



CZYTAJ W NUMERZE

- BEATYFIKACJA RODZINY ULMÓW
- NIE PODCINAJ SOBIE SKRZYDEŁ... ŻYJ ODWAŹNIE!



epifania

TYGODNIK PARAFII
pod wezwaniem Objawienia Pańskiego w Bliznem

NUMER 499 • Siódma Niedziela Zwykła • 19 LUTEGO 2023 r.



➤ SŁOWO TYGODNIA z EWANGELII wg św. Mateusza (5, 38-48)

Słyszeliście, że powiedziano: Oko za oko i ząb za ząb! A Ja wam powiadam: Nie stawiajcie oporu złemu. Lecz jeśli cię kto uderzy w prawy policzek, nadstaw mu i drugi! Temu, kto chce prawować się z tobą i wziąć twoją szatę, odstaw i płaszcz! Zmusza cię kto, żeby iść z nim tysiąc kroków, idź dwa tysiące! Daj temu, kto cię prosi, i nie odwracaj się od tego, kto chce pożyczyć od ciebie. Słyszeliście, że powiedziano: Będziesz miłował swego bliźniego, a nieprzyjaciela swego będziesz nienawidził. A Ja wam powiadam: Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladowają; tak będziecie synami Ojca waszego, który jest w niebie; ponieważ On sprawia, że słońce Jego wschodzi nad złymi i nad dobrymi, i On zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych. Jeśli bowiem miłujecie tych, którzy was miłują, cóż za nagrodę mieć będziecie? Czyż i celnicy tego nie czynią? I jeśli pozdrawiacie tylko swych braci, cóż szczególnego czynicie? Czyż i poganie tego nie czynią? Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski.

CZYTANIA NIEDZIELNE:

(Kpl 19, 1-2. 17-18);

(Ps 103 (102), 1b-2. 3-4. 8 i 10. 12-13);

(1 Kor 3, 16-23);

Aklamacja (1 J 2, 5);

(Mt 5, 38-48);



Ks. Marian Rowicki

Pan Jezus nawiązuje do przykazania miłości bliźniego. Ogólna zasada: „Bądźcie więc doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski”, ukazuje, że doskonałość i świętość polega na miłości do każdego człowieka. Dopiero, gdy nie segregujemy ludzi na tych, którzy zasługują na szacunek i miłość, i tych, którzy nie są tego godni, stajemy się podobni do Boga. On sprawia, że słońce świeci dla złych i dla dobrych, podobnie deszcz pada dla wszystkich. Miłość zobowiązuje nas do czynienia dobra wszystkim.

ŻYĆ SŁOWEM BOŻYM

O MIŁOŚCI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Po czym poznać prawdziwego chrześcijanina – wiernego ucznia Chrystusa? Właśnie po miłości do nieprzyjaciół. Dzisiejsza Ewangelia karmi nas Słowem, które dla wielu z nas może być niestrawne, nie do przyjęcia i wbrew logice tego świata.

Zadanie trudne. Już sama miłość jest wyzwaniem. A co dopiero miłość do nieprzyjaciół? Wiadomo, można lubić, a nawet kochać tego, kto nam sprzyja, jest dla nas miły, dobry i pomocny, ale kogoś, kto nam zazdrości, robi na złość, okazuje pogardę... Takich raczej omijamy szerokim łukiem, nie chcąc mieć z nimi nic wspólnego. A co jeśli się nie da, bo jest to na przykład ojciec, córka, współpracownik, z którym mamy do czynienia na co dzień? Co wtedy? Czego uczy nas Chrystus?

Miłość na szczęście nie jest tylko uczuciem, ale przede wszystkim postawą, wyrażającą się w konkretnych cechach: cierpliwości, łaskawości, prawdzie, pokorze, ufności... I te właśnie cechy można praktykować w relacjach wobec tych, z którymi nam trudno żyć, a żyć jednak trzeba. Może wtedy nieoczekiwanie okazać się, że ten drugi jest wielkim darem, jest dla nas szansą na doskonalenie się w Miłości przez wielkie „M”. Szansą na swego rodzaju umiowanie, zabijanie swoich osądów, wyobrażeń, egoizmu, pychy... Na wypalanie w ogniu serca, które może coraz bardziej stawać się podobne do Serca Jezusa. Serca, które zostało przebite i nadal jest przebijane naszymi, moimi grzechami.



