



# SKAŁA

III NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU

19 MARCA 2017

9(339)

TYGODNIK DOSTĘPNY NA [WWW.SWLUKASZ.WAW.PL](http://WWW.SWLUKASZ.WAW.PL)



## ADOPCJA DUCHOWA

### OTO SŁOWO PANA:

*„Daj Mi pić.*

*Każdy, kto pije tę wodę, znów będzie pragnął. Kto zaś będzie pił wodę, którą Ja mu dam, nie będzie pragnął na wieki, lecz woda, którą Ja mu dam, stanie się w nim źródłem wody wytryskującej ku życiu wiecznemu.” (J 4, 13 – 14).*

Cóż za przedziwny dialog Chrystusa z grzeszną Samarytanką. Owe *Daj Mi pić* staje się prowokacją Jezusa i wyjściem naprzeciw żyjącym w grzechu. Jezus łamie wszelkie schematy. On Izraelita zagaduje kobietę... w dodatku Samarytankę... prosi ją o przysługę... skoro sam mógłby sobie doskonale poradzić... Jezus zniża się i zaczepia grzesznika, znając jego historię i obecną sytuację. Doskonale wie, że ta niewiasta nie żyje z mężem – jest w konkubinacie i żyje w grzechu. Może dziś do Ciebie grzeszniku, Jezus też przemówi *Daj Mi pić*...? Prosząc o przysługę i powołując Cię do współpracy, Bóg daje grzesznikowi o wiele więcej niż grzesznik mógłby ofiarować Bogu. Twój czas dla Niego, rozmowa z Bogiem, zainteresowanie sytuacją Jezusa obecnego w sercu drugiego człowieka, może przemienić także

Twoje serce. *Woda, którą Ja mu dam, stanie się w nim źródłem wody wytryskującej ku życiu wiecznemu.* (J 4, 14).

Dlatego dziś wraz z Samarytanką wołam do Ciebie Jezus: *Daj mi tej wody...* Daj mi tej wody – łaski, daj mi Twojego Ducha Świętego, daj mi Twą miłość, o której dziś pisze święty Paweł... *Miłość Boża rozlana jest w naszych sercach przez Ducha Świętego, który został nam dany...* (Rz 5, 5) i jest dawany wciąż na nowo i nieustannie. Dziś staję w postawie potrzebującego i pragnącego, podobnie jak Izraelici na pustyni, abyś Ty Boże wyprowadził przez Mojżesza wodę ze skały, abyś ożywił moje skamieniałe serce, abyś uczynił i dla mnie cud, i wylał na mnie źródło wody żywej, łaski, której potrzebuję, a której świat i drugi człowiek dać nie może. Uczyni cud dla mnie grzesznika i przełam schematy mojego myślenia i patrzenia na świat i na moje życie i przyjdź w tym, co dla mnie jest nieosiągalne, a dla Ciebie możliwe, bo dla Ciebie wszystko jest możliwe... Uczyni cud i przemieni moje życie... i wzmocnij moją ufność... i ożyw moją wiarę... *Wierzymy już nie dzięki twemu opowiadaniu, na własne bowiem uszy usłyszeliśmy i jesteśmy przekonani, że On prawdziwie jest Zbawicielem świata.* (J 4, 42).

**ks. Konrad**

# EWANGELIA NA CO DZIEŃ

19 marca 2017 - III Niedziela Wielkiego Postu

(J 4,5-42)

20 marca 2017 - poniedziałek

**Uroczystość św. Józefa, Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny**

(Mt 1,16.18-21.24a)

Jakub był ojcem Józefa, męża Maryi, z której narodził się Jezus, zwany Chrystusem. Z narodzeniem Jezusa Chrystusa było tak. Po zaślubinach Matki Jego, Maryi, z Józefem, w pierwim nim zamieszkali razem, znalazła się brzemienną za sprawą Ducha Świętego. Mąż Jej, Józef, który był człowiekiem sprawiedliwym i nie chciał narazić Jej na zniesławienie, zamierzał oddalić Ją potajemnie. Gdy powziął tę myśl, oto anioł Pański ukazał mu się we śnie i rzekł: Józefie, synu Dawida, nie bój się wziąć do siebie Maryi, twej Małżonki; albowiem z Ducha Świętego jest to, co się w Niej poczęło. Porodzi Syna, któremu nadasz imię Jezus, On bowiem zbawi swój lud od jego grzechów. Zbudziwszy się ze snu, Józef uczynił tak, jak mu polecił anioł Pański.

21 marca 2017 - wtorek

**Dzień powszedni**

(Mt 18,21-35)

Piotr zbliżył się do Jezusa i zapytał: Panie, ile razy mam przebaczyć, jeśli mój brat wykroczy przeciwko mnie? Czy aż siedem razy? Jezus mu odrzekł: Nie mówię ci, że aż siedem razy, lecz aż siedemdziesiąt siedem razy. Dlatego podobne jest królestwo niebieskie do króla, który chciał rozliczyć się ze swymi sługami. Gdy zaczął się rozliczać, przyprowadzono mu jednego, który mu był winien dziesięć tysięcy talentów. Ponieważ nie miał z czego ich oddać, pan kazał sprzedać go razem z żoną, dziećmi i całym jego mieniem, aby tak dług odzyskać. Wtedy sługa upadł przed nim i prosił go: Panie, miej cierpliwość nade mną, a wszystko ci oddam. Pan ulitował się nad tym sługą, uwolnił go i dług mu darował. Lecz gdy sługa ów wyszedł, spotkał jednego ze współsług, który mu był winien sto denarów. Chwycił go i zaczął dusić, mówiąc: Oddaj, coś winien! Jego współsługa upadł przed nim i prosił go: Miej cierpliwość nade mną, a oddam tobie. On jednak nie chciał, lecz poszedł i wtrącił go do więzienia, dopóki nie odda długu. Współsłudzy jego widząc, co się działo, bardzo się zasmucili. Poszli i opowiedzieli swemu panu wszystko, co zaszło. Wtedy pan jego wezwał go przed siebie i rzekł mu: Sługo niegodziwy! Darowałem ci cały ten dług, ponieważ mnie prosieś. Czyż więc i ty nie powinienes być ulitować się nad swoim współsługą, jak ja ulitowałem się nad tobą? I uniesiony gniewem pan jego kazał wydać go katom, dopóki mu całego długu nie odda. Podobnie uczyni wam Ojciec mój niebieski, jeżeli każdy z was nie przebaczy z serca swemu bratu.

22 marca 2017 - środa

**Dzień powszedni**

(Mt 5,17-19)

Jezus powiedział do swoich uczniów: Nie sądzcie, że przyszedłem znieść Prawo albo Proroków. Nie przyszedłem znieść, ale wypełnić. Zaprawdę bowiem powiadam wam: Dopóki niebo i ziemia nie przeminą, ani jedna jota, ani jedna kreska nie zmieni się w Prawie, aż się wszystko spełni. Ktokolwiek więc zniósłby jedno z tych przykazań, choćby najmniejszych, i uczyłby tak ludzi, ten będzie najmniejszy w królestwie niebieskim. A kto je wypełnia i uczy wypełniać, ten będzie wielki w królestwie niebieskim.

23 marca 2017 - czwartek

**Dzień powszedni**

(Łk 11,14-23)

Jezus wyrzucał złego ducha [u tego], który był niemy. A gdy zły duch wyszedł, niemy zaczął mówić i tłumy były zdumione. Lecz niektórzy z nich rzekli: Przez Belzebuba, władcę złych duchów, wyrzuca złe duchy. Inni zaś, chcąc Go wystawić na próbę, domagali się od Niego znaku z nieba. On jednak, znając ich myśli, rzekł do nich: Każde królestwo wewnętrznie skłócone pustoszeje i dom na dom się wali. Jeśli więc i szatan z sobą jest skłócony, jakże się ostoi jego królestwo? Mówicie bowiem, że Ja przez Belzebuba wyrzucam złe duchy. Lecz jeśli Ja przez Belzebuba wyrzucam złe duchy, to przez kogo je wyrzucają wasi synowie? Dlatego oni będą waszymi sędziami. A jeśli Ja palcem Bożym wyrzucam złe duchy, to istotnie przyszło już do was królestwo Boże. Gdy mocarz uzbrojony strzeże swego dworu, bezpieczne jest jego mienie. Lecz gdy mocniejszy od niego nadejdzie i pokona go, zabierze całą broń jego, na której polegał, i łupy jego rozda. Kto nie jest ze Mną, jest przeciwko Mnie; a kto nie zbiera ze Mną, rozprasza.

24 marca 2017 - piątek

**Dzień powszedni**

(Mk 12,28b-34)

Zbliżył się także jeden z uczonych w Piśmie i zapytał Go: Które jest pierwsze ze wszystkich przykazań? Jezus odpowiedział: Pierwsze jest: Słuchaj, Izraelu, Pan Bóg nasz, Pan jest jeden. Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą. Drugie jest to: Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego. Nie ma innego przykazania większego od tych. Rzekł Mu uczyony w Piśmie: Bardzo dobrze, Nauczycielu, słusznieś powiedział, bo Jeden jest i nie ma innego prócz Niego. Miłować Go całym sercem, całym umysłem i całą mocą i miłować bliźniego jak siebie samego daleko więcej znaczy niż wszystkie całopalenia i ofiary. Jezus widząc, że rozumnie odpowiedział, rzekł do niego: Niedaleko jesteś od królestwa Bożego. I nikt już nie odważył się więcej Go pytać.

25 marca 2017 - sobota

**Uroczystość Zwiastowania Pańskiego**

(Łk 1,26-38)

Bóg posłał anioła Gabriela do miasta w Galilei, zwanego Nazaret, do Dziewicy poślubionej mężowi, imieniem Józef, z rodu Dawida; a Dziewicy było na imię Maryja. Anioł wszedł do Niej i rzekł: Bądź pozdrowiona, pełna łaski, Pan z Tobą. Ona zmieszała się na te słowa i rozważała, co miałoby znaczyć to pozdrowienie. Lecz anioł rzekł do Niej: Nie bój się, Maryjo, znalazłaś bowiem łaskę u Boga. Oto poczniesz i porodzisz Syna, któremu nadasz imię Jezus. Będzie On wielki i będzie nazwany Synem Najwyższego, a Pan Bóg da Mu tron Jego praojca, Dawida. Będzie panował nad domem Jakuba na wieki, a Jego panowaniu nie będzie końca. Na to Maryja rzekła do anioła: Jakże się to stanie, skoro nie znam męża? Anioł Jej odpowiedział: Duch Święty zstąpi na Ciebie i moc Najwyższego osłoni Cię. Dlatego też Święte, które się narodzi, będzie nazwane Synem Bożym. A oto również krewna Twoja, Elżbieta, poczęła w swej starości syna i jest już w szóstym miesiącu ta, która uchodzi za niepłodną. Dla Boga bowiem nie ma nic niemożliwego. Na to rzekła Maryja: Oto Ja służebnica Pańska, niech Mi się stanie według twego słowa! Wtedy odszedł od Niej anioł.

# ADOPCJA DUCHOWA

ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA WE WSPÓŁPRACY Z INSTYTUTEM GUTTMACHERA (GUTTMACHER INSTITUTE) SZACUJĄ, ŻE W LATACH 2010–2014 DOKONYWANO NA ŚWIECIE 54 MILIONY ABORCJI ROCZNIE. WG BADAŃ OPUBLIKOWANYCH W 2008 W USA 22% WSZYSTKICH CIĄŻ KOŃCZY SIĘ ABORCJĄ. (JONES RK ET AL., ABORTION IN THE UNITED STATES: INCIDENCE AND ACCESS TO SERVICES, 2005, *PERSPECTIVES ON SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH*, 2008, 40(1) s.6–16)

**M**ożna zareagować na te liczby w najróżniejszy sposób. Przecież na świecie codziennie umiera tylu ludzi, z głodu, na skutek działań wojennych – nie damy rady pomóc wszystkim, prawda? Musimy wiązać koniec z końcem i pomagać tym, którzy są najbliżej nas. Wg cytatu przypisywanego Stalinowi: Jedna śmierć to tragedia, milion – statystyka. Amerykańska organizacja Army of God (Armia Boga) popiera akty terroru (podpalenia, zamachy bombowe, morderstwa) skierowane przeciw klinikom aborcyjnym i aborterom. Doktor George Tiller został zamordowany strzałem w głowę podczas nabożeństwa (Kościół Ewangelicko-Luterański w Ameryce), w którym brał udział. Był znanym w Stanach Zjednoczonych lekarzem dokonującym przerywania ciąży w jej zaawansowanym stadium. Wg mordercy „życie nienarodzonych dzieci było bezpośrednio zagrożone”.

Życie dzieci bez wątpienia jest zagrożone, a także dusze ich rodziców i lekarzy. Musimy traktować zjawisko aborcji jako wojnę, jednak niekoniecznie taką, jaką się wygrywa przy pomocy broni palnej. Radykalizacja niektórych środowisk jest bez wątpienia odpowiedzią na dręczące sumienie wrażliwych ludzi pytanie – co mogę zrobić? W Europie Zachodniej, w ruchach związanych z pobożnością maryjną zaczęto praktykować duchową adopcję dziecka poczętego. Pod koniec lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku idea ta została zaszczerpiona do Polski. Na Jasnej Górze powstał Centralny Ośrodek Krzewienia Duchowej Adopcji.

W dniu 25 marca, czyli Zwiastowania Pańskiego, od 1998 obchodzony jest w polskim Kościele Katolickim Dzień Świętości Życia. Tego dnia można włączyć się w akcję, której pełna nazwa brzmi: Duchowa Adopcja Dziecka Poczętego Zagrożonego Za-



gładą. Uczestnicy składają przysięgę, w której zobowiązują się do codziennej modlitwy, przez najbliższych 9 miesięcy w intencji dziecka nienarodzonego. Należy każdego dnia odmawiać jedną tajemnicę różańcową oraz specjalną modlitwę w intencji dziecka i jego rodziców. Do modlitwy można dołączyć zobowiązanie, chociaż nie jest to konieczne. Może to być postanowienie częstej Spowiedzi i Komunii Świętej, adoracja Najświętszego Sakramentu, czytanie Pisma Świętego, post o chlebie i wodzie, walka z nałogami, dodatkowe modlitwy (koronki, litanie). Może to być też materialna pomoc organizacjom działającym na rzecz ograniczenia aborcji lub wsparcie Domu Samotnej Matki. Duchową adopcję może podjąć każdy dorosły, również osoby rozwiedzione i w związkach pozasakramentalnych. Dzieci podejmują ją pod opieką rodziców. Osoba podejmując się Duchowej Adopcji, modli się za jedno konkretne dziecko, chociaż tylko Bóg wie, kim ono jest. Jeśli zdarzy się, że opuścimy jakiś dzień, zobowiązanie

nie traci ważności – należy przedłużyć czas jego trwania o tyle dni, ile się pominięło. Zaniedbanie praktyki przez dłuższy czas przerywa jednak adopcję.

Zwiastowanie Pańskie to w tradycji kościoła wyjątkowa data. Uważano, iż tego dnia doszło do poczęcia Zbawiciela, i że tego dnia został ukrzyżowany. Średniowieczny zbiór żywotów świętych „Złota Legenda” podaje, iż tego dnia Adam został stworzony i dokonał się upadek pierwszych ludzi. Ten dzień może się wydawać istotnie ważniejszy niż Boże Narodzenie, ponieważ to przez Poczęcie nasz Zbawiciel dokonał swojego wcielenia. Ciało Matki Bożej stało się pierwszym miejscem ziemskiego przebywania Mesjasza, jako pierwsze z całego stworzenia zostało pobłogosławione Jego obecnością. Diabeł, jak opowiadają egzorcyści, wydaje się szczególnie nienawidzić koncepcji boskiego nieskończonego ducha przyobleczonego w śmiertelne ciało. Myśl o zniszczeniu poprzez

grzech aborcji mikroświata kobiecego łona, gdzie rozpoczęło się ludzkie życie wcielonego Boga, musi być Nieprzyjacielowi szczególnie miła. Walka o życie dzieci nienarodzonych jest w mojej ocenie głównie walką metafizyczną, duchową. Nie zatrzyma się aborcji dokonując fizycznej eliminacji tego czy tamtego lekarza. Zrozpaczone kobiety przez to nie znikną. A post i modlitwa, jak nauczał Pan Jezus, mogą pokonać najbardziej odporne złe duchy.

**W naszej parafii będzie można dokonać Duchowej Adopcji 25 marca 2017 podczas Mszy św. o godz. 18.00**

### Treść przyrzeczenia

Najświętsza Panno, Bogarodzico Maryjo, wszyscy Aniołowie i Święci, wiedziony/a pragnieniem niesienia pomocy w obronie nienarodzonych, (ja, ..... ) postanawiam mocno i przyrzekam, że od dnia ..... w Święto / Uroczystość ..... biorę w duchową adopcję jedno dziecko, którego imię Bogu jest wiadome, aby przez 9 miesięcy każdego dnia modlić się o uratowanie jego życia oraz o sprawiedliwe i prawe życie po urodzeniu.

Postanawiam:

odmówić codzienną modlitwę w intencji nienarodzonego

codziennie odmówić jedną tajemnicę różańca

przyjąć nadto (nieobowiązkowo) postanowienia:

.....

### Tekst modlitwy odmawianej w trakcie trwania Duchowej Adopcji

Panie Jezu, za wstawiennictwem Twojej Matki, Maryi, która urodziła Cię z miłością, oraz za wstawiennictwem św. Józefa, człowieka zawierzenia, który opiekował się Tobą po narodzeniu, proszę Cię w intencji tego nienarodzonego dziecka, które duchowo adoptowałem, a które znajduje się w niebezpieczeństwie zagłady. Proszę, daj rodzicom miłość i odwagę, aby swoje dziecko pozostawili przy życiu, które Ty sam mu przeznaczyłeś. Amen.

Janusz Matkowski

## CENTRALNY OŚRODEK KRZEWIENIA DUCHOWEJ ADOPCJI

**W DNIU 25 MARCA, W UROCZYSTOŚĆ ZWIASTOWANIA PAŃSKIEGO, OBCHODZONY JEST W KOŚCIELE KATOLICKIM RÓWNIEŻ DZIEŃ ŚWIĘTOŚCI ŻYCIA. PRZY TEJ OKAZJI CZĘSTO PRZYPOMINA SIĘ O MOŻLIWOŚCI DUCHOWEJ ADOPCJI DZIECKA POCZĘTEGO. PROPAGOWANIEM TEGO RODZAJU MODLITWY ZAJMUJE SIĘ M. IN. CENTRALNY OŚRODEK KRZEWIENIA DUCHOWEJ ADOPCJI, DZIAŁAJĄCY PRZY SANKTUARIUM NA JASNEJ GÓRZE.**

Centralny Ośrodek Krzewienia Duchowej Adopcji został utworzony w 1994 r. Z inicjatywą jego utworzenia wystąpił prezes Zarządu Ruchu Krzewienia Duchowej Adopcji. Inicjatywa uzyskała akceptację ówczesnego przeora Jasnej Góry, ojca Szczepana Kośnika i otrzymała także błogosławieństwo Ojca Świętego Jana Pawła II. Przeor Jasnej Góry uznał, że zlokalizowanie ośrodka w tym miejscu jest również wypełnieniem Ślubów Jasnogórskich Narodu Polskiego z 1956 r., w których m. in. ślubowano: „Święta Boża Rodzicielko i Matko Dobrej Rady! Przyrzekamy Ci, z oczyma utkwionymi w żłóbek betlejemski, że odtąd wszyscy staniemy na straży budzącego się życia. Walczyć będziemy w obronie każdego dziecięcia i każdej kołyski równie mężnie, jak Ojcowie nasi walczyli o byt i wolność Narodu, płacąc krwią własną. Gotowi jesteście raczej śmierć ponieść, aniżeli śmierć zadać bezbronnym. Dar życia uważać będziemy za największą łaskę Ojca wszelkiego Życia i za najcenniejszy Skarb Narodu”.

Ośrodek jest stałym punktem informacyjnym na temat duchowej adopcji, działającym przy Sanktuarium Matki Bożej Królowej Polski. Zajmuje się przede wszystkim obsługą przyrzeczeń adopcyjnych, składanych przed Cudownym Wizerunkiem Częstochowskiej Madonny przez licznych przybywających tu pielgrzymów. Każda osoba, która włącza się do duchowej adopcji, zobowiązuje się do modlitwy w obronie poczętego życia oraz do osobistego wypełniania Jasnogórskich Ślubów Narodu. Ośrodek udziela pomocy zarówno dzieciom poczętym, których życie jest zagrożone, jak i osobom cierpiącym z powodu grzechu zabójstwa poczętego dziecka. Nie ulega wątpliwości, że dzięki swojej działalności Centralny Ośrodek Krzewienia Duchowej Adopcji przyczynił się do rozpowszechnienia w Polsce i poza jej granicami idei duchowej adopcji.

Roman Łukasik



# POST DANIELA

**WIELKI POST TO SZCZEGÓLNY CZAS. CZAS, W KTÓRYM PRAGNIEMY ZWOLNIĆ LUB ZATRZYMAĆ SIĘ W ŚWIECIE, KTÓRY TAK BARDZO PĘDZI. ZATRZYMAĆ SIĘ I ODNALEŹĆ SIEBIE W MĘCE CHRYSZTUSA. TU NIE CHODZI O WSPÓŁCZUCIE CZY SMUTEK, LECZ O ZNALEZIENIE WŁASNEGO CIERPIENIA W RANACH NASZEGO PANA. JEST TO RÓWNIEŻ CZAS WYRZECZEŃ I UMARTWIENI, CZAS WALKI Z SAMYM SOBĄ, Z SZATANEM, Z POKUSAMI, CZAS UŚWIADAMIANIA SOBIE CO Z TYCH PRZYZIEMNYCH RZECZY NAS ZNIEWALA.**

**KOŚCIÓŁ ZACHĘCA NAS DO WSPÓLNEGO PRZEŻYWANIA DROGI KRZYŻOWEJ CZY GORZKICH ŻALI, KTÓRE SĄ PIĘKNĄ POLSKĄ TRADYCJĄ I KTÓRE MUSIMY PIELEGNOWAĆ I PRZEŻYWAĆ.**

**A MY?**

Zapewne każdy z nas ma pewne postanowienia wielkopostne. Rezygnujemy z przyjemności, wprowadzamy pewne ograniczenia, ofiarowujemy modlitwę, post i jałmużnę w konkretnych intencjach. Wszystko po to, aby choć trochę oddać siebie, złożyć ofiarę Panu Bogu, a tak naprawdę, aby uświęcić swoje serce i zbliżyć się do Niego.

Dzisiaj skupimy się na poście, a konkretniej na poście Daniela. Jak mówi sam Jezus „Ten zaś rodzaj złych duchów wyrzuca się tylko modlitwą i postem” (Mt 17; 21).

Post może być zarówno ograniczeniem jedzenia ale również głodówką, która należy do jednej z najstarszych metod leczenia na świecie. Dla naszych przodków okresowa niemożność jedzenia do syta oraz obfitość pokarmu tylko w sezonie były całkowicie normalnym zjawiskiem.

Zatem czym jest Post Daniela, zwany inaczej dietą dr Ewy Dąbrowskiej, czy postem owocowo-warzywnym? Dr Ewa Dąbrowska, internista i immunolog, ten rodzaj diety uznaje za skuteczną metodę profilaktyki i leczenia. Post Daniela jest szeroko stosowany z bardzo dobrym skutkiem podczas kuracji oczyszczających, w leczeniu chorób przewlekłych jak również możemy się z nim spotkać na różnego rodzaju rekolekcjach, dniach skupienia. Lekkość i prostota postu jest w stanie po pierwsze przestawić nasz organizm na regenerację i poprawę funkcjonowania układu immunologicznego, przestawienie organizmu na odżywianie wewnętrzne, a po drugie nie obciąża ducha, dzięki czemu możemy skupić się na rozwijaniu sfery duchowej i zbliżaniu się do Stwórcy.

Post Daniela to dieta owocowo-warzywna, w której spożywa się przede wszystkim soki, surówki, sałatki, zupy i dania gotowane lub kiszzone z warzyw korzeniowych, warzyw liściastych, cebulowych, kapustnych, dyniowatych oraz owoców jak jabłka, cytryny i grejpfruty. Księga Daniela mówi nam o 10-dniowym poście: „Podдай służi twoje

dziesięciodniowej próbie: niech nam dają jarzyny do jedzenia i wodę do picia (...). A po upływie dziesięciu dni wygląd ich był lepszy i zdrowszy niż innych młodzińców, którzy spożywali potrawy królewskie”. (Dn 1,12-15).

Nie da się ukryć, że jest to dość rygorystyczny sposób żywienia, gdyż na liście zakazanej widnieje większość produktów, które na co dzień spożywamy. Dlatego decyzji o rozpoczęciu nie należy dokonywać z dnia na dzień. Należy się wcześniej duchowo i psychicznie na to przygotować. Można byłoby pisać o nim sporo, ale odsyłam bardziej zainteresowanych do oryginalnych źródeł dr Ewy Dąbrowskiej (<http://ewadabrowska.pl/>). Lecz warto wspomnieć o przeciwwskazaniach do samodzielnego zastosowania postu Daniela, jakimi są: ciąża i karmienie, okres dzieciństwa i dojrzewania (dotyczy dziewcząt), stosowanie leków immunosupresyjnych (hormony sterydowe, cytostatyki), choroba Adisona, krańcowa niewydolność narządowa, zaawansowane stadium choroby nowotworowej, nadczynność tarczycy, stan po transplantacji narządów,

ciężkie stany depresyjne i lękowe. Osoby przyjmujące leki powinny skonsultować się wcześniej ze swoim lekarzem prowadzącym lub farmaceutą. Post składa się z dwóch części: z postnej i regeneracyjnej, w której do wybranych owoców i warzyw stopniowo dokładamy produkty o wysokiej wartości odżywczej. Tak wygląda post wg dr Ewy Dąbrowskiej, natomiast pościć możemy na różne sposoby.

Bez dwóch zdań, regularne posty są najpotężniejszą formą odnowy biologicznej. Najbardziej fascynujące podczas postu jest zjawisko autofagii, kiedy komórki organizmu dosłownie „zjadają” uszkodzone i obumarłe elementy, których normalnie organizm nie jest w stanie w pełni usunąć.

Gdy czujemy, że nie jesteśmy gotowi na tak radykalną formę postu, możemy zastosować łżejszą formę. Możemy ograniczać ilość pożywienia bądź okresowo eliminować konkretne produkty z jadłospisu. Rozpoczynając od białego cukru i wszystkich produktów go zawierających, po produkty z oczyszczonej mąki, alkohol, kawę i herbatę, które możemy zastąpić ziołowymi naparami, następnie może być mięso, nabiał i ryby. Przykładowo zostawiając wyłącznie wszystkie warzywa i owoce z małymi ilościami orzechów i nasion.

W swojej ludzkiej naturze składamy się niepodzielnie z ciała i ducha, nie możemy wyłącznie dbać o jedną sferę życia, drugą zaniedbując.

Pamiętajmy o słowach z Ewangelii Mateusza: „Kiedy pościecie, nie bądźcie posępni jak obłudnicy. Przybierają oni wygląd ponury, aby pokazać ludziom, że poszczą. Zaprawdę, powiadam wam: już odebrali swoją nagrodę. Ty zaś, gdy pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz, ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.” (Mt 6; 16 – 18).



„Deus Caritas est”

## CO NAM MÓWIĄ ŚWIĘCI?

# ŚWIĘTY JÓZEF Z KUPERTYNU

Urodził się w stajni, bo poborca podatkowy zajął dom jego rodziców. Józef był gorliwy, rozmodlony, surowo pościł. Mimo braku uzdolnień nie przestawał pracować nad sobą.

Józef Maria Deza urodził się w Coperertino w Italii 17 czerwca 1603 roku. Młodość spędził na pracy na roli. Jako dziecko był chorowity, często zamyslał się, otoczenie uznawało go za tępego i pozbawionego wszelkich talentów. Mimo to Józef zapragnął zostać zakonnikiem w wieku 17 lat wstąpił do zakonu kapucynów. Uznano go za niezdolnego by służyć zakonnikom, bo był niezgrabny i nieporadny. Po ośmiu miesiącach musiał opuścić klasztor. Pięć lat później został przyjęty do franciszkanów konwentualnych w Grotelli. Być może udało mu się dlatego, że jego wuj był tam zakonnikiem. Zajmował się zwierzętami klasztornymi, nazywał się bratem – osłem. Ta praca, choć sprawiała mu dużo radości, nie była szczytem jego pragnień. Józef chciał zostać kapłanem. Mimo że nauka sprawiała mu dużo trudności, w 1628 roku został wyświęcony.

Józef rozpoczął posługę kapłańską, popadał w uniesienie w czasie Mszy świętej, na dźwięk imienia Maryi czy świętych unosił się nawet kilka metrów nad ziemią. Kiedy rozeszło się po okolicy, że publicznie lewituje, do klasztoru ciągnęły tłumy chętnych, aby zobaczyć tego niezwykłego zakonnika. Zabroniono mu publicznego sprawowania Mszy świętej, modlitw w kaplicy a nawet jedzenia wspólnego posiłku ze współbraćmi. Charyzmaty Józefa niepokoiły niektórych duchownych, którzy zawiadomili inkwizytorów w Neapolu. W latach 1636 – 1639 zakonnik był badany przez inkwizytorów, którzy uznali, że jego uniesienia pochodzą od Boga.

Józef dokonywał wielu innych nadzwyczajnych rzeczy: zwierzęta były mu posłuszne, dokonywał licznych uzdrowień, czytał w ludzkich sumieniach, przewidywał przyszłość. To



powodowało, że wielu już za życia uważało go za świętego. Józef zawsze powtarzał, że to zasługa poświęconego oleju i relikwii świętych, że to one są sprawcami cudów.

Papież Urban VIII zaprosił niezwykłego zakonnika do siebie. Józef, kiedy ujrzał następcę świętego Piotra, tak bardzo się wzruszył, że w zachwycie uniósł się nad ziemię. Urban VIII potwierdził lewitację Józefa jako szczególny dar Boży.

Tłumy pielgrzymów utrudniały życie pozostałym zakonnikom, dlatego Józefa przeniesiono do innego klasztoru, w latach 1636 – 1653 mieszkał w Asyżu. Był tam dręczony przez złego ducha. Później z nakazu Świętego Oficjum przebywał cztery lata w ukryciu w klasztorach kapucyńskich. W 1657 roku władze zakonne pozwoliły mu potajemnie wrócić do franciszkanów konwentualnych w Osimie w pobliżu Ankonu, ale dalej nie wolno mu było publicznie odprawiać Mszy świętej. Po poradę duchową przybywał do niego papież, kardynałowie, kapłani i wielcy świeccy: królowie, księżęta, możnowładcy. Pośród nich także księżę, a później król Polski, Jan Kazimierz. Józef zmarł 18 września 1663 roku w Osimie.

Beatyfikował go papież Benedykt XIV w roku 1753, a kanonizował

zaś Klemens XIII w roku 1767. Józef z Kupertynu z racji zdolności lewitacyjnych jest patronem lotników, astronautów, podróżujących drogą powietrzną, pilotów wojsk NATO, natomiast z racji swoich trudności w nauce patronuje studentom, a w szczególności tym, którzy mają problemy z nauką. Wspomnienie liturgiczne św. Józefa przypada 19 września.

Joanna Matkowska



Św. Józef z Kupertynu  
Patron studentów zdających egzaminy.

## WYDARZENIE NUMERU

# POMÓDL SIĘ ZA KSIĘDZA

**W WIELKI CZWARTEK W PONAD TRZYDZIESTU PARAFIACH W POLSCE ROZPOCZNIE SIĘ CAŁOROCZNA MODLITWA ZA KAPŁANÓW. NIE JEST TO WCAŁE INICJATYWA KSIĘŻY, LECZ PEWNEGO MŁODEGO MAŁŻEŃSTWA.**

Idea jest prosta: po zakończeniu Mszy Wieczerzy Pańskiej każdy parafianin może wylosować karteczkę z imieniem i nazwiskiem jednego z księży posługujących w parafii. Przez cały następny rok codziennie ofiarowuje modlitwę „Pod Twoją Obronę” w intencji wylosowanego kapłana.

– W ten sposób chcemy wyrazić kapłanom wdzięczność za ich posługę – mówią Daria i Oskar Styczyńscy, pomysłodawcy całorocznej modlitwy. – W naszym życiu mocno doświadczyliśmy, że Pan Bóg jest obecny w kapłanach, i w dużej mierze dzięki temu dokonało się nasze nawrócenie.

Oskar przez wiele lat uważał się za ateistę, jego rodzice także byli niewierzący. Dopiero poważne kłopoty finansowe wstrząsnęły nimi do tego stopnia, że zaczęli szukać pomocy duchowej. – Właśnie w tym czasie do drzwi mieszkania rodziców zapukał ksiądz, który akurat chodził po kołędzie. Przyszedł do nich, mimo że nie byli zarejestrowani jako parafianie, nie gorszył się tym, że mój tata nie ma chrztu, po prostu opowiedział im o Chrystusie – wspomina Oskar. Po tej rozmowie jego rodzice przeżyli nawrócenie, tata przyjął chrzest. Oskar jednak wciąż podchodził do wiary z dużą rezerwą. – Szukałem wtedy czegoś zupełnie innego: miałem swój zespół rockowy, marzyłem o sławie, prowadziłem życie imprezowicza. Traciłem kontrolę nad swoim życiem, pograżałem się w coraz większym mroku – przyznaje.

Darię poznał na zajęciach w studium realizacji dźwięku. Często ze sobą rozmawiali, także o Bogu. Za jej radą Oskar przystąpił do spowiedzi. – Myślałem, że to będzie trochę jak rozmowa z psychologiem: zrzucę z siebie pewien balast, może ksiądz mi coś podpowie. Tymczasem przeżyłem głębokie doświadczenie duchowe, poczułem realną obecność odnawiającej mocy Chrystusa. Po tym wydarzeniu stałem się innym człowiekiem – wyznaje Oskar. Sakrament małżeństwa przyjęli trzy lata temu. To właśnie dzięki pomocy kapłanów rozeznali, że Bóg powołuje ich do wspólnego życia.

Pomysł na modlitwę za księży zaczerpnęli z kościoła w podwarszawskich Łaskach – to tam zobaczyli

kiedyś koszyczek wypełniony karteczkami z nazwiskami duszpasterzy. „A może by zorganizować taką akcję w innych parafiach?” – pomyśleli. Zaczęli od warszawskiej parafii Dzieciątka Jezus, w której mieszkała wtedy Daria. W kolejnym roku udało się zachęcić szesnastu kolejnych proboszczów. Dziś, po pięciu latach, w inicjatywie bierze udział ponad trzydzieści parafii, nie tylko z Warszawy, ale także Łodzi, Poznania i Koszalina. Większość z nich Daria i Oskar odwiedzili osobiście. – Kiedy proboszczowie mogą z nami bezpośrednio porozmawiać, nabierają do nas zaufania. Często proszą, żebyśmy sami zachęcili parafian do włączenia się w modlitwę, dali krótkie świadectwo – mówi Daria. Małżonkowie przygotowali też wzór plakatów i obrazków do wydrukowania. Wypisywaniem imion księży i rozdawaniem kartek zajmuje się zwykle młodzież z danej parafii. Co roku w modlitwę włącza się kilkaset osób. – Wierni reagują bardzo entuzjastycznie, kiedy widzą, że to inicjatywa świeckich. Czasem chcą brać nawet po kilka karteczek dla rodziny, sąsiadów – śmieje się Daria. – Niektórzy mówią nam później, że

dzięki tej modlitwie czują się bardziej odpowiedzialni za parafię, zjednoczeni z nią.

Czasem pojawiają się też negatywne komentarze: „po co to robicie, przecież jest tak dużo złych księży, tyle skandali...”. Styczyńscy przekonują jednak, że każdy kapłan potrzebuje modlitewnego wsparcia wiernych, także w jego słabościach. – Kiedyś rozważaliśmy w tym kontekście słowa z Ewangelii: „uderzę pasterza, a rozproszą się owce”. Kapłani są szczególnie narażeni na pokusy, bo to przede wszystkim w nich „celuje” diabeł, wiedząc że im słabszy jest pasterz, tym mniej bezpieczne stado – podkreślają.

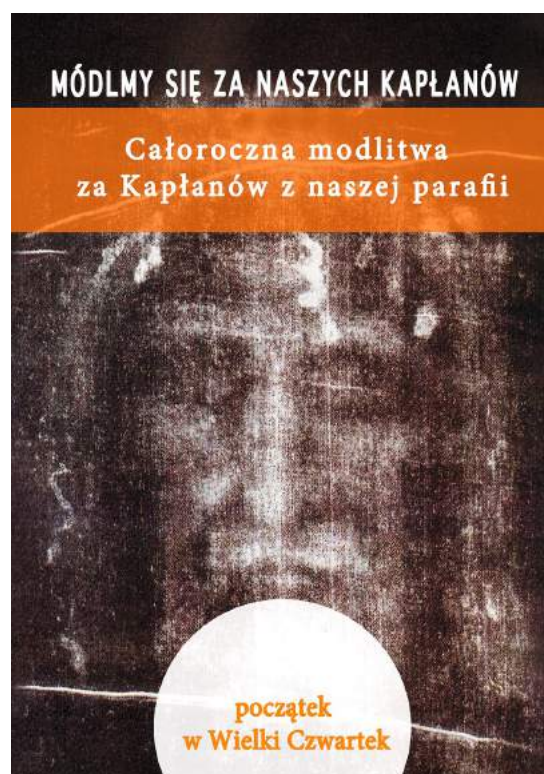
Małżonkowie są szczególnie wdzięczni swoim kierownikom duchowym – to oni są pierwszymi osobami, do których zwracają się z prośbą o pomoc w jakichkolwiek problemach. A trudności mieli wiele: na początku małżeńskiej drogi nie wiedzieli nawet, czy będą mieli gdzie mieszkać i za co się utrzymać. Oskar studiuje teologię i pracuje dorywczo w szpitalu. Daria przez kilka lat grała na gitarze w zespole jazzowym, czuła jednak, że to nie jej droga. Dziś jest organistką. – Oboje nie zarabiamy zbyt wiele, ale czujemy, że Pan Bóg opiekuje się nami. Zawsze daje nam dokładnie tyle, ile potrzebujemy – zapewniają.

Daria jest zafascynowana postacią św. Franciszka z Asyżu, pisze muzykę do jego tekstów. Niedawno wraz z koleżankami wydała płytę „Śladem Ubogiego” z muzyką kontemplacyjną. – Święty Franciszek też pomagał nam odkrywać obecność Chrystusa w kapłanach, to mocno wybrzmiewa w jego pismach – zwraca uwagę.

Darię i Oskara można spotkać w każdy trzeci czwartek miesiąca po Mszy Świętej o godz. 19 w parafii św. Aleksandra na pl. Trzech Krzyży w Warszawie – prowadzą tam adorację dziękczynną za dar kapłaństwa i Eucharystii. Powierzają w niej Bogu wszystkie parafie, które biorą udział w całorocznej modlitwie za kapłanów.

**Hanna Dębska**

„Idziemy” 20 marca 2016 nr 12 (546)



# DROGA KRZYŻOWA

## DROGA KRZYŻOWA

### Stacja VI.

Weronika ociera twarz Jezusowi

„Pochód posuwał się teraz długą ulicą, skręcającą nieco w lewo, przeciętą wieloma bocznymi uliczkami. Co chwila napotymano gromadki odświętnie ubranych Żydów, dążących do Świątyni. Niektórzy z nich, na widok pochodu, cofali się spiesznie z faryzeuszowskich fałszywych skrupułów, by się nie zanieczyścić; u innych znowu czytało się w twarzach pewną litość nad Jezusem.(...) Gdy orszak mijał dom, wybiegła z niego naprzeciw wysoka, okazała matrona, prowadząca dziewczynkę za rękę. Była to Serafia, żona Syracha, jednego z członków «Wielkiej Rady», której dzisiejszy uczynek miłosierny miał zjednać imię Weroniki od słowa «Wera icon» (prawdziwy wizerunek).” (*Pasja*, s. 181-182). Weronika niosła w ręce chustę, kiedy ujrziała Pana Jezusa, uklękła przed Nim na kolana, szepcząc, aby Pan pozwolił otrzeć swe Boskie Oblicze. Pan nic nie odpowiedział, ręką przesunął chustą po twarzy i zwrócił ją Weronice. To wszystko trwało tak szybko, że żołnierze nie zdążyli nawet zareagować. Po chwili jednak ochłonęli i zaczęli na nowo szarpać i bić Chrystusa.

Weronika za swój heroiczny czyn otrzymała wspaniałą nagrodę – wizerunek Chrystusowego Oblicza.

Ten krótki epizod na drodze krzyżowej niesie za sobą niezwykle przesłanie. Oto ty – grzesznik, masz szansę być posiadaczem Bożego Oblicza, bardziej nawet trwałego, niż to na tkaninie. Wierząc, że Pan jest twoim Zbawcą i kocha cię, pomimo twoich grzechów, możesz Jego Oblicze mieć wyryte we własnym sercu. Możesz garściami czerpać z Bożego miłosierdzia, tylko zechciej. Z miłości do Chrystusa Pana masz szansę modlić się, jak pastuszkowie z Fatimy: „O mój Jezu, przebacz nam nasze grzechy, zachowaj nas od ognia piekielnego, zaprowadź do nieba wszystkie dusze i dopomóż szczególnie tym, którzy najbardziej potrzebują Twojego miłosierdzia. Panie Jezu, czynię to z miłości dla Ciebie, za nawrócenie grzeszników i za zadośćuczynienie za grzechy popełnione przeciwko Niepokalanemu Sercu Maryi.”

### Stacja VII.

Jezus po raz drugi upada pod krzyżem

Droga na Golgotę staje się coraz trudniejsza. Belka krzyża niemilosiernie uraża skatowane Ciało Jezusa. Cierpienie narasta. Pan już nie ma siły. „(...) Jezus osłabiony, straciwszy równowagę, upadł (...). Żalosnym, złamanym, ale wyraźnym głosem zawołał Jezus: «Biada ci, biada Jerozolimo! Ukochałem cię jak kokosz, gromadzącą pisklęta pod swymi skrzydłami, a ty wypędzasz Mnie okrutnie poza swoje bramy!» I smutek wielki ogarnął serce Jezusa. Lecz zaraz ozwały się łajania i krzyki faryzeuszów: «Jeszcze nie dosyć temu wichrzycielowi, jeszcze wygłasza jakieś buntownicze mowy» itp. Na nowo zaczęli Go bić i potraćać i nie podnieśli, ale prawie wywlekli Go z kałuży.” (*Pasja*, s. 185).

Wystarczył ułamek sekundy i Jezus upada po raz drugi pod ciężarem krzyża. Drzewo krzyża przygniata swoim ciężarem Boskie Ciało. Czy rzeczywiście przyczyną upadku jest ciężki krzyż? Czy rzeczywiście przyczyną upadku jest nierówne podłoże ulicy?

A może jednak nie? A może to ciężar twojego grzechu stanowi przyczynę kolejnej Chrystusowej kaźni? Ile potrzeba

miłości do człowieka, żeby poddać się takiej udręce!!! Im bliżej jesteś Pana Jezusa, tym bardziej odczuwasz Jego ból, tym bardziej też pragniesz pomóc swojemu Panu, choć odrobinę bólu zdjąć z Jego Ramion. Nie dziwi już, że tak wielu świętych i osób konsekrowanych, pragnąc zjednoczenia z Panem Jezusem, trwając w miłości z Nim, pragnęło fizycznego bólu, aby odczuć choć małą namiastkę tego, co Pan poświęcił dla ciebie grzeszniku. Bezmiar cierpienia Pana Jezusa daje obraz ciężaru ludzkiego grzechu...

A może warto zastanowić się, co możesz uczynić, aby złagodzić skutki własnego grzechu?

„O mój Jezu, przebacz nam nasze grzechy, zachowaj nas od ognia piekielnego, zaprowadź do nieba wszystkie dusze i dopomóż szczególnie tym, które najbardziej potrzebują Twojego miłosierdzia. Panie Jezu, czynię to z miłości dla Ciebie, za nawrócenie grzeszników i za zadośćuczynienie za grzechy popełnione przeciwko Niepokalanemu Sercu Maryi.”

Iwona Choromańska





## RECENZJA

## „KTO TU RZĄDZI”. CZĘŚĆ 2

**OSTATNIA PŁYTA, WYDANA PRZEZ JACKA I JADWIGĘ PULIKOWSKICH, DOTYCZY BUDOWANIA RELACJI MAŁŻEŃSKICH I JEST ZATYTUŁOWANA „KTO TU RZĄDZI”. PIERWSZA CZĘŚĆ TEJ PŁYTY ZAWIERA PRZEMYŚLENIA NA TYTUŁOWY TEMAT. NATOMIAST DRUGA CZĘŚĆ PORUSZA TEMATYKĘ KOMUNIKACJI W MAŁŻEŃSTWIE. WARTO ZAPOZNAĆ SIĘ Z TYMI PRZEMYŚLENAMI, KTÓRE WYDAJĄ SIĘ BARDZO POMOOCNE NA CO DZIEN, CHOCIAŻ CZASAMI TRUDNO JEST JE WPROWADZIĆ W ŻYCIU.**

Jacek Pulikowski zaczyna od stwierdzenia, że jeżeli masz problem dogadania się z żoną lub z mężem, to jesteś normalny. Ale nie byłoby normalne, gdybyś na tym poprzestał. Trzeba coś z tym zrobić i na szczęście można. Według niego problem poprawnej komunikacji jest również problemem wiedzy. Popęlniamy szkolne błędy niemalże codziennie w rozmowach z bliskimi osobami, z którymi chcemy budować komuniję. To nie jest tak, że ludziom dzisiaj brakuje dobrej woli. Ludziom brakuje dzisiaj umiejętności dobrej rozmowy. To dotyczy wszystkich dziedzin życia, poczynając od dogadania się w sprawie zakupów codziennych, kończąc na sprawach bardzo intymnych. Jeżeli zaś się nie dogadamy, będziemy się nawzajem ranić.

Pulikowski wskazuje, że na szczęście komunikacji można się uczyć. Niestety w naszej szkole nie ma takiego przedmiotu, a według niego powinien to być normalny przedmiot szkolny. Wówczas praktyczne zasady komunikacji, znane powszechnie, można by uczyć, wdrażać i przeciwyczyć w klasach, w grupach lub w parach. Jednak stwierdza, że jest coś takiego dla małżeństw. Jest to formuła rekolekcji pod tytułem „Spotkania małżeńskie”, o której więcej można się dowiedzieć pod adresem „www.spotkaniamałzenskie.pl”. Na tych spotkaniach właśnie w bardzo mądry i sprytny sposób, małżeństwa, które nie umieją rozmawiać, wprowadza się w dwudniową rozmowę, w piątek wieczór, przez całą sobotę i niedzielę do obiadu. Jest to więc dwudniowa rozmowa na temat wszystkich ważnych problemów małżeńskich. Pulikowski stwierdza, że praktycznie nie zna mał-

żeństwa, które nie skorzystało z tego wyjazdu, chyba że ktoś się zablokuje i nie chce skorzystać, to wówczas nie skorzysta. Ale jeżeli się nawet z ciekawości podda tej formule „obróbki komunikacyjnej”, wejdzie w dany styl komunikacji z mężem lub żoną, to po dwóch dniach się okaże, że oni żyli ze sobą 30 lat i podstawowych rzeczy o sobie nie wiedzieli.

Według Jacka Pulikowskiego, umiejętność komunikacji jest podstawowym narzędziem do budowy prawdziwych więzi. Oczywiście można by wymienić całą masę takich rad, zwykłych praktycznych, jak rozmawiać, żeby się nie ranić, tylko się dogadywać. Pokazuje to taki przykład. Wyobraźmy sobie, że rozmawiamy w języku obcym, który słabo znamy. Wtedy mówimy wolno i wyraźnie, konstruujemy proste zdania, wzmacniamy przekaz różnymi gestami pozasłownymi. Mało tego, co chwilę pytamy, czy dobrze zrozumieliśmy i czy zostaliśmy dobrze zrozumiani. Podobnie jest z komunikacją małżeńską. Jeżeli zastosujemy takie podejście, to wówczas podchodzimy ostrożnie, nie wciskamy drugiej stronie złych intencji, zastanawiamy się, czy na pewno dobrze zrozumieliśmy, czy nie skrzywdziłem kogoś swoją interpretacją. Okazuje się, że zaczynamy się dobrze dogadywać. W oparciu o ten przykład Jacek Pulikowski formułuje pierwszą radę dla małżeństwa: rozmawiajcie ze sobą tak, jakbyście rozmawiali ze sobą w języku obcym, czyli bójcie się, czy na pewno cię dobrze zrozumieli.

Druga rada jest taka, żeby sobie uświadomić, że to co on lub ona mówi, wcale nie musi znaczyć tego, co ja odbieram. Intencja przekazującego może

być zupełnie inna od interpretacji. Jeżeli nie będzie tego pozytywnego nastawienia co do tego, czy dobrze się zrozumiało współmałżonka, to jedno się obrazi na drugiego, drugie na pierwszego i do końca życia sobie ręki nie podadzą. Wystarczy do tego minimalne przeżyczenie lub przestyszenie. Dlatego, jeżeli przyjmujemy, że ten drugi nie musiał chcieć źle i czy to na pewno o to chodziło, to wiele, wiele ran unikniemy. Zwłaszcza, gdy sami jesteśmy drażliwi na swoim punkcie, to wszystko, co ta druga osoba powie jest odbierane jako atak na nas. Są osoby o zaniżonym poczuciu wartości. Wtedy wszystko, co się do nich mówi, wywołuje od razu reakcję, czemu na mnie napadasz. Jeżeli moja żona lub mój mąż ma taką ranę, to trzeba szczególnie delikatnie z nim rozmawiać. Ale w relacji: mąż – żona łatwo się w tym zorientować. Im bardziej urośniemy, im bardziej siebie do wartościujemy, tym spokojniej możemy rozmawiać, bo tym bardziej jesteśmy odporni na niechcące zranienia.

**Roman Łukasik**



## MAŁE CO NIECO

# KREWETKI Z CZOSNKIEM I NATKĄ

ROBI SIĘ CORAZ CIEPLEJ, PIERWSZE PROMIENIE PRAWIE WIOSENNEGO SŁOŃCA ROZLENIWIAJĄ NIECO I SPRAWIAJĄ, ŻE CHCIAŁOBY SIĘ JUŻ WYJECHAĆ NA WAKACJE, NAD CIEPŁE MORZE. NIESTETY TRZEBA JESZCZE POCZEKAĆ, ALE MOŻNA WAKACYJNY KLIMAT ZAPROSIĆ DO SWOJEJ KUCHNI. IDEALNIE NADAJĄ SIĘ DO TEGO OWOCE MORZA.



### Składniki:

0,5 kg dużych krewetek  
4-5 ząbków czosnku  
0,5 pęczka natki pietruszki  
0,5 kostki masła  
1 łyżka octu winnego  
sól  
pieprz

Krewetki oczyścić i osuszyć. Na patelni rozpuścić masło i chwilę smażyć na nim krewetki (do momentu aż zmienią kolor i zrobią się różowe). Dodać pokrojony w plasterki czosnek, posiekaną natkę oraz ocet winny. Doprawić do smaku solą i pieprzem i jeszcze chwilę smażyć. Podawać ze świeżą bagietką - jest idealna do moczenia w resztkach sosu maślanego, który jest naprawdę pyszny.

*I.Z*

*Więcej przepisów znajdą