezalkoholowy Bal Sylwestrowy 2025/26	36
Szkolenie profilaktyczne. Wyłącznie dla członków KWC	39

ROLA KAPŁANA W PROCESIE WYCHODZENIA Z UZALEŻNIENIA

Uzależnienie jest chorobą, która dotyka całego człowieka – jego ciała, psychiki, relacji i duchowości. Niezależnie od tego, czy mówimy o uzależnieniu od alkoholu, narkotyków, leków, hazardu, pornografii czy innych destrukcyjnych zachowań, zawsze mamy do czynienia z głębokim zranieniem serca. Współuzależnienie natomiast często jest cichym cierpieniem osób najbliższych – małżonków, rodziców, dzieci – które uczą się funkcjonować w chaosie i lęku.

W tym procesie zdrowienia ogromną rolę odgrywa terapia, wspólnota, programy samopomocowe oraz wsparcie specjalistów. Jednak obok tych niezbędnych elementów jest jeszcze wymiar duchowy – i tu pojawia się miejsce dla kapłana.

1. Kapłan jako towarzysz drogi

Pierwszą i najważniejszą rolą kapłana nie jest pouczanie ani moralizowanie, lecz towarzyszenie. Osoba uzależniona bardzo często nosi w sobie wstyd, poczucie winy i przekonanie, że „Bóg już mnie nie chce”. Podobne odczucia towarzyszą osobom współuzależnionym: „to moja wina”, „mogłam zrobić więcej”, „zawiodłam”.

Kapłan jest wezwany, by w tych przestrzeniach stać się świadkiem Bożego miłosierdzia. Towarzyszyć – to znaczy słuchać bez osądzania, przyjąć bez potępienia, być obecnym bez

pośpiechu. Czasem najważniejsze, co może zrobić duszpasterz, to po prostu być i pozwolić drugiemu człowiekowi opowiedzieć swoją historię.

2. Głos nadziei w chwilach wątplenia

Proces wychodzenia z uzależnienia bywa długi i bolesny. Są nawroty, upadki, kryzysy. Osoba uzależniona często myśli: „Nigdy się nie zmienię”. Osoba współuzależniona: „Nie mam już siły”.

Kapłan ma w tym miejscu szczególną misję – przypominać, że Bóg nie rezygnuje z człowieka. Ewangelia jest historią o tym, że każdy może wstać. Sakrament pokuty, Eucharystia, modlitwa – nie są nagrodą za doskonałość, lecz pokarmem dla słabych. Duszpasterz, który rozumie mechanizmy uzależnienia, wie, że nawrót nie przekreśla drogi, ale może stać się momentem prawdy i głębszego zrozumienia siebie. Właściwe towarzyszenie duchowe pomaga oddzielić winę moralną od objawów choroby i prowadzić ku odpowiedzialności, a nie ku rozpaczy.

3. Pomost między wiarą a terapią

Jednym z niebezpieczeństw w pracy z osobami uzależnionymi jest przeciwstawianie wiary terapii. Tymczasem zdrowa duchowość i rzetelna pomoc psychologiczna nie konkurują ze sobą – one się uzupełniają.

Rolą kapłana jest zachęcać do korzystania z profesjonalnej terapii, grup wsparcia, konsultacji specjalistycznych. Jednocześnie może on pomagać w odkrywaniu duchowych korzeni problemu: braku przebaczenia, zranień z dzieciństwa, poczucia odrzucenia, fałszywego obrazu Boga. Współpraca duszpasterza z terapeutami i poradniami daje osobie uzależnionej poczucie spójności: nie musi wybierać między „Bogiem” a „leczeniem”.

4. Pomoc osobom współuzależnionym

W duszpasterstwie często w centrum uwagi stoi osoba uzależniona. Tymczasem jej bliscy również potrzebują wsparcia. Współuzależnienie to życie w ciągłym napięciu, kontrolowaniu, ratowaniu, w poczuciu odpowiedzialności za czyjeś decyzje.

Kapłan może pomóc odkryć ważną prawdę: nie jesteś zbawicielem swojego męża, żony, dziecka. Twoją rolą jest kochać – ale nie kosztem własnej godności i zdrowia. Miłość nie oznacza zgody na przemoc czy manipulację. Duchowe towarzyszenie pomaga osobom współuzależnionym nauczyć się stawiać granice, zawierzać Bogu to, czego nie mogą zmienić, i odzyskiwać własną tożsamość.

5. Budowanie wspólnoty

Człowiek uzależniony często żyje w izolacji. Wstyd odcina go od innych. Kościół – jeśli jest miejscem przyjęcia i zrozumienia – może stać się przestrzenią odbudowy relacji. Grupy

wsparcia przy parafii, rekolekcje dla osób uzależnionych i współuzależnionych, modlitwa we wspólnocie – to wszystko pomaga doświadczyć, że nie jestem sam. Wspólnota jest jednym z fundamentów trzeźwienia.

Kapłan, który inicjuje takie działania, staje się nie tylko duszpasterzem, ale animatorem nadziei.

6. Świadek wolności i miłości

Ostatecznie celem procesu wychodzenia z uzależnienia nie jest jedynie abstynencja. Celem jest wolność – rozumiana jako zdolność do kochania, do odpowiedzialnych decyzji, do budowania zdrowych relacji.

Kapłan, swoim życiem i posługą, ma być znakiem tej wolności zakorzenionej w Bogu. Nie jako ktoś doskonały, lecz jako człowiek, który sam doświadcza miłosierdzia i żyje nim wobec innych.

Uzależnienie nie przekreśla człowieka. Współuzależnienie nie jest powodem do wstydu. W obu przypadkach droga zdrowienia jest możliwa – krok po kroku, dzień po dniu. Rolą kapłana jest iść obok, przypominać o godności dziecka Bożego, wskazywać na Chrystusa, który przyszedł „aby więźniom głosić wolność”. Tam, gdzie człowiek odzyskuje nadzieję, zaczyna się prawdziwa przemiana.

Niech każdy, kto zмага się z uzależnieniem lub współuzależnieniem, usłyszy: nie jesteś sam. Twoja historia nie jest jeszcze zakończona. Wolność i miłość są możliwe.

IDEA TYGODNIA MODLITW O TRZEŻWOŚĆ NARODU

W niedzielę 15 lutego br. rozpoczął się 59. Tydzień Modlitw o Trzeźwość Narodu, który przebiegał pod hasłem: „Polska silna wiarą i trzeźwością” jako duchowe przygotowanie do owocnego przeżycia Wielkiego Postu.

Inicjatywa Tygodnia Modlitw o Trzeźwość Narodu, będąca wyrazem troski o stan moralny naszego narodu, zrodziła się w ubiegłym wieku z inicjatywy Episkopatu pod przewodnictwem bł. kard. Stefana Wyszyńskiego. Ten wielki apostoł trzeźwości był przekonany, że „jeśli w naszym narodzie ma nadal istnieć wiara, istnieć Kościół, jeśli ma istnieć sam naród, to musi zostać pokonana plaga pijaństwa”. Zachęcał wszystkich do gorliwej modlitwy w intencji otrzeźwienia narodu, do działań duszpasterskich i do składania Bogu przyrzeczeń abstynenckich z miłości do Boga Stwórcy, siebie samego i ludzi zniewolonych nałogiem. Motywem tych działań powinna być intencja wynagrodzenia Bogu za grzechy pijaństwa popełniane w naszej Ojczyźnie, a zarazem ma to być piękne świadectwo radoznego, wolnego życia, bez sięgania po alkohol.

Mając świadomość, jak ważne jest zjednoczenie wiernych na modlitwie w intencji otrzeźwienia narodu, Zespół KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych przygotował materiały duszpasterskie: modlitwy na każdy dzień Tygodnia, Słowo Przewodniczącego Zespołu na niedzielę i plakat okolicznościowy. Tydzień Modlitw o Trzeźwość Narodu jest okazją, aby zwiększyć zaangażowanie członków parafii w działania abs-

tynenckie i trzeźwościowe, jak również zachęcić wszystkich do codziennej troski o trzeźwość w swoich rodzinach. Ważne jest, aby na nowo odkryć wartość okresowych lub stałych przyrzeczeń abstynenckich i dać świadectwo poprzez wpisanie tej decyzji do Parafialnej Księgi Trzeźwości lub Diecezjalnej Księgi Czynów Miłosierdzia dla członków Krucjaty Wyzwolenia Człowieka.

59. TYDZIEŃ MODLITW O TRZEŻWOŚĆ NARODU

15-21 lutego 2026 r.

POLSKA

SILNA
WIARĄ
I TRZEŻWOŚCIĄ

ZESPÓŁ KEP DS. APOSTOLSTWA TRZEŻWOŚCI I OSÓB UZALEŻNIONYCH

SŁOWO PRZEWODNICZĄCEGO ZESPOŁU KEP DS. APOSTOLSTWA TRZEŻWOŚCI I OSÓB UZALEŻNIONYCH

– BPA TADEUSZA BRONAKOWSKIEGO NA NIEDZIELĘ 59. TYGODNIA
MODLITW O TRZEŻWOŚĆ NARODU

Umiłowani w Chrystusie Siostry i Bracia!

Kościół w Polsce od ponad pół wieku zachęca wierzących, aby przygotowując się do Wielkiego Postu modlili się w sposób szczególny w intencji trzeźwości narodu. Odpowiadając na to wezwanie rozpoczynamy dzisiaj 59. Tydzień Modlitw o Trzeźwość Narodu pod hasłem „Polska silna wiarą i trzeźwością”.

Czym kierujemy się podejmując tę ważną inicjatywę? Czy jest to tylko wierność wieloletniej tradycji? Przede wszystkim kieruje nami chrześcijańska miłość. Ona zobowiązuje nas do troski o los doczesny i wieczny bliźnich. Motywuje nas odpowiedzialność za los Ojczyzny, która „albo będzie trzeźwa, albo nie będzie jej wcale” (bł. ks. B. Markiewicz). Prowadzi nas wiara, że Bóg wysłucha naszych modlitw i da nam Ojczyznę silną wiarą i trzeźwością. Modlimy się o to zawsze, ale właśnie Tydzień Modlitw jest wyjątkowym czasem mobilizacji, aby wspólnie wołać do Boga o zwycięstwo nad wadami narodowymi, w tym nad niszczą-

cym nasz naród pijaństwem. Ono tak często jest bagatelizowane, a nawet przez wielu kultywowane i przewrotnie traktowane, jakby było synonimem wolności.

Odpowiedzmy zatem na ważne pytanie, czym jest pijaństwo? Obrazowo można je porównać do prostej i szybkiej autostrady prowadzącej do śmiertelnej choroby, jaką jest alkoholizm. Tą autostradą porusza się każdy, kto pije alkohol ryzykownie i szkodliwie. Eksperci obliczyli, że pijaństwo to jednorazowe spożycie 60 g etanolu w przypadku mężczyzn i 40 g w przypadku kobiet. Oprócz osób już uzależnionych, w Polsce jest ponad 2 mln tych, którzy mają problemy alkoholowe z powodu braku trzeźwości. Mowa o osobach systematycznie nietrzeźwych, bo pojedynczych epizodów pijaństwa jest znacznie więcej – dotyczy to nawet 2/3 populacji dorosłych w ciągu miesiąca.

Pijący to osoby, które jeszcze nie są uzależnione, czyli w każdej chwili mogą sami przestać pić. To zależy tylko od ich decyzji. Dopiero w fazie choroby alkoholowej

konieczne jest specjalistyczne leczenie i terapia. To właśnie pijacy czynią najwięcej szkód, a przecież tych wszystkich strat ekonomicznych, zdrowotnych, społecznych i moralnych łatwo można uniknąć. Wystarczy praktykować trzeźwość, czyli być abstynentem, bądź zachować umiar. Umiar to sięganie po alkohol bardzo rzadko, w bardzo małych, wręcz symbolicznych ilościach. Jednak nawet ci, którzy umiarkowanie korzystają z napojów alkoholowych, powinni pamiętać, że każda – nawet mała ilość alkoholu, może okazać się szkodliwa dla ich zdrowia. Naukowcy ostrzegają, że nie można określić bezpiecznej dawki alkoholu dla człowieka.

Zwykle wejście na drogę zniewolenia zaczyna się z pozoru niewinnie. Człowiek mówi sobie na przykład, że „jedno piwo wieczorem na pewno mi nie zaszkodzi”. Z czasem wypitego alkoholu jest coraz więcej i coraz więcej problemów powodujących ogromne straty. Mimo tego wiele osób nie chce zejść z tej niebezpiecznej drogi.

Trzeba też pamiętać, że przeciwko cnotce trzeźwości występuje nie tylko ten, kto nadużywa alkoholu, ale każdy, kto sięga po napoje alkoholowe nie zważając na przeciwwskazania. Dotyczy to na przykład dzieci i młodzieży do 18 roku życia, kobiet w stanie błogosławionym, czy kierowców.

Każdy dzień Tygodnia Modlitw o Trzeźwość Narodu ma wyznaczoną

intencję. Dzisiaj modlimy się za Polaków, aby wiarą i trzeźwością budowali silną Ojczyznę i gorliwie wypełniali Jasnogórskie Śluby Narodu. Jesteśmy świadomi, że ciąży na nas zaszczytny obowiązek wierności Ślubom, w których nasi przodkowie przyrzekali walczyć z wadami narodowymi, w tym z pijaństwem i przyrzekali zdobywać cnoty. W tym roku w sierpniu świętować będziemy 70. rocznicę tego historycznego wydarzenia. Dla nas wierzących Polaków to nie tylko historia, ale aktualne zobowiązanie, które pragniemy realizować aż do zwycięstwa nad złem. Bł. Prymas Stefan Wyszyński mówił, że w Jasnogórskich Ślubach: *wypowiedzieliśmy całą naszą wiarę w Boga, gorącą miłość ku Matce Chrystusowej, potężną wolę wierności i służby w Kościele Chrystusowym. W Jasnogórskich Ślubach tętni ta sama żywa krew narodu, który umiał [kiedyś] wylewać ją w obronie chrześcijaństwa na polach bitew. A dzisiaj nasz naród – wierny Chrystusowi i trzeźwy, ma budować silną Ojczyznę, która będzie pomagać wszystkim Polakom zdążyć do Ojczyzny w niebie.*

Ważną sprawą jest, abyśmy pielęgnowali to wspaniałe chrześcijańskie dziedzictwo na wzór wielkich synów i córek polskiego narodu, na wzór świętych i błogosławionych apostołów trzeźwości, na czele z bł. kard. Wyszyńskim. On wołał, aby odważnie walczyć z wadami narodowymi, które jak *naj-*

większe kamienie ciężą na grobie niejednego sumienia i niejednej formacji społecznej. Za te grzechy pragniemy dzisiaj Bogu wynagradzać. Oprócz gorliwej modlitwy ofiarujmy też wspaniałe dar duchowy, jakim jest decyzja o dobrowolnej abstynencji od alkoholu na czas Wielkiego Postu, a może nawet i na całe życie. Abstynencja to tarcza ochronna przed uzależnieniem. To świadectwo wolności wewnętrznej i wyobraźni miłosierdzia. To wyraz patriotycznej postawy, która dobro Ojczyzny stawia na pierwszym miejscu.

To dobrze, że sprawa ochrony trzeźwości Polaków coraz głośniej wybrzmiewa w przestrzeni publicznej. Każde działanie na rzecz trzeźwości jest cenne, bo trzeźwość jest dobrem narodowym, które trzeba szczególnie chronić. Cieszymy się wszelkimi inicjatywami promującymi postawy trzeźwościowe. Prosimy wszystkich ludzi dobrej woli – których nie brakuje w naszej Ojczyźnie – aby pamiętali, że jednym z najważniejszych obecnie przejawów miłości bliźniego jest troska o wychowanie w abstynencji młodego pokolenia oraz troska o skarb trzeźwości w odniesieniu do ludzi dorosłych. W Kościele, w rodzinach, we władzach państwowych i samorządowych mamy wiele osób kompetentnych, zatroskanych o trzeźwość narodu. Współpraca i integracja ich wysiłków ma szansę przyczynić się do powstania narodowej koalicji ludzi dobrej woli – małżonków

i rodziców, księży, psychologów i pedagogów, polityków i samorządowców, ludzi kultury i mediów, Kościołów – na rzecz troski o trzeźwość naszego społeczeństwa (*Przesłanie Narodowego Kongresu Trzeźwości*).

Umiłowani!

W pierwszym czytaniu słyszeliśmy, że Bóg stwarzając człowieka obdarzył go darem wolności. Natchniony autor Księgi Syracha pisze: *Położył przed tobą ogień i wodę, co zechcesz, po to wyciągniesz rękę. (...) Przed ludźmi życie i śmierć, co ci się podoba, to będzie ci dane* (Syr 15,14-17). Rozważmy, jak wielka odpowiedzialność wiąże się z darem wolności! Co wybiorę – życie czy śmierć? Szczęście i błogosławieństwo czy śmierć i przekleństwo? Co wybiorę – nietrzeźwość, sidła nałogu, przegrane życie czy trzeźwość, prawdziwą wolność, piękne życie tu na ziemi i szczęście wieczne w niebie? To zależy od każdego z nas. Naszym celem jest niebo, o którym św. Paweł Apostoł pisze: *ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało, ani serce człowieka nie zdołało pojąć, jak wielkie rzeczy przygotował Bóg tym, którzy Go miłują* (1Kor 2,9).

W Tygodniu Modlitw o Trzeźwość Narodu módlmy się, aby Polacy podjęli trud odnowy moralnej, a praktykując trzeźwość coraz bardziej wzrastali w Chrystusowej wolności.

Bp Tadeusz Bronakowski

O KRUCJACIE WYZWOLENIA CZŁOWIEKA

Słowo „*kruczata*” pochodzi od łacińskiego słowa „*crux*” – krzyż. Jest w nim wyrażone nasze przekonanie, że wyzwolenie może przyjść tylko stamtąd, z mocy Krzyża. Wyzwolenia może dokonać tylko Ten, który na krzyżu wyzwolił nas z niewoli grzechu i śmierci. Kruczata, a więc ci, którzy staną pod krzyżem, pod krzyżem Chrystusa. Pod krzyżem Chrystusa stała Maryja, pod krzyżem Chrystusa z Maryją stoi Ojciec Święty Jan Paweł II. Pod krzyżem z Maryją i z Ojcem Świętym chcemy stanąć my, Kruczata Wyzwolenia Człowieka. Chcemy się oddać Chrystusowi jako narzędzie, aby przez nas objawił moc Krzyża ku wyzwoleniu człowieka. To jest fundament, to jest punkt wyjścia naszej Kruczaty Wyzwolenia Człowieka. Chodzi o Człowieka pisanego wielką literą. O tego człowieka, o którego upomniał się Papież Jan Paweł II, któremu drogę ratunku ukazał na nowo w swojej encyklice „*Redemptor hominis*”. W tym kontekście chcemy podjąć naszą Kruczatę Wyzwolenia Człowieka.

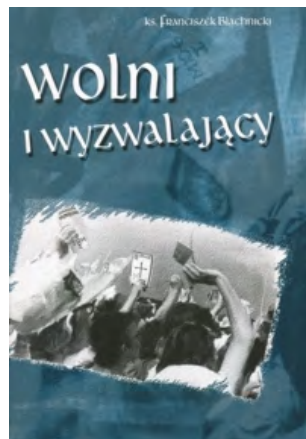
ŚRODEK WYZWOLENIA

Środek, który chcemy przyjąć, może się wydawać śmieszny, tak jak ów dzban pusty i pochodnia w ręku wojska Gedeona. Ale jest to środek bardzo prosty, dostępny dla każdego. Jeżeli przyjmujemy go z wiarą i stworzymy wielką armię ludzi, którzy podejmą wspólnie ten środek walki, możemy ufać, że zwycięstwo będzie po naszej stronie. Ów prosty środek, dla każdego dostępny to wyrzucenie się alkoholu, napojów alkoholowych we wszelkiej postaci.

CZYN WYZWALAJĄCY

Będzie to konkretny czyn. Czyn, który najpierw nas wyzwoli. Nie z alkoholizmu, czy z jakiegokolwiek pociągu do alkoholu, który już nas uzależnia,

tak że jesteśmy już w pewnym stopniu alkoholikami. Najpierw musimy się wyzwolić spod powszechnego nacisku opinii, spod powszechnego terroru pijackiego. Musimy się wyzwolić z lęku, który sprawia, że dorosły człowiek, mężczyzna, który może nawet ma na piersi krzyż *Virtuti Militari*, błędnie na samą myśl, że w towarzystwie, gdzie będą go częstowali alkoholem, ma powiedzieć: dziękuję, ja nie piję. Wszyscy kapitulują. Wystarczy stu pijaków w parafii kilkusetosobowej, żeby wszystkich sterroryzować. Nikt nie ośmieli się wyłamać.



Wszyscy się boją. Psychoza alkoholowa. Terror alkoholowy. Towarzyski przymus picia. Słowo „*muszę*”, które nas tak upokarza, najczęściej jest wypowiadane w tych sytuacjach: *Muszę, musiałem wypić, nie było wyjścia*. Ogromna armia niewolników. Najpierw ci, którym pić nie wolno – alkoholicy nałogowi – 1.5 mln liczy ta armia niewolników. Jest to pewnik naukowy, że dla każdego z nich jest tylko jedna droga ratunku: być abstynentem do końca życia, bo zawsze będzie alkoholikiem. Jeśli będzie miał odwagę odmówić sobie pierwszego kieliszka, jego problem będzie rozwiązany. Alkoholik może sobie odmówić pierwszego kieliszka, ale nigdy drugiego. I chodzi właśnie o ten jeden kieliszek, bo on dla alkoholika jest sprawą decydującą. On jest dla alkoholika początkiem tragedii. Alkoholikowi jest potrzebny przykład, jest potrzebna moc, żeby zdołał wyrzec się właśnie tego jednego kieliszka. A tymczasem ogólne sprzysiężenie narodowe.

MUSZĘ?

Nikt nie ma tylu obrońców w społeczeństwie, jak ten jeden kieliszek, ten pierwszy kieliszek. Można by zebrać całe tomy sloganów, powiastek, wierszyków wypowiedzianych w obronie pierwszego kieliszka. Tylko tego pierwszego. Nikt nie broni pijaństwa, nikt nie propaguje alkoholizmu.

Wszyscy sprzysięgli się, żeby bronić tego jednego kieliszka. Może nawet tylko pół kieliszka. Może tylko kilka kro-

pelek. Może tylko zamoczyć usta, żeby w ten sposób pokłon oddać temu bożkowi, który zasiadł na tronie w naszym narodzie, i powiedzieć: *muszę* uznać jego panowanie, *muszę* się pokłonić, *muszę* skapitulować, nie ma wyjścia. I błąd strach pada na ludzi odważnych, szlachetnych, mądrych, kiedy wyobrażą sobie sytuację, w której będą musieli powiedzieć „*nie*” wobec pierwszego kieliszka. I wszyscy mówią: „*tak*”, „*muszę*”. I dlatego ta ogromna armia, półtora miliona nieszczęśliwych alkoholików w naszym społeczeństwie, postawiona jest w sytuacji bez wyjścia. Bo nie można sobie wyobrazić, żeby alkoholik o osłabionej woli powiedział przy pierwszym kieliszku stanowczo „*nie*”. Bo wszyscy się rzucają na niego. A w niektórych okolicach, to nawet tak daleko się ludzie posuwają, że siłą wlewają do ust pierwszy kieliszek temu, kto ośmieli się powiedzieć: „*nie, nie będę pił*” – „*Musisz wypić!*” Tak właśnie przejawia się potęga alkoholu.

ABSURD!

To jest jakaś psychoza, dlatego że takie postępowanie nie ma żadnego racjonalnego uzasadnienia. Nikt nie może podać racjonalnego argumentu, dlaczego ja mam wypić ten jeden kieliszek. „*Na zdrowie*” – „*Jak to, na moje zdrowie nie wypijesz?*” – „*Ależ człowieku, jeżeli mi udowodnisz, że ten jeden kieliszek ma cokolwiek wspólnego z twoim zdrowiem, to z miejsca wypiję*”. Proszę mi to udowodnić, bo nie mogę tego zrozumieć. Czy naprawdę

jest jakiś związek pomiędzy twoim zdrowiem a tym jednym kieliszkiem? Przecież to jest absurd zupełny.

A ile tych absurdów się wygaduje bez przerwy w każdym towarzystwie. Nieraz w oazach mówimy o abstinencji, jako o postawie, która obowiązuje członków naszego ruchu, i wtedy zawsze wraca to nieśmiertelne pytanie: „A jak skończę 18 rok życia, czy wtedy będę mógł wypić ten jeden kieliszek?” – „Człowieku, możesz, ale po co? Jakiś był mądry do 18 r. życia, dlaczego masz zgłupieć w 18 roku życia? Przedtem rozumiałeś, że to jest niepotrzebne, a teraz?” Albo: „Nie mogę, się włączyć do krucjaty bo mam być na chrzcinach”. „Nie mogę, bo będzie moje wesele, będę musiał wypić jeden kieliszek”. Skąd się to wzięło? Skąd taka psychoza? Skąd tyle nonsensów? Skąd tyle twierdzeń niczym nie uzasadnionych, absurdalnych? Wszyscy kapitulujemy. Nie ma odważnych. Potrzebne jest nowe wojsko Gedeona. Ludzie, którzy z uśmiechem, swobodą powiedzą: „To przecież żaden problem. Po prostu ja nie chcę pić i nie będę pił. I proszę mi podać jakiś argument za tym, żebym pił, albo wykazać mi, że moja postawa jest nierozumna, nielogiczna, niekonsekwentna.”

ODWAGA W MYŚLENIU

Potrzebna jest odwaga, żeby myśleć, odwaga, żeby czynić zgodnie z tym, o czym się pomyślało. Rozum mi mówi, że to nie ma sensu, że to jest źródłem wielkiego zła, wielkiego

nieszczęścia. Mam dosyć motywów, żeby powiedzieć „nie”. Wobec tego idę za światłem. Jestem wolny.

W naszym społeczeństwie jedynie abstynenci to ludzie wolni. Gdziekolwiek się znajdą, w jakimkolwiek towarzystwie, nie mają żadnych kompleksów, żadnego poczucia niższości. Są swobodni, weseli i oni zwyciężają. Oni są wolni i oni wyzwalają.

WOLNI WYZWALAJĄ

Jeśli w towarzystwie znajdzie się jeden taki odważny, który powie: „nie piję”, to za nim pójdzie drugi, który pomyśli: „lekarz mi zakazał: moja wątroba, moje serce; nie muszę pić, bo jeden śmiały się znalazł i mnie wyzwolił.” A alkoholik, który wie, czym się skończy ten pierwszy kieliszek, również powie: „Nie, nie muszę. Oto ten człowiek mi podał rękę. Mogę stanąć przy nim. Mogę też napełnić swój kieliszek sokiem czy wodą i wychylić toast na zdrowie gospodarza, jeśli mu tak bardzo na tym zależy.” Wtedy od razu jest duża część ludzi wyzwolonych.

Każda taka decyzja, każde takie świadectwo abstynenta wyzwala. A jeżeli nas będzie tysiące, jeżeli nas będzie setki tysięcy, jeżeli nas będzie w końcu w skali narodowej około dwa miliony – dwa miliony odważnych, rozsądnych – wtedy złamie się terror alkoholu. Wtedy upadnie jego potęga. Naród będzie wyzwolony. Zrzucony zostanie ten przymus pijacki, który tak poniża godność naszego narodu.

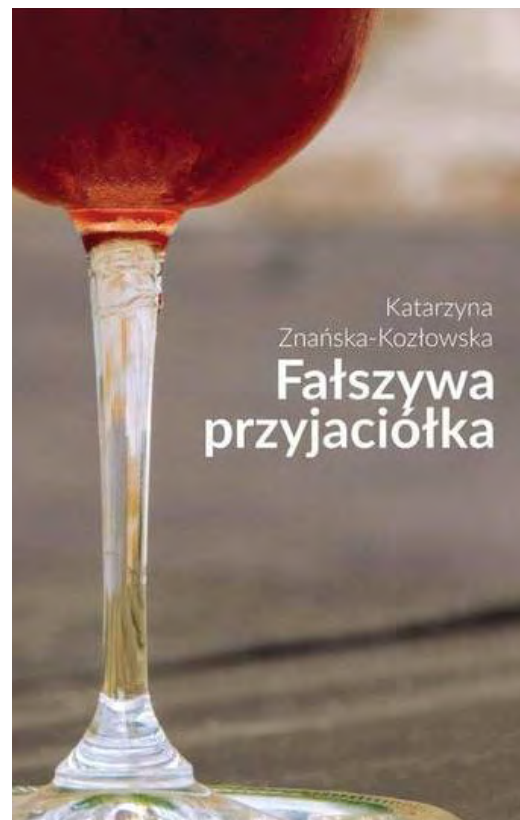
KATARZYNA ZNAŃSKA-KOZOWSKA FAŁSZYWA PRZYJACIÓŁKA

Alkoholiczka. Pijaczka. Pijanica.

W naszej tradycji i kulturze kobieta nadużywająca alkoholu to wciąż poniekąd temat tabu – alkohol od zawsze był i nadal jest domeną mężczyzn. Alkoholiczki do dziś kojarzą się natomiast z osobami rozwiązłymi, upadłymi, z nizin społecznych i ekonomicznych. Czy rzeczywiście tak jest? A co z tymi inteligentnymi, zadbanymi, zamożnymi? Czy ich ten problem nie dotyczy?

Autorka udowadnia, że alkohol, często niepostrzeżenie i podstępnie, wkracza zarówno w życie kobiet, również tych bogatych, dobrze usytuowanych, pozornie mających wszystko, pozornie szczęśliwych. Niczym najlepszy przyjaciel staje się powiernikiem sekretów, doradcą życiowym, pocieszycielem w trudnych momentach. Jego największą zaletę stanowi obecność. Zawsze JEST, podczas gdy inni zawodzą, odchodzą, zajmują się sobą i swoimi sprawami. Każdy bowiem potrzebuje bliskości, nawet jeśli jest ona pozorna, i wielu jest w stanie poświęcić dla tej ułudki wszystko. A nawet wszystkich.

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



TERMINARZ DUSZPASTERSTWA TRZEŻWOŚCI DIECEZJI RZESZOWSKIEJ 2026

KALENDARIUM WYDARZEŃ ROKU PRACY 2026

NAJBLIŻSZE REKOLEKCJE TRZEŻWOŚCIOWE:

20-22.03.2026 – *Weź swój krzyż* – 504 957 572

8-10.05.2026 – *Maryja – Matko nasza* – 531 794 741

11-13.09.2026 – *Przyjdźcie do mnie wszyscy* - 531 794 741

9-11.10.2026 – *Ty Panie jesteś Drogą* - 504 957 572

11-13.12.2026 – *Chrystus rodzi się w człowieku* - 531 794 741

MIEJSCE:

Dom Rekolekcyjny KANA Czarna Sędziszowska

PRZEDSIĘWZIĘCIA STAŁE:

- 8 dnia każdego miesiąca 18⁰⁰
Msza św. o uzdrowienie i uwolnienie z nałogów.
- **Dzień Skupienia** – każda czwarta sobota miesiąca –
początek godz. 18⁰⁰ – Msza Święta, świadectwo
KWC / konferencja, Agapa;
- **Diecezjalna Poradnia dla Osób Uzależnionych
i Współuzależnionych** – poniedziałek – piątek
w godz. 16⁰⁰ – 19⁰⁰, Zgłoszenia tel. 798 538 488
(od 1.07 – 31.08.2026 r. nieczynna).
- **Dyżur w STANICY KWC** – wtorek od godz. 16⁰⁰ do 18⁰⁰
- **Spotkania grup:**
 - o Anonimowych Alkoholików MATT TALBOT 2 – w piątek godz. 19⁰⁰ –
salka – wejście z tyłu kościoła, tel. 692 724 949

MIEJSCE SPOTKAŃ:

Parafia pw. Św. Stanisława Biskupa i Męczennika na Dworzysku,
ul. Krakowska 381, 35-213 Rzeszów

INNE PRZEDSIĘWZIĘCIA:

Data	Nazwa przedsięwzięcia	Miejsce
1.05. 2026	Pielgrzymka KWC do MB Nieustającej Pomocy w Niechobrze	Sanktuarium Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Niechobrze
13-14. 06.2026	46. Ogólnopolska Pielgrzymka Apostolstwa Trzeźwości	Jasna Góra
26-28.06. 2026	XXXVIII Podkarpacka Pielgrzymka Ruchów Trzeźwościowych do Kalwarii Pałacowskiej	Kalwaria Pałacowska
24-26.07. 2026	33 Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe	Sanktuarium w Licheniu
26.07. 2026	Niedziela Świadectw KWC	parafie
27.07. 2026	XXII Narodowa Modlitwa o Trzeźwość Narodu	Miejsce Piastowe
30.07- 2.08.2026	Ogólnopolskie Wesele Wesel	DD TABOR – Rzeszów
8.08. 2026	Diecezjalna modlitwa o trzeźwość w rodzinach	Kościół pw. św. Stanisława BM
25-27.09. 2026	46 Ogólnopolska pielgrzymka KWC	Sanktuarium Matki Bożej Gietrzwałdzkiej

AKTUALNE INFORMACJE O REKOLEKCJACH I TERMINACH SPOTKAŃ
ZNAJDUJĄ SIĘ NA STRONIE
WWW.PBK.ORG.PL

DEKANALNI DUSZPASTERZE TRZEŹWOŚCI

DEKANAT	IMIĘ I NAZWISKO	PARAFIA/ADRES	TELEFON	NOWY ŻMIGRÓD	Ks. Janusz Szczęch	Wniebowzięcia NMP Nienaszów 38 38 – 230 Nowy Żmigród	534 580 472
BIECZ	Ks. Michał Dusza	Narodzenia NMP Libusza 294 38-306 Libusza	664 545 940	ROPCZYCE	Ks. Adam Guzik	Św. Barbary ul. Ks. Michała Siewierskiego 4 39 – 100 Ropczyce	502 368 759
BOGUCHWAŁA	Ks. Ryszard Sowa	Św. Stanisława BM ul. Suszyckich 3 36 – 040 Boguchwała	782 686 177	RZESZÓW – FARA	Ks. Marcin Murawski	Matki Bożej Różańcowej ul. Orla 17 35 – 207 Rzeszów	516 172 295
BRZOSTEK	Ks. Marcin Wawrzonek	Św. Katarzyny Aleksandryjskiej Gogołów 2 38 – 131 Gogołów	723 347 605	RZESZÓW – KATEDRA	Ks. Bogdan Tęcza	Św. Jadwigi Królowej Al. T. Rejtana 21 35 – 303 Rzeszów	881 964 231
CZUDEC	Ks. Rafał Majerski	Znalezienia Krzyża Świętego Niebylec 36, 38-114 Niebylec	793 093 400	RZESZÓW – POŁUDNIE	Ks. Paweł Płaziak	Bł. Karoliny ul. Kościelna 15A 35 – 505 Rzeszów	725 284 398
DĘBOWIEC	Ks. Kamil Bambrowicz	Św. Michała Archanioła Cieklin 327 38 – 222 Dębowiec	505 316 070	RZESZÓW – PÓŁNOC	Ks. Paweł Pietraszek	Niepokalanego Serca NMP Stobierna 355 36 – 002 Jasionka	885 890 000
FRYSZTAK	Ks. Adam Piotrowicz	NMP Królowej Polski Wiśniowa 189 38-124 Wiśniowa	510 490 656	RZESZÓW – WSCHÓD	Ks. Piotr Łoboda	Św. Wawrzyńca Malawa 516 36 – 007 Krasne	504 511 898
GŁOGÓW MŁP.	Ks. Piotr Wal	Św. Teresy od Dzieciątka Jezus Rudna Wielka 46 36 – 054 Mrowla	798 299 474	RZESZÓW – ZACHÓD	Ks. Tadeusz Kawalec	Św. Jana Chrzciciela Bratkowice 402 36 – 055 Bratkowice	604 778 636
GORLICE	Ks. Arkadiusz Król	Św. Jadwigi Królowej ul. Ariańska 4 38 – 300 Gorlice	500 486 343	SĘDZISZÓW MŁP.	Ks. Dariusz Misiołek	NMP Częstochowskiej ul. Szkolna 72 39 – 120 Sędziszów Młp.	519 334 393
JASŁO – WSCHÓD	Ks. Jerzy Przybyło	MB Częstochowskiej ul. Mickiewicza 39 38 – 200 Jasło	730 694 179	SOKOŁÓW MŁP.	Ks. Marcin Stachnik	Nawiedzenia NMP Medynia Głogowska 487 37-126 Medynia Głogowska	507 171 415
JASŁO – ZACHÓD	Ks. Tomasz Świętoń	Przemienienia Pańskiego i św. Doroty, Trzcinią 593 38 – 207 Przysięki	504 201 321	STRZYŻÓW	Ks. Maciej Figura	Św. Stanisława Biskupa Dobrzechów 281 38 – 100 Strzyżów	780 289 515
KOLBUSZOWA – WSCHÓD	Ks. Rafał Głowacki	Wszystkich Świętych ul. Narutowicza 6 36 – 100 Kolbuszowa	509 947 410	TYCZYN	Ks. Mariusz Cymbała	Matki Bożej Łaskawej Chmielnik 4a 36 – 016 Chmielnik	729 463 535
KOLBUSZOWA – ZACHÓD	Ks. Krzysztof Kalamaszek	Wniebowzięcia NMP Ostrowy Tuszowskie 143, 36-105 Cmolas	504 848 540	WIELOPOLE SKRZYŃSKIE	Ks. Arkadiusz Puzio	Wniebowzięcia NMP Wielopole Skrzyńskie 242 39 – 110 Wielopole Skrz.	793 333 760

JAK NADUŻYWANIE ALKOHOLU PRZEZ RODZICA WPLYWA NA DZIECI? – CZ. 2

NIE ODCZUWAĆ

Odczuwać stale złość, smutek, rozczarowanie itp., to zadawać sobie ból. Nikt tego nie chce. Jak poradzić sobie z miłością i wściekłością na tatę, który pije i na mamę, które nie chce o tym rozmawiać? Jak poradzić sobie z dziesiątkami zranień, niezrozumiałych i zupełnie niewytłumaczalnych zdarzeń? W takich sytuacjach najbezpieczniejszym rozwiązaniem wydaje się negowanie rzeczywistości. Jednak nie da się zaprzeczyć zdarzeniom, które już miały miejsce. Można zaprzeczyć uczuciom. Można przekonać samego siebie, że nie doświadcza się złości, lęku, poczucia krzywdy i próbować w ten sposób odciąć się od nich. Emocje czynią jednak nasze życie ciekawym i barwnym. Zamknięcie ich w klatce ma swoje konsekwencje. Brak dostępu do nich wpływa na spostrzeganie świata, utrudnia jego rozumienie, przeszkadza w budowaniu relacji z ludźmi i rozumieniu siebie.

WPLYW UZALEŻNIENIA RODZICA NA ŻYCIE I FUNKCJONOWANIE DZIECI

To, jaki wpływ będzie miało na dzieci nadużywanie alkoholu przez rodzica lub obydwójce rodziców zależy między innymi od nasilenia ich problemu alkoholowego i współistniejących zaburzeń (np. czy picie towarzyszyły zachowania agresywne i przemoc) oraz od okresu rozwojowego dziecka, w którym pojawił się problem alkoholowy rodzica/ów.

FASD (SPEKTRUM ZABURZEŃ SPOWODOWANYCH DZIAŁANIEM ALKOHOLU NA PŁÓD)

Zażywanie alkoholu przez kobietę w okresie ciąży zawsze łączy się z możliwością pojawienia się zagrożeń dla zdrowia i życia dziecka. Uszkodzenie mózgu, nieprawidłowy rozwój komórek, dysfunkcje narządów wewnętrznych oraz niska waga urodzeniowa składają się na spektrum zaburzeń spowodowanych działaniem alkoholu (FASD). Uszkodzenie mózgu skutkuje najczęściej poważnymi zaburzeniami w funkcjonowaniu psychospołecznym, trudnościami w nauce, radzeniu sobie z własnymi emocjami, koncentracją uwagi, impulsywnością i nadpobudliwością. Na te pierwotne objawy nakładają

się także objawy wtórne związane z pogłębianiem się organicznych deficytów dziecka poprzez nieodpowiednie reagowanie na nie, brak odpowiedniej rehabilitacji itd.

Dzieci z syndromem FASD wymagają specjalistycznej pomocy na każdym etapie swojego życia.

OKRES WCZESNODZIECIĘCY

W sytuacji, gdy ojciec małego dziecka zaczyna nadużywać alkoholu, to zdarzenia z tym związane wpłyną na funkcjonowanie i stan psychiczny matki, wywołają w niej obawy, lęk i napięcie związane z samotnym mierzaniem się z rodzicielskimi trudami, ale też z brakiem emocjonalnego wsparcia ze strony męża. Trudno jej będzie skupić się na dziecku w stabilny sposób albo jej skupienie będzie nadmierne i nacechowane lękiem. Może to wpłynąć na ich wzajemną więź i na wewnętrzny model przywiązania u dziecka, który będzie istotny dla dalszego jego rozwoju. Style/modele przywiązania to matryce, którymi dziecko posługuje się często przez całe życie, to jego sposoby widzenia i emocjonalnego odbierania świata oraz siebie, które determinują jego dalszy rozwój. Najczęściej wyodrębnia



się trzy style przywiązania: bezpieczny, unikający i ambiwalentny.

Bezpieczny styl przywiązania pozwala wkraczać dziecku w życie z wieloma talentami i umiejętnościami, ułatwia nawiązywanie zdrowych relacji, mierzenie się z życiowymi trudnościami, pozwala na ufną i otwartą postawę wobec świata i na zaufanie do siebie.

Unikający styl przywiązania jest związany z doświadczeniem nieufności w relacjach interpersonalnych, przypisywaniem innym negatywnych i złych intencji, co prowadzi do zaprzeczania własnym potrzebom zależności i kontaktu emocjonalnego.

Dzieci z ambiwalentnym stylem przywiązania mogą przejawiać niskie poczucie własnej wartości, doświadczać lęku przed porzuceniem i rozstaniem, niepewności, czy są w stanie poradzić sobie w życiu, szukają bliskości, ale reagują na nią lękiem i wstydem.

Niektóre dzieci doświadczają w dzieciństwie szczególnie drastycznych zdarzeń: porzucenia, molestowania seksualnego, przemocy. Powodują one u nich zdeorganizowany styl przywiązania. Patrzenie na świat przez pryzmat takich wczesnodziecięcych doświadczeń wywołuje silny lęk i niepokój, świat zewnętrzny jest postrzegany przez nie jako niebezpieczny, a one same nie mają spójnego obrazu siebie, co wpływa na ich

niespójny sposób funkcjonowania, bo jak opowiedzieć o cierpieniu, kiedy się jeszcze nie zna słów?

Poza bezpieczne style przywiązania są dla dziecka traumą, a jeśli towarzyszą im zdarzenia przemocy, molestowania seksualnego lub porzucenia są traumą przez duże „T”. Wszystkie wymienione zdarzenia powodują tak głębokie urazy psychiczne u osób, które ich doświadczyły, że borykają się one z nimi przez całe życie, towarzyszy im ciągły lęk, uczucie bezradności, wstydu, bezbronności i brak poczucia bezpieczeństwa. W przypadku takich zdarzeń trzeba koniecznie bronić siebie i dzieci, szukać sojuszników, korzystać z prawnych i społecznych środków obrony przed przemocą i wykorzystywaniem seksualnym, bo bierność i milczenie sprzyjają nasileniu się takich zachowań. Trauma żyje w człowieku swoim życiem w takim znaczeniu, że jej wspomnienie – poznawczy, związany z pamięcią umysłu oraz emocjonalny, związany z pamięcią ciała komponent – jest obecny cały czas i budzi się w różnych, trudnych do przewidzenia chwilach dnia codziennego, wywołując niepokój, lęk, przygnębienie, złość oraz wiele innych negatywnych stanów i zaburzeń emocjonalnych.

Dla niektórych dzieci staną się one podstawą różnorodnych zaburzeń: zachowania, nastrojów, osobowości.

POZNAJMY NASZYCH KAPŁANÓW - DDTiOU

W trosce o wspieranie trzeźwości i życie wolne od uzależnień, w naszej diecezji działa zespół kapłanów zaangażowanych w Duszpasterstwo Trzeźwości. Przedstawiamy ich sylwetki, aby czytelnicy mogli bliżej poznać osoby, które prowadzą inicjatywy wspierające trzeźwe życie rodzin i wspólnot.

Ks. Grzegorz Kot – diecezjalny duszpasterz trzeźwości i osób uzależnionych. Pełni funkcję diecezjalnego duszpasterza trzeźwości i osób uzależnionych od 2016 roku. Jest również proboszczem parafii pw. św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Rzeszowie-Dworzysku. Od lat angażuje się w działalność na rzecz osób zmagających się z uzależnieniami oraz w promocję trzeźwego stylu życia w diecezji rzeszowskiej.

W listopadzie 2024 roku ks. Grzegorz został mianowany konsultorem Zespołu ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych Konferencji Episkopatu Polski, co jest wyrazem uznania dla jego wieloletniego zaangażowania.

Ks. Grzegorz pełni funkcję dyrektora Referatu Kurialnego ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych, który koordynuje działania na terenie całej diecezji, współpracując z parafiami, organizacjami społecznymi i instytucjami pomocowymi. Przy parafii prowadzi Diecezjalną Poradnię dla Osób Uzależnionych i ich Rodzin, łączącą profesjonalną pomoc terapeutyczną z towarzyszeniem duszpasterskim. Dyżury dla osób poszukujących wsparcia odbywają się w każdą środę w godzinach 9.00–13.00.

Ks. Grzegorz jest prezesem Fundacji „Pomagam bo Kocham” im. bł. ks. Władysława Findysza, wspierającej osoby uzależnione i ich rodziny. Wraz z ks. Rafałem Głowackim prowadzi rekolekcje trzeźwościowe w Czarnej Sędziszowskiej, łącząc nauczanie duchowe z praktycznym wsparciem dla osób podejmujących trzeźwe życie. Misją ks. Grzegorza jest promowanie wolności



wewnętrznej człowieka, bezinteresownej pomocy osobom uzależnionym oraz budowanie wspólnoty wolnej od alkoholu i innych używek.



Ks. Rafał Głowacki – zastępca duszpasterza trzeźwości i osób uzależnionych. Ks. Rafał Głowacki urodził się 22 września 1984 roku w Rzeszowie. Pochodzi z parafii pw. św. Józefa Robotnika w Pstrągowej. Po ukończeniu Wyższego Seminarium Duchownego w Rzeszowie w 2009 roku, pełnił funkcję wikariusza w parafiach: Bratkowice, Kosowy, Ropczyce – Witkowice, Sanktuarium MB w Niechobrzu, Kolbuszowa Wszystkich Świętych.

Jako zastępca duszpasterza trzeźwości i osób uzależnionych ks. Rafał angażuje się w inicjatywy

wspierające osoby zmagające się z problemami alkoholowymi, prowadząc spotkania, programy profilaktyczne i działania wspólnotowe. Wraz z ks. Grzegorzem prowadzi rekolekcje trzeźwościowe w Czarnej Sędziszowskiej. Jest również inicjatorem Ekstremalnej Drogi Krzyżowej w intencji trzeźwości przy Sanktuarium Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Niechobrzu, łącząc duchową formację z wędrowną modlitewną na rzecz trzeźwego życia.

Ks. Krzysztof Lampart – zastępca duszpasterza trzeźwości i osób uzależnionych. Ks. Krzysztof przyjął święcenia kapłańskie w 2022 roku w katedrze rzeszowskiej. Obecnie posługuje jako wikariusz w parafii pw. Narodzenia NMP w Gorlicach. Od 2025 roku



pełni funkcję zastępcy duszpasterza trzeźwości i osób uzależnionych. Ks. Krzysztof swoją energią i świeżym spojrzeniem wspiera programy duszpasterstwa, angażując się w pomoc osobom uzależnionym oraz w działania profilaktyczne wśród młodzieży i dorosłych.

Jest również przewodnikiem gorlickiej grupy z Rzeszowa na Jasną Górę, wspierając pielgrzymów duchowo i organizacyjnie podczas wędrowki.

Diecezjalne Duszpasterstwo Trzeźwości to zespół kapłanów, którzy każdego dnia troszczą się o wspólnoty, prowadzą spotkania grup wsparcia, akcje edukacyjne i programy profilaktyczne. Zachęcamy wszystkich czytelników do korzystania z ich doświadczenia, modlitwy i wsparcia w działaniach na rzecz trzeźwości.

NOWY REFERAT KURIALNY

Rzeszów: W trosce o jeszcze skuteczniejszą koordynację działań na rzecz trzeźwości oraz pomocy osobom zmagającym się z uzależnieniami, Biskup Rzeszowski powołał kurialny Referat ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych.

Na dyrektora nowo utworzonego Referatu mianowany został ks. Grzegorz Kot, który od blisko dziesięciu lat pełni posługę Diecezjalnego Duszpasterza Trzeźwości i Osób Uzależnionych. Wieloletnie doświadczenie oraz zaangażowanie w działania na rzecz trzeźwości uczyniły go rozpoznawalną postacią w środowisku osób pomagających i potrzebujących pomocy. Ks. Kot jest również członkiem Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych. Szczególnie ważnym elementem jego działalności jest pełnienie funkcji prezesa Funda-

cji „Pomagam bo kocham” im. bł. ks. Władysława Findysza, która od lat wspiera osoby uzależnione oraz ich bliskich. Fundacja realizuje obecnie ambitny projekt budowy Domu - Centrum Profilaktyczno - Terapeutycznego w Sędziszowie Małopolskim, mającego stać się miejscem profesjonalnej pomocy, terapii i duchowego wsparcia. Ks. Grzegorz Kot prowadzi również Diecezjalną Poradnię dla Osób Uzależnionych i ich Rodzin, działającą przy parafii pw. św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Rzeszowie-Dworzysku. Poradnia łączy profesjonalne wsparcie terapeutyczne z troską duszpasterską.

Nowo powstały Referat Kurialny ds. Trzeźwości będzie pełnił funkcję koordynacyjną, informacyjną i formacyjną dla całej diecezji. Jego zadaniem jest także współpraca z parafiami, organizacjami społecznymi



i instytucjami pomocowymi, aby inicjatywy na rzecz trzeźwości były jak najbardziej dostępne i skuteczne. Referat będzie dostępny dla osób zainteresowanych w każdą środę w godzinach od 9.00 do 13.00.

Decyzja o powołaniu Referatu, podobnie jak szeroka działalność ks. Grzegorza Kota oraz wszystkich duszpasterzy trzeźwości w diecezji rzeszowskiej, jest wyrazem odpowiedzialnej troski Kościoła diecezjalnego o tych, którzy potrzebują wsparcia na drodze ku wolności.

Ks. dr Piotr Steczkowski - Kanclerz Kurii

KAPŁANI MOJEJ TRZEŹWOŚCI

Pierwszy kontakt z kapłanem, który nadał kierunek mojej trzeźwości był ksiądz – misjonarz Matki Bożej z La Salette. To on podczas spowiedzi powiedział mi, że z choroby alkoholowej można wyjść. Powiedział mi też o Grupie AA „Orion” na ul. Siemińskiego, oraz dał mi kartkę o modlitwie nieustannej. Ostatnie zdanie tej modlitwy brzmiało: „Jezusie synu Dawida ulituj się bo ten którego kochasz jest chory i potrzebuje Ciebie”. Było to w czerwcu 1992 r. Jeszcze dziesięć miesięcy się targowałem i boksowałem z samym sobą. Dzisiaj z perspektywy czasu ten kapłan popsuł mi komfort picia. Mówiłem sobie: „jaki chory? Przecież do pracy chodzę, na dziecko daję, fizycznie jestem zdrowy”.

W końcu nastał 5 kwietnia Wielkiego Tygodnia pojechałem na swój pierwszy mityng AA. Spotkałem tam księdza Jerzego, również saletyna, który nadał mojej trzeźwości sens i wiarę w to, że się uda. Ksiądz Jerzy powiedział mi, jak chcesz wytrzeźwić to jesteś w dobrym miejscu a jak nie czujesz się alkoholikiem to po co tu przyszedłeś? Powiedział: kobieta albo jest w ciąży, albo nie! I te słowa ostre na tamten czas zaważyły na mojej dalszej trzeźwości. Później ks. Jerzy załatwił mi u księdza proboszcza Jana pracę przy kościele saletynów

jako konserwator, tak że byłem zajęty cały dzień a do hotelu byłem się tylko przespaci i nie uczestniczyłem w libacjach alkoholowych.

Po roku trzeźwości spotkałem też Saletyna dziś już świętej pamięci Bronisława, który powiedział mi, że trzeba zawalczyć o swoją rodziną a nie trzeźwić tylko dla siebie. Trzeba naprawić i zadośćuczynienie za pijaństwo. Tak też zrobiłem. Pracując u misjonarzy saletynów uporządkowałem teren wokół kościoła. Stare szopy po budowie kościoła rozebrałem i wywoziłem do domu, również od ks. Jana kupiliśmy z teściem drewno, które później przydało się na stemple i dach do mojego –naszego domu. Dzisiaj, z perspektywy trzeźwego życia mówię, że dostałem prezent od Matki Bożej Saletyńskiej. Nie tylko materialne sprawy w trzeźwości są ważne, ale duchowe najważniejsze. Jeździłem na rekolekcje ewangelizacyjne do Dębowca, które prowdział ks. Andrzej od którego otrzymałem bardzo dużo wskazówek duchowych, jak zacieśniać więź z Panem Bogiem i Matką Najświętszą.

Kolejnym etapem było poznanie księdza Stanisława Zarycha, dziś już świętej pamięci (w tym roku mija 10 lat od jego śmierci). Ksiądz Stanisław był niezwykle ciepły, mądry i skuteczny. Zawsze miał czas dla każdego al-

koholika, który prosił o pomoc. Reko-
lekcje KWC przy kościele św. Trójcy
w kaplicy Dobrego Pasterza wspomi-
nam bardzo Mile i pogłębianiu swo-
jej bliskości Pana Boga w mim życiu.
W Przemyślu poznałem też księdza
Stanisława Czenczka, który również
prowadził rekolekcje.

10 lat trzeźwości obchodziłem
w Borku Starym przy kościele para-
fialnym. Tam spotkałem księdza An-
drzeja Majewskiego, dziś już świętej
pamięci. Kapłan niezłomny i cier-
pliwy dla osób uzależnionych miał
dar przekonywania do trzeźwości
w Punkcie Samarytańskiej Pomocy
Osobom Uzależnionym. Powiedział
mi kiedyś: wszystkich nie uratujesz,
ale trzeba zrobić wszystko żeby po-
móc jak najwięcej osobom. Pamiętaj
cały świat może być pijany, ale ty, Ta-
deusz masz być trzeźwy i zadośćucz-
nić za tamto pijane życie. „Wieczny
odpoczynek racz mu dać Panie... „

Od początku trzeźwego życia wy-
jazdy do Kalwarii Paclawskiej, Czę-
stochowy na spotkania AA, do Liche-
nia, słowa i homilie dawały siłę do
głoszenia stanięcia w wolności. Świa-
dectwa ludzi o ich wyzwoleniu doda-
wały siły a słowa kapłanów jak ks. Ry-
szarda z Częstochowy, ks. Stanisława
z Lichenia, oraz ks. Biskupa Antonie-
go Długosza dawały siłę i moc mimo
trudności w życiu codziennym szcze-
gólnie śpiew ks. Biskupa Antoniego
wlewał pozytywne myślenie i wiarę,

że można trzeźwieć radośnie ze śpie-
wem na ustach.

Od 2004 roku w Stowarzyszeniu
Trzeźwościowym „Wyzwolenie” za-
rejestrowanym w sądzie opiekunami
byli wikariusze posługujący w naszej
parafii pw. św. Katarzyny w Tyczynie.
Ksiądz Paweł i ksiądz Bogdan byli
duchowym wsparciem dla człon-
ków stowarzyszenia poprzez swoje
prelekcje na temat trzeźwości w pa-
rafii gminy i udział w pielgrzymkach
w naszej diecezji. Ks. Łukasz oraz
ks. Wiktor, rekolekcje w Niechobrzu
w Sanktuarium Matki Bożej Nieusta-
jącej pomocy, spotkałem kolejnych
kapłanów ks. Darek, kr. Paweł, ks.
Mariusz Troskę i ciepłe przyjęcie od
ks. Jana Koca i dobre rady dawały
radość, że idę w dobrym kierunku
a w szczególności byłem blisko Ma-
ryi w różnych wizerunkach, ale wciąż
ta jedyna, która kocha prawdziwie.
Na dwudziestą rocznicę trzeźwości
zapraǳałem, jako wotum wdzięcz-
ności za moją trzeźwość dl Matki
Bożej z La Salette postawić blisko
domu kapliczkę Matki Bożej Płaczą-
cej przywiezionej z Dębowca, którą
poświęcił ks. Jerzy – ten sam, który
mi tyle pomógł. Bóg Ci zapłać księ-
że Jerzy za to wszystko. Od tamtego
uroczystego poświęcenia minęło już
kolejnych 12 lat a Matka Boża z La
Salette czuwa nad naszym trzeźwym
domem otoczona pięknymi różami.

Księdza Jana Seremka poznałem
na rekolekcjach w Miejscu Piastowym.
Niezwykły kapłan z wielką charyzmą
i troską o osoby uzależnione i ich ro-
dziny. Ksiądz Jan organizował również
Narodową Modlitwę o trzeźwość oraz
prowadził spotkania na Pielgrzymce
Duszpasterstwa Trzeźwości i Osób
Uzależnionych w Częstochowie na Ja-
snej Górze. To na jednej z nich pozna-
łem ks. Bpa Tadeusza Bronakowskie-

go, który również co roku uczestniczy
w diecezjalnej modlitwie o trzeź-
wość w rodzinach, która odbywa się
8 sierpnia w rzeszowskim kościele pw.
św. Stanisław Biskupa i Męczennika
na Dworzysku. W swoich homiliach
ks. Biskup w pięknych słowach wlewa
nadzieję na lepsze jutro, trzeźwe jutro
dla całej polski.

Tadeusz

WEJŚCIE W DOROSŁOŚĆ

Mam 18 lat. Wiek, który świat re-
klamuje jako moment przełomowy.
W końcu „wolno”. Wolno pić, wolno
nie pamiętać, wolno zgubić granice
i nazwać to świętowaniem. Jakby do-
rosłość zaczynała się od znieczulenia.
A ja swoje osiemnaste urodziny prze-
żyłam inaczej. I nie był to przypadek.
To była droga. Miałam dwie osiem-
nastki. Dwie różne chwile, ale jedno
doświadczenie Boga, który był obec-
ny w każdym detalu.

Pierwsza osiemnastka wydarzyła
się we wspólnocie, na Rejtana. Spóź-
niłyśmy się z mamą na próbę, a ja bar-
dzo nie lubię się spóźniać – serce od
razu bije szybciej, w głowie chaos. We-
szłam tam spięta, z poczuciem winy.
I wtedy wszystko się zatrzymało. Moja
wspólnota, zupełnie niespodziewanie,
zaczęła mi śpiewać „Sto lat”. W jednej
chwili zniknęło napięcie, a pojawiło

się coś, czego nie da się zaplanować –
czysta radość i wzruszenie. Dostałam
obraz mojego ukochanego św. Micha-
ła Archanioła. Tego, który walczy, któ-
ry chroni, który przypomina, że zło
nie ma ostatniego słowa. Była zamó-
wiona Msza Święta w mojej intencji.
A na końcu zostało nade mną wyśpie-
wane błogosławieństwo. Nie symbo-
liczne. Prawdziwe. Nad moim życiem,
nad moją przyszłością, nad moimi
wyborami. Na tej Mszy był mój tata.
Przez całą Mszę. Od początku do koń-
ca. I to było dla mnie ogromne. Mój
tata nie jest osobą bardzo praktyku-
jącą, dlatego jego obecność poruszyła
mnie do głębi. Wypatrywałam go jak
małe dziecko. Gdy tylko go zobaczy-
łam, łzy same napłynęły mi do oczu
i musiałam przestać śpiewać. To było
doświadczenie cichej obecności Boga,
który działa bez nacisku i bez słów.



Druga osiemnastka była w dzień moich urodzin. Ksiądz Grzegorz Kot odprawił w tym dniu z własnej inicjatywy Mszę Świętą w mojej intencji. I za ten dar chcę powiedzieć „dziękuję”. Ale największym prezentem, jaki dostałam od Boga, było to, że mój tata poszedł do spowiedzi. I że razem z mamą i moim bratem byliśmy na tej Mszy wszyscy. Pomimo zmęczenia. Pomimo codziennych spraw. Pomimo życia. Po Mszy był mały poczęstunek. Nic wielkiego. Bez alkoholu, bez głośnej muzyki, bez fajerwerków. I niczego nie brakowało. Byli ludzie, których kocham. A w samym środku był Pan Jezus. Chcę w tym miejscu powiedzieć „dziękuję”. Za moje wspólnoty. Za ludzi, którzy byli i są obok. Za Msze zamówione w mojej intencji. Za rekolekcje, na które jeżdżę od trzynastego roku życia. To wła-

śnie tam nauczyłam się, że da się żyć bez alkoholu. Że radość nie potrzebuje procentów. Że bliskość nie rodzi się z upojenia, tylko z obecności. Mogę uczciwie powiedzieć, że w jakiejś części ci ludzie mnie wychowali. Pokazali mi wartości, które dziś są dla mnie oczywiste, choć świat często mówi coś zupełnie innego. I dopiero tu patrząc na to wszystko z dystansu widzę wyraźnie, że miałam wybór. Dla mnie największą wartością tych osiemnastych urodzin była Msza Święta. Przyjęcie Pana Jezusa w Komunii. Ten moment ciszy, w którym serce wie, że jest na właściwym miejscu. Miałam wybór. Mogłam zrobić huczną imprezę – alkohol, głośna muzyka, chaos i konsekwencje następnego dnia. Albo mogłam być z najbliższymi, w prawdzie, w spokoju, w obecności Boga. Ufam, że wybrałam dobrze. Chcę żyć tak, żeby ludzie pytali mnie o Chrystusa – nie dlatego, że mówię o Nim głośno, ale dlatego, że wybieram inaczej. I jeśli ktoś mi dziś powie, że młodość trzeba „przepić”, to odpowiem spokojnie: ja wolę ją przeżyć.

Wiktorja

MIŁOŚĆ, KTÓRA DOJRZEWA

Są w życiu chwile, które zatrzymują czas. Chwile, w których serce jest pełne – wdzięczności, wzruszenia i dumy. Jedną z takich chwil była rocznica 10 lat trzeźwości Waldka, wyjątkowy dzień, który splótł w sobie wiele ważnych dla nas historii i symboli. W tym roku świętujemy aż trzy wielkie jubileusze: 40. urodziny, 20-lecie naszego małżeństwa oraz 10 lat trzeźwego życia Waldka. Każdy z tych etapów to osobna droga, ale wszystkie prowadzą do jednego miejsca – do miłości, która dojrzewa, uczy i daje nadzieję. Tego dnia otrzymałam od męża 40 róż. Każda z nich niosła ze sobą znaczenie. Nie był to zwykły bukiet – to była opowieść zapisana w kwiatach. 40 róż – tyle, ile lat życia, doświadczeń, upadków

i powstań. To także 20 lat małżeństwa – wspólnych decyzji, walk, radości i codziennego wybierania siebie nawzajem. I wreszcie 10 róż trzeźwości – symbol 10 lat odwagi, pracy nad sobą, odpowiedzialności i zwycięstwa nad nałogiem. To czas, który zmienił nasze życie i dał nową jakość naszej rodzinie. W tym bukiecie znalazły się również 4 róże dla naszych rodziców – czworga ludzi, bez których nie byłoby nas. To oni dali nam życie, wartości, fundamenty, na których budujemy naszą rodzinę. Ich obecność, wsparcie i miłość są dla nas bezcenne. 4 kolejne róże należą do naszych dzieci: Oskara, Natalii, Maksia i Kacpra. To one są naszą codzienną motywacją, sensem i największym darem. To dla nich warto walczyć, zmieniać się i być lepszym człowiekiem każdego dnia. I wreszcie dwie białe róże – szczególne, ciche i pełne światła. To nasze dzieci w niebie. Choć nie ma ich fizycznie z nami, są nieodłączną częścią naszego życia, naszej historii i naszego małżeństwa. Wplatają się w nasze wspólne dni w sposób delikatny, ale bardzo prawdziwy – w modlitwie, w pamięci, w miłości, która nie zna granic. Ten bukiet był świadectwem drogi, jaką przeszliśmy. Drogi nie zawsze łatwej, ale prawdziwej. 10 lat trzeźwości Waldka to dowód na to, że zmiana jest możliwa,



że miłość, wsparcie rodziny i wiara potrafią czynić cuda. Dziś patrzymy w przyszłość z nadzieją i spokojem. Z wdzięcznością za to, co było, i z odwagą na to, co przed nami. Bo każ-

da róża w tym bukietie przypomina, że nawet po najtrudniejszych chwilach może zakwitnąć nowe życie.

Anna Zembroń

ROCZNICE TRZEŹWOŚCI

Świadectwo nadziei i wspólnej drogi Miting rocznicowy, który odbył się z okazji rocznic trzeźwości Leszka (1 rok), Waldka (10 lat) oraz Marka (19 lat), był wyjątkowym spotkaniem pełnym wzruszeń, wdzięczności i nadziei. To był czas radości z każdego trzeźwego dnia oraz dowód na to, jak wielką siłę ma wspólnota. W spotkaniu uczestniczyło około 50 osób – ludzi z różnych grup, których połączyła wspólna droga ku trzeźwości. Obec-

ni byli członkowie grup: Barka, Talbot 1, Talbot 2 oraz Zagubione Owce. Każda z tych wspólnot wnosi swoją historię, doświadczenie i wsparcie, tworząc razem przestrzeń, w której nikt nie jest sam. Szczególnym momentem było wystąpienie księdza Grzegorza Kota – duszpasterza trzeźwości, który skierował do zebranych słowa pełne otuchy, wiary i motywacji do dalszej walki o trzeźwe życie. Jego obecność i świadectwo podkre-



poruszył serca uczestników i dodał spotkaniu jeszcze więcej ciepła oraz rodzinnego charakteru. Ten miting był nie tylko świętowaniem rocznic, ale przede wszystkim świadectwem, że trzeźwość jest możliwa, że wspólnota daje siłę, a każdy dzień bez alkoholu jest zwycięstwem. To spotkanie pokazało, że niezależnie od tego, czy ktoś ma 19 lat trzeźwości, 10, 1 rok czy dopiero kilka dni – każdy jest równie ważny i każdy zasługuje na wsparcie, zrozumienie i nadzieję.

Marek zawsze można na niego liczyć nigdy nikogo nie zawiódł jest otwarty i pomocny dla wszystkich. Przed Leszkiem najważniejszy czas droga zdobywania szczytów dzięki systematycznym uczestnictwem w mitingach wychodził sobie rok trzeźwości.

Anna Zembroń

śliły, jak ważna jest duchowa strona tej drogi. Nie zabrakło również radości i wzruszeń. Uczestnicy wspólnie zaśpiewali „100 lat”, tworząc niezwykle klimat jedności i serdeczności. Było widać uśmiechy, uściski, szczerze rozmowy i radość z bycia razem – w trzeźwości i prawdzie. Szczególnie poruszająca była obecność świeżo trzeźwiejących osób, tych, którzy mają zaledwie kilka dni trzeźwości. Ich twarze pełne nadziei i determinacji przypominały wszystkim, że trzeźwość zaczyna się od jednego dnia – od każdego przeżytych 24 godzin. Dzięki wsparciu grup i drugiego człowieka podejmują codzienną walkę o nowe życie. Wyjątkową oprawę muzyczną mitingu zapewniła Natalia Zembroń – moja córeczka, której śpiew



zaprasza na

46. PIELGRZYMKĘ KWC do Sanktuarium Matki Bożej GIETRZWAŁDZKIEJ

25 – 27 września 2026

Cena 700 zł



PROPONOWANY PROGRAM:

DZIEŃ 1

- wyjazd z Rzeszowa o godz. 6.00
- przejazd na trasie: Rzeszów – Warszawa – Olsztynek – Olsztyn – Rzeszów: zamek biskupów warmińskich, gotycki kościół Świętych Apostołów Piotra i Pawła
- 17.00 przyjazd na nocleg do Świętej Lipki
- 18.00 Eucharystia
- 19.00 spotkanie z przewodnikiem
- 20.00 obiadokolacja, nocleg

DZIEŃ 2:

- śniadanie
- przejazd do Gietrzwałdu: udział w uroczystościach
- przejazd na trasie: Gietrzwałd – Lidzbark Warmiński: Zamek Biskupów Warmińskich, Kolegiata pw. św. Apostołów Piotra i Pawła
- Stoczek Klasztorny: Sanktuarium Matki Bożej Królowej Pokoju
- przejazd do Świętej Lipki na nocleg obiadokolacja, nocleg

DZIEŃ 3

- śniadanie
- przejazd do Olsztyna: Bazylika Wskółkatedralna Świętego Jakuba Apostoła w Olsztynie – główna świątynia rezydującego tu od roku 1945 biskupa warmińskiego, a od 1992 roku – arcybiskupa metropolity, Zamek Kapituły Warmińskiej, Rynek, uliczki Starego Miasta
- powrót do Rzeszowa

Zapewniamy 2 noclegi w Domu Pielgrzyma w Św. Lipce z dwoma posiłkami (śniadanie i obiadokolacja), przewodnik przejazd autokarem turystycznym.

SZCZEGÓŁY TEL. 504 957 572

CZEKAM NA CIEBIE JEZU

REKOLEKCJE TRZEŹWOŚCIOWE 12 – 14 GRUDNIA 2025

W Ośrodku Rekolekcyjnym „KANA” w Czarnej Sędziszowskiej odbyły się rekolekcje pod hasłem *Czekam na Ciebie Jezu*, w których uczestniczyły 56 osób, były to rekolekcje Adwentowe, a więc zgromadziły wielu chętnych. Miały one na celu właściwe przygotowanie się na przyjście Pana Jezusa, szczególnie ważne dla tych, którzy mają problem z uzależnieniem własnym oraz dla osób współuzależnionych. Uczestniczyli w nich także członkowie Krucjaty Wyzwolenia Człowieka, wspierający modlitwą i prowadzący spotkania w grupach.

Rekolekcje prowadził ks. Dariusz Misiołek sprawując każdego dnia Eucharystię. Ważnym elementem rekolekcji był Sakrament Pokuty, sprawowany przez ks. Dariusza. Dla wielu osób było to wydarzenie istotne w adwentowej refleksji. Pierwsza homilia, dotyczyła Czytania z Księgi Proroka Izajasza (Iz 48,17-19) „*Ja jestem pan twój Bóg, pouczający cię o tym, co pożyteczne, kierujący tobą na drodze, którą kroczysz*”. Pomimo, że nie zawsze zważamy na znaki na drodze, Bóg i tak kocha nas takimi, jakimi jesteśmy. W Adwencie dodatkowo Bóg przychodzi nam z pomocą. Na rekolekcjach mamy rozpoznać naszą rzeczywistość, czyli tę drogę, w kontekście Ewangelii i otworzyć się na łaskę, którą Bóg dla nas ma.

Godzinna Adoracja Najświętszego Sakramentu w zupełnej ciszy to był dodatkowy czas na słuchanie głosu Boga. Rekolekcyjne skupienie pomaga usłyszeć ten głos.

Podczas niedzielnej Eucharystii połączonej z Jutrznia 4 osoby złożyły deklaracje przystąpienia do Krucjaty Wyzwolenia Człowieka. To radość dla wspólnoty rekolekcyjnej. 3 niedziela Adwentu to *Gaudete*, radosna. Słowo na tę niedzielę z Listu św. Mateusza: „*A błogosławiony jest ten, kto nie zwątpi we mnie*”. *Zachowując przykazania, otrzymamy pokój i łaskę. Jest tylko jeden warunek: trzeba w to wierzyć. Jeśli Bóg dopuszcza jakieś wydarzenie, to po coś. Akceptujmy znaki w swoim życiu. Nawet jeśli to droga przez pustynię. Do zobaczenia na drodze, takie słowo na rozesłanie pozostawił nam ksiądz rekolekjonista. Jeszcze jeden ważny cytat, tym razem z Ewangelii św. Łukasza (Łk 21,34-36) „Uważajcie na siebie, aby wasze serca nie były ociężałe (...) żeby ten dzień nie przypadł na was zniemacka jak potrzask”. To ważne słowa, uważajmy zatem na siebie.*

Dziękujemy bardzo księdzu Darkowi za jego posługę podczas rekolekcji, a w szczególności za Sakrament Pokuty oraz księdzu Grzegorzowi, a także wszystkim posługującym animatorom grup. Bogu niech będą dzięki!

Agnieszka Trojanowska

DROGA KRZYŻOWA NOCĄ W INTENCJI TRZEŻWOŚCI

Droga Krzyżowa Nocą w intencji trzeźwości powstała z inspiracji ogólnopolskiej EDK. Będąc wikariuszem w parafii Ropczyce św. Michała Archanioła wyruszyłem pierwszy raz na nocne rozważanie Drogi Krzyżowej. I odnalazłem się w tej duchowości i modlitwie. I kiedy Matka Boża Nieustającej Pomocy w Niechobrze zaprosiła mnie do posługiwania w Sanktuarium zrodził się pomysł aby taką nocną Drogę Krzyżową zorganizować w tym miejscu. A ponieważ Sanktuarium w Niechobrze jest miejscem szczególnym dla osób uzależnionych to naturalnym było, że właśnie taka będzie intencja naszej Drogi

Krzyżowej. Już od pierwszej edycji pojawiły się osoby, które jako wolontariusze poświęcili swój czas i posługę aby to dzieło nabrało swojego wyjątkowego charakteru. Wolontariuszami zostali dorośli i dzieci. I każda tych osób posługuje na miarę swoich możliwości i talentów. Naszej modlitwie w drodze zawsze towarzyszy „sanitarka”, opieka medyczna, herbata i kanapki dla pątników. Pierwsza Droga Krzyżowa została odebrana z wielkim entuzjazmem i wzięło w niej udział około 70 osób. I z każdą kolejną edycją osób jest coraz więcej.

W ciągu całego roku odbywają się trzy edycje. W sierpniu, listopadzie

i w czasie Wielkiego Postu. Rozpoczynamy zawsze Mszą św. w intencji osób uzależnionych i osób należących do KWC, a podczas Eucharystii można złożyć przyrzeczenie abstinencji. Także staramy się wspierać różne zbiórki charytatywne. Trasy wyznaczane są w okolicy Niechobrza i mierzą od 20 do 35 km. I zawsze rozpoczynamy i kończymy trasę przy Sanktuarium MBNP w Niechobrze. Istotą tej wspólnotowej drogi jest połączenie wysiłku i modlitwy w intencji osób uzależnionych. Czym dla mnie jest Droga Krzyżowa Nocą w intencji trzeźwości? Przede wszystkim jest czasem gdzie mogę w ciszy i w nocnej wędrówce odnaleźć Boga. Jest takim szczególnym oddaniem tego czasu, gdzie w pewien sposób jestem bardzo zależny od Boga. Ponieważ w dro-

dze może wydarzyć się wszystko. To również doświadczenie Boga w drugim człowieku. Rozmowa w drodze, wsparcie i pomoc. Każda z osób z którą wyruszasz w drogę jest dla mnie darem, ponieważ ich świadectwo wiary i wysiłek drogi jest ogromną modlitwą w intencji trzeźwości. I są świadectwem, że osoby uzależnione są ważne dla każdej z tych osób, mimo że czasem ta miłość jest trudna.

Kolejna edycja już w czasie Wielkiego Postu. Zapraszam każdą i każdego z Was do wspólnej modlitwy w drodze. Przewidziana jest trasa ok. 20 km. Więc jeśli siły i chęci pozwalają na pokonanie takiej trasy, to nie ma się co wahać. Na tę drogę zaprasza Maryja.

Ks. Rafał Głowacki



BEZALKOHOLOWY BAL SYLWESTROWY 2025/26

Bal w Zaczerniu koło Rzeszowa organizowany przez Diakonię Wyzwolenia Ruchu Światło-Życie diecezji rzeszowskiej zgromadził młodych i starszych – 80 osób praktykujących życie bez alkoholu a tym bardziej zabawy na okolicznościowych zabawach. W większości byli to członkowie Krucjaty Wyzwolenia Człowieka, którzy w swoich osobistych intencjach, przystąpili do Krucjaty w ten sposób składając na ołtarzu dobrowolny dar z samego siebie w imię miłości Agape.

Oprawę muzyczną oraz zabawy taneczne i integracyjne poprowadziła wodzirej Anna Marut i DJ Krzysztof. Śmiechu i radości podczas wspólnej zabawy nie było końca. Dzięki pomysłowości, doświadczeniu i inwencji twórczej, przy tym zostawiającej

uczestnikom swobodę i wolną wolę, byliśmy pełni uznania dla wysokiej kultury Pani Anny i jej pomysłowości w kreowaniu zabaw tanecznych dla wszystkich uczestników balu w wieku od 8 do 70 lat, ponieważ w balu brały również udział dzieci wraz z rodzicami. Tym samym został osiągnięty cel nadrzędny balu – przekonanie, że do dobrej, wesołej i beztrudnej zabawy nie potrzebne są żadne środki psychoaktywne, lecz otwarcie się na drugiego człowieka.

O północy Diecezjalny Duszpasterz Trzeźwości Osób Uzależnionych ks. Grzegorz Kot odprawił Mszę św. w kościele pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w intencji wszystkich uczestników, oraz osobistych intencji, które w swych sercach złożyliśmy



na Ołtarzu Pańskim. W swej homilii ks. Grzegorz skupił się na osobie Maryi jako tej, która całkowicie podporządkowała się woli Boga. Wspomniał również Krościenko na Dunajcem, gdzie na Kopieju Górcy – Centrum Ruchu Światło-Życie, widnieje figura Maryi – patronki Krucjaty Wyzwolenia Człowieka, spod której wypływa realne źródło wody, jako duchowe źródło miłości. Co to znaczy, że Maryja jest patronką KWC i jak się to realizuje?

Głównie przez to, że jest symbolem Nowego Człowieka, Nowej Kultury i Nowej Wspólnoty.

Na zakończenie Mszy św. ks. Grzegorz wyjaśnił, że zwrot „przekazcie sobie znak pokoju” nie dotyczy przekazywania swojego Pokoju, lecz pokój serca, który jest łaską Bożą. Same układy geopolityczne nie zapewniają pokoju, jeśli nie ma tego pokoju w sercach ludzi.

Wojciech Trojanowski



Diecezjalna Poradnia

dla Osób Uzależnionych i Współuzależnionych

Otrzymasz tu pomoc:

- psychoterapeuty
- psychologa
- doradcy ds. małżeństwa i rodziny
- doradcy ds. uzależnień
- duszpasterza
- prawnika

Poradnia czynna
w poniedziałek
środę do piątku
16:00–19:00

We wtorek dyżur KWC 16:00–19:00

Rejestracja pod nr tel.: 798 538 488



SZKOLENIE PROFILAKTYCZNE WYŁĄCZNIE DLA CZŁONKÓW KWC

Pragniemy poinformować, że dr hab. Krzysztof A. Wojcieszek przygotował szkolenie profilaktyczne wyłącznie dla członków KWC oparte na programie „Debata” (praca z uczniami klas V-VII, 3 godz. lekcyjne) i „Dżungla” (wywiadówka profilaktyczna dla rodziców, 1-2 godz.).

Nie są to programy skupione na uzależnieniu, od alkoholu dzieci i młodzieży, ale na wzmocnieniu abstynencji. Program „Debata” jest dobrze znany w Polsce (w 2024 roku wzięło w nim udział 94 tysiące uczniów), chętnie stosowany. Oprócz pracy nad scenariuszami szkolenie będzie dostarczać wiedzy o zasadach profilaktycznej młodzieżą i dorosłymi. Po zakończeniu jest wystawiany certyfikat uprawniający do stosowania różnych środowiskach.

Szkolenie będzie trwało dwa pełne dni (zatem przynajmniej jeden nocleg). Koszt będzie zależny od ilości zgłoszeń i miejsca wykonania. Na tle innych podobnych szkoleń raczej niski. Uczestnicy sami finansują udział. Szkolenie profilowane jest dla członków KWC i prowadzone osobiście przez prof. Krzysztofa A. Wojcieszka. Zgłoszenia zainteresowania poprzez korespondencję mailową na adres: debata.wojcieszek@gmail.com i do wiadomości Diakonii Wyzwolenia diecezji rzeszowskiej owsiany@wp.pl lub senga57@op.pl w celu ewentualnej koordynacji przedsięwzięcia.

Termin: sobota/niedziela na początku 2026 r. (I kwartał). Miejsce zależne od wielkości grupy, zasadniczo w Paprotni (Niepokalanów) lub w Krościenku nad Dunajcem. Osobom zakwalifikowanym zostanie podane więcej szczegółów. W mailu proszę krótko opisać swoje ewentualne atuty, doświadczenie, zawód i predyspozycje do takiego szkolenia i wskazać ewentualny region działania.



JEŚLI MASZ JAKIEŚ SUGESTIĘ, CHCESZ SIE PODZIELIĆ Z NAMI ŚWIADECTWEM,
NAPISZ NA NASZ ADRES E-MAIL: FUNDACJA@PBK.ORG.PL

REDAKCJA: ks. Grzegorz Kot, ks. Rafał Głowacki,
Agnieszka i Wojciech Trojanowscy, Anna Pieczek-Piotrowska, Monika Nizioł.
Projekt graficzny i łamanie: Małgorzata Ferdecka.

FUNDACJA POMAGAM BO KOCHAM IM. BŁ. KS. WŁADYSŁAWA FINDYSZA
Prezes ks. Grzegorz Kot – Rzeszów, tel.: 730 535 717
Adres biura: ul. Krakowska 381 * REGON 382771738 * NIP 813 38 07 556

Dom o Zielonych Progach

Tylko nie pisz mi o wojnie ...

Tylko nie pisz mi o wojnie

Napisz, czy tam, gdzie przebywasz,
jest w pobliżu ogród

Czy słyszysz koniki polne i cykady
Czy ślimaki pełzną po trawie.

Napisz mi, jak w tych odległych krajach
ludzie nazywają swoje koty

Nie chcę w twoim liście smutku

Napisz, czy tam, gdzie jesteś,
kwitną wiśnie i morele

Jeśli ktoś ci wręczy bukiet kwiatów,
nie mów, jak uciekałaś przed rakietami
Powiedz im jak dobrze się nam tu mieszkało.

Zaproś do Ukrainy wszystkich
kogo tam spotkasz.

Pokarzemy im nasz kraj
jak ta wojna się skończy.

Zaproś do naszego Domu wszystkich,
których tam spotkasz.

Po wojnie okażemy każdemu naszą wdzięczność
za spokój naszych dzieci.

Drodzy bracia Europejczycy dziękujemy
z głębi serca za to

że gościliście nasze rodziny.

To wiele dla nas znaczy.

Pawło Wyszzebaba - żołnierz walczący w Donbasie.