**Być chrześcijaninem
to kochać nieprzyjaciół ...**

Chrystus umarł za nas, gdy byliśmy jeszcze Jego nieprzyjaciółmi. Stajemy się nimi za każdym razem, kiedy ulegamy podszeptom złego, kiedy

wchodzimy w grzech, ale Chrystus kocha nas mimo wszystko. Z Miłości cierpiał i oddał życie na krzyżu za każdego z nas bez wyjątku.

Chrystus wzywa mnie dzisiaj właśnie do takiej miłości, jaką ma On sam. Miłości będącej łaską, z którą mogę lub nie – współpracować. Brak nieprzyjaciół może być nawet niepokojący i oznaczać moją letniość w sprawach wiary. Im bliżej Boga, tym więcej nieprzyjaciół wokół, ale też i więcej łaski do obdarzania ich miłością. To ona pozwala żyć pośród tych, którzy źle życzą, żyć zanurzonym w Miłości Chrystusa – zdolnej przemieniać świat i ludzi.

Być chrześcijaninem to kochać nieprzyjaciół – nie własną mocą, ale mocą płynącą z Krzyża, na którym zawisł Zbawiciel świata, który dał dowód, że Bóg jest Miłością i kocha każdego grzesznika, że Miłosierdzie to imię Boga.

Wiola Malan

Z ŻYCIA KOŚCIOŁA I PARAFII

APEL EPISKOPATU

Abp Gądecki w specjalnym apelu zwrócił się z prośbą do biskupów, kapłanów, osób życia konsekrowanego i wszystkich wierznych świeckich o to, aby we wszystkich kościołach w Polsce 24 lutego, w pierwszą rocznicą wybuchu wojny za wschodnią granicą Polski, „wzniesić modlitwy w intencji sprawiedliwego pokoju w Ukrainie, a w niedzielę 26 lutego br., po każdej Mszy Świętej, zorganizować zbiórkę środków finansowych”. Przypomniawszy, że od ubiegłego roku granice Polski przekroczyło 8,5 mln uchodźców wojennych, a duża część z nich znalazła w naszej ojczyźnie pomoc i schronienie. Kościoł w Polsce, za pośrednictwem Caritas Polska i Caritas diecezjalnych udzielił wsparcia w różnej formie ponad 2 mln uchodźców.

NOWE SANKTUARIA MIŁOSIERDZIA

Z każdym rokiem kult Bożego miłosierdzia się rozszerza. Do sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach napływają informacje o nowych świątyniach. Dnia 8 stycznia poświęcono sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Punta del Este w Urugwaju, jednym z najbardziej świeckich krajów Ameryki Łacińskiej. Z kolei 1 lutego 2023 roku bp Gerald Almeida poświęcił kościół pw. Miłosierdzia Bożego w Jabalpur w Indiach. W uroczystości wzięło udział ponad 1300 czcicieli Bożego miłosierdzia. Sanktuarium Bożego Miłosierdzia powstaje także w Chile oraz w Burkina Faso w Afryce.

KOLEJNA KSIĄŻKA PAPIEŻA

Nowa książka papieża Franciszka trafi 21 lutego do włoskich księgarni. „Cerca il tuo orizzonte. Rialzarsi e ripartire oggi” (Szukaj swojego horyzontu. Wstać i wyruszyć dzisiaj) zawiera rozmowy, jakie przeprowadził z Ojcem Świętym ks. Davide Banzato, 42-letni kapłan aktywny na polu walki z uzależnieniami wśród młodzieży. Prowadzi też programy telewizyjne. W książce znajdują się odpowiedzi Franciszka na 10 pytań, dotyczących tematów egzystencjalnych i aktualnych: od samotności po obojętność, od kryzysu wiary do pokoju serca, od leku do ubóstwa. Wzbogacając je anegdoty z życia osobistego i refleksje nad czasami, w których żyjemy, o dokumentach i wypowiedziach papieża, o palących kwestiach, takich jak: wykorzystywanie seksualne, wojna i kryzys gospodarczy.

BEATYFIKACJA RODZINY ULMÓW

Ojciec Święty Franciszek postanowił, aby obrzęd beatyfikacji Czcigodnych Sług Bożych Józefa i Wikorii Ulmów i ich siedmiorga dzieci miał miejsce 10 września 2023 r. w Markowej. Przedstawicielem Ojca Świętego będzie ks. kard. Marcello Semeraro, prefekt Dykasterii Spraw Kanonizacyjnych. Rodzina Ulmów została zamordowana 24 marca 1944 r. przez Niemców za pomoc udzieloną Żydom. Najstarsze z dzieci, Stasia, miała 8 lat, a najmłodsze zaczęło się rodzić „podczas śmiertelnych konwulsji matki”. Beatyfikacja nienarodzonego jeszcze dziecka będzie pierwszym takim przypadkiem w Kościele. Wrześniowa uroczystość stanie się dla świata okazją, aby



usłyszał o heroicznej postawie rodziny Ulmów i by kierował do Boga prośby o poszanowanie ludzkiego życia.

AKADEMIA KATOLICKA W WARSZAWIE



7
MARCA
2022r.
godz. 19.00

(Nie)znana duchowość BENEDYKTA XVI

PRELEGENT:
Ks. prof. dr hab. Jerzy Szymik
PROWADZI: s. dr hab. Judyta Pudełko PDDM

DUCHOWOŚĆ
dla **WARSZAWY**

UL. KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 66 (AULA NARODOWEGO INSTYTUTU KULTURY I DZIEDZICTWA WSI)
NAGRANIE ZE SPOTKANIA BĘDIE DOSTĘPNE NA STRONIE WWW.AKADEMIAKATOLICKA.PL

Organizator

Partner wydarzenia

Patronat medialny



AKADEMIA
KATOLICKA
W WARSZAWIE



NIKIDW

NARODOWY INSTYTUT KULTURY
I DZIEDZICTWA WSI

PROJEKT DOFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA
EDUKACJI I NAUKI W RAMACH
PROGRAMU „SPOŁECZNA
ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”.

Radio 106.2
Warszawa

idziemy

STACJA7.PL

kai
KATOLICKA AGENCJA INFORMACYJNA

NIE PODCINAJ SOBIE SKRZYDEŁ... ŻYJ ODWAŻNIE!

Sz o. Tomaszem Gajem rozmawia Magdalena Pajkowska

Jak daleka jest droga od marudzenia do depresji?

O. TOMASZ GAJ OP: Nie każdy maruda zmagają się z depresją. Istnieje jednak związek między marudzeniem-samokrytycyzmem a stanami depresyjnymi. Nic dziwnego. Jeśli ciągle powtarzamy sami sobie komunikaty: „Nie wyjdzie ci... Nie dasz rady... Inni są lepsi od ciebie i nigdy ich nie dogonisz... Nie wykorzystałeś już tylu szans w życiu, więc wszystko stracone...”, to obniżamy swój nastrój, narażając się na depresję. Najczęściej nieświadomie podcinamy sobie skrzydła. Bolesny efekt jest jednak taki, że nie możemy później wzbić się ku życiu.

Dlaczego warto mówić o depresji?

O. TOMASZ: o jeden z głównych problemów zdrowotnych na świecie. Wiele już o niej wiemy, ale wciąż jest bardziej skomplikowana, niż nam się wydaje. To taki worek, do którego można wrzucić wiele różnych rzeczy. Mogą się tam znaleźć ciężka depresja, która jest chorobą i ma swój przebieg, obraz i leczenie, ale również stany obniżonego nastroju, które w różnym stopniu dotyczą każdego z nas. Nie do końca znane są przyczyny depresji. Wymienia się powody biologiczne (brak określonych substancji w mózgu), psychologiczne (trudności w radzeniu sobie z emocjami) i społeczne (relacje z innymi).

Czy każdy w swoim życiu przeżywa takie stany?

O. TOMASZ: Depresja to choroba cywilizacyjna. Jest związana z samotnością. Dziś akcent bardziej przesuwają się z „my” na „ja”. Dawniej ludzie żyli w bliższych relacjach, w rodzinach wielopokoleniowych. Teraz często jesteśmy pozbawieni naturalnego środowiska, które mogłoby nam pomóc przeżyć różne trudne wydarzenia w naszym życiu.

Od jakiego momentu należy szukać pomocy?

O. TOMASZ: Przyszedł do mnie ktoś i mówi: „Mam depresję”. „Skąd wiesz?”. „Bo zrobiłem sobie test w Internecie”. To nie tak! Nie można stawiać powierzchownej diagnozy. Może to przynieść więcej szkody niż pożytku. To, co nas motywuje do szukania pomocy, to cierpienie, którego nie możemy unieść. Moim zdaniem ważniejsze jest zrozumienie przyczyn i tym zajmuje się psychoterapeuta, natomiast lekarz farmakologicznie leczy skutki.

Skąd bierze się depresja?

O. TOMASZ: Psychologicznie mówi się o dwóch sytuacjach, które mogą być źródłem

depresji. Po pierwsze, trudności z przeżywaniem i wyrażaniem złości. Po drugie, strata, czyli odejście kogoś ważnego lub utrata czegoś istotnego, np. pracy. To prowadzi do smutku.

Do smutku czy do rozpacz?

O. TOMASZ: Tu dotykamy zasadniczej różnicy. Smutek jest naturalną reakcją, rozpacz jest już reakcją depresyjną. Doświadczam straty i jest mi bardzo smutno, straciłem kogoś, kogo kochałem. Wchodzę w normalny proces żaloby, czyli przyjęcia straty i przeżycia olbrzymiego smutku, który musi jakiś czas trwać. Natomiast depresja jest to patologiczna i nieprzeżyta żaloba. Zamiast zdrowego smutku pograżam się i trwam w nieprzemijającej rozpacz. Odczuwam beznadziejność, bezsilność, brak woli i sił do życia.

Od którego momentu możemy mówić o depresji, a nie o zwyczajnym przygnębieniu?

O. TOMASZ: To zależy od długości i intensywności objawów. W codzienności doświadczamy różnego rodzaju stanów depresyjnych, ale ich natężenie nie jest na tyle duże, by nazywać je chorobą. Jest kilka kryteriów opisujących depresję: stan przygnębienia, który trwa co najmniej dwa tygodnie; utrata przyjemności z tego, co robisz; zmiany w wadze ciała; utrata energii; uczucie braku własnej wartości albo poczucie winy; kłopoty z koncentracją lub podejmowaniem decyzji; myśli o śmierci; kłopoty ze snem.

Depresja to choroba cywilizacyjna. Jest związana z samotnością. Dziś akcent bardziej przesuwają się z „my” na „ja”.

Czy są cechy charakteru, które ułatwiają działanie depresji?

O. TOMASZ: Powiedziałbym raczej o niezdrowych sposobach radzenia sobie z emocjami. Stare powiedzenie psychoterapeutyczne mówiło: „Albo ekspresja, albo depresja”. Autentyczne przeżywanie uczuć pomaga. Depresję można opisać takimi słowami jak: bezbarwność, szarość, przepaść, czarna dziura, martwota, pustka. To stan, w którym umiera prawdziwe życie emocjonalne, a właściwie chowa się pod warstwą beznadziei.

Czy płacz jest wyrażaniem emocji?

O. TOMASZ: Zdrowy płacz – tak. Płaczliwość – nie. Gdy coś boli, gdy jest mi smutno, gdy mam powód – płaczę. To mija.

„Żegnaj, smutku, witaj, smutku...” – pisał Paul Éluard.

O. TOMASZ: ... i życie toczy się dalej. Smutek przychodzi i odchodzi. To zdanie świetnie po-

kazuje dynamikę uczuć. Są i odchodzą – jak fala. Z płaczliwością jest inaczej. Człowiek nie wie, czemu płacze. Nie umie podać konkretnego powodu, tylko mówi: „Płaczę, bo jest mi źle, beznadziejnie, nic nie mogę zrobić”.

To oznaczaloby skłonność do uogólniania?

O. TOMASZ: Uogólnianie to inny mechanizm obronny sprzyjający depresji. Pytamy: „Ale co jest beznadziejnie? Konkretnie”. Osoba w stanie depresyjnym odpowie, że wszystko. Ja jestem beznadziejny, moje otoczenie jest beznadziejne, nie mam przyszłości.

To takie zaburzenie postrzegania świata?

O. TOMASZ: Nazywamy to triadą depresyjną: negatywnie myślę o sobie, o świecie i o przyszłości. Osoba w depresji patrzy na wszystko przez czarne okulary.

Czy krytykowanie siebie sprzyja depresji?

O. TOMASZ: Depresja nie spada na nas jak jastrząb z nieba. Tworzymy ją przez swój sposób bycia, radzenia sobie z uczuciami, podejście do siebie i świata. Najczęściej jest to proces, który trwa wiele lat i odbywa się nieświadomie. Przypomina mi się historia, która wydarzyła się niedawno w naszym klasztorze. Któregoś dnia z kotłowni zaczęła buchać para. Okazało się, że nikt nie zwrócił uwagi na kocioł, na który latami spadała jedna mała kropla. W końcu blacha nie wytrzymała i piec wybuchł. Podobnie z depresją. Nadmierna surowość i krytykowanie siebie, które są niezauważone jak kropla, mogą doprowadzić do stanów depresyjnych. Dotykamy tu drugiego źródła depresji – nieumiejętności radzenia sobie ze złością. Osoba, która nie umie zdrowo przeżywać gniewu, ciągle kieruje go przeciwko sobie i bezustannie siebie krytykuje. Ma tendencję do obwiniania się za rzeczy, którym nie jest winna. Jest to rodzaj ataku na samego siebie. Może to w skrajnym wypadku doprowadzić do targnięcia się na własne życie.

Jak powinno wyglądać wspieranie chorego przez bliskich?

O. TOMASZ: Nie pomagają ten, kto także pograża się w smutku. Pomaga ten, kto żyje i pokazuje drogę ku życiu. Najgorsze według mnie jest mówienie: „Weź się w garść”, ale szkodliwe jest też bagatelizowanie.

Co zatem pomaga?

O. TOMASZ: Towarzystwo w bliskości i zrozumieniu. Ponadto próba wydobywania spod beznadziei żywych uczuć, których osoby w depresji unikają. Trzeba też uczyć taką osobę zdrowej miłości do siebie.

Ogłoszenia Duszpasterskie

1. 19.02 – niedziela, do soboty 56 Tydzień Modlitw o trzeźwość narodu, zachęcamy do podejmowania abstynencji, można wpisywać się do parafialnej księgi abstynencji
2. 22.02 – Środa Popielcowa, rozpoczęcie Wielkiego Postu, post obowiązuje w Środę Popielcową i Wielki Piątek wszystkich między 18 a 60 rokiem życia. Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, wszystkich od 14 roku życia, wszystkie piątki roku i w Wielki Pości, powstrzymywanie się od zabaw. Do I Niedzieli Wielkiego, dni modlitw o ducha pokuty, Msze św. 8.00, 18.00, 20.00
3. 24.02 – piątek, o g. 17.00 Droga Krzyżowa dla dzieci, szczególnie zapraszamy dzieci przygotowujące się do I Komunii św., po Mszy wieczornej Droga Krzyżowa dla młodzieży i starszych, adoracja Najświętszego Sakramentu do g. 20.00
4. 26.02 – Pierwsza Niedziela Wielkiego Postu, Gorzkie żale g. 17.30, taca na Seminarium Duchowne
5. Zachęcamy do udziału w liturgii stacyjnej Wielkiego Postu ukazującej wspólnotowy charakter tego okresu, w różnych kościołach na terenie Warszawy. Wykaz kościołów stacyjnych na tablicy ogłoszeń. Za udział w nabożeństwie Drogi Krzyżowej i Gorzkich Żali, można zyskać odpust zupełny pod zwykłymi warunkami
6. Dziękujemy za przyjęcie kołedy w minionym tygodniu i za ofiary na witraże
7. W tym tygodniu Wizyta Duszpasterska u Parafian, którzy się zgłosili:
 - Pn 20.02; Batalionów Chłopskich 75, 76, 77, Rayskiego 3, 5
 - Wt 21.02; Batalionów Chłopskich 79, 79A, 81, 82 A i B, 87 A, B, C

EPIFANIA



Co to jest zdrowa miłość do siebie?

O. TOMASZ: To taka miłość, jaką kocha mnie Bóg. Potrafię kochać innych, bo potrafię kochać siebie. Zdrowa miłość zauważa, docenia i pozwala sobie na przeżywanie wszystkich uczuć. W depresji jest dokładnie odwrotnie. Ważny jest również stosunek do porażki – potrafię ją przyjąć, wyciągnąć wnioski i iść dalej, bez gnębienia siebie. W stanie depresyjnym każdy błąd jest dodatkowym argumentem do obwiniania się. Zdrowa miłość do siebie pozwala też mądrze, z radością przyjąć sukces. Osoba w depresji nie ucieszy się nim.

Czy można mówić o duchowym podłożu depresji?

O. TOMASZ: Ojcowie pustyni nie mówili o depresji, ale o acedii – duchowym zmęczeniu, paraliżu duszy. Ewagriusz z Pontu twierdził, że najlepszym lekarstwem na to jest cierpliwość.

Pomaga, a nawet chroni przed depresją, również zdrowa religijność. Jej cechy to miłość, wolność i otwartość. Chora religijność zaś może depresję utrwalić. Jeśli człowiek negatywnie postrzega świat, podobnie będzie patrzeć na Boga. Będzie to Ktoś, kto czyha i widzi tylko zło, grzech. Może tu pomóc... nawrócenie, czyli zmiana mojego myślenia o Bogu.

Czy jest to łaska czy praca?

O. TOMASZ: Współpraca. Bóg daje nam takie sytuacje, które nagle robią wyrwę i w moim schema-

cie myślenia pojawia się jakaś przestrzeń. Mogę ją przegapić albo wykorzystać jako szansę, przewietrzyć moje życie i pozwolić wpaść promieniowi słońca do mojej ciemnej piwnicy.

Wywiad z miesięcznika **takRodzina**
NR 9 (99) WRZESIEŃ 2015

MSZE ŚW. I NABOŻEŃSTWA

Niedziele i święta

9.00
10.30 - Msza święta dla dzieci (wrzesień - czerwiec)
12.00
18.00

Dni powszednie

8.00, 18.00

Spowiedź

Spowiedź odbywa się przed każdą Mszą św.

Nabożeństwa:

majowe, czerwcowe, październikowe
po Mszy św. o godzinie 18.00
a w niedziele o godzinie 17.30

Pierwszy piątek miesiąca

Spowiedź od godziny 17.15

KANCELARIA PARAFIALNA

czynna: poniedziałek, środa, piątek w godzinach 17.00 - 17.45
Parafia Rzymskokatolicka Objawienia Pańskiego
ul. Łaszczyńskiego 1
05-082 Blizne
tel./fax (022) 7220250

NOWE KONTO PARAFII

Nastąpiła zmiana konta parafialnego
16 2490 0005 0000 4530 7455 5934

REDAKCJA

redakcja.objawieniepanskie@gmail.com

www.objawieniepanskie.waw.pl
(do ściągnięcia poprzednie numery Epifanii razem z Epifankiem)

KOSZT WYDANIA: 50 GR

CENA: dobrowolne ofiary złożone do koszyka

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

Redakcja zastrzega sobie prawo modyfikacji tekstów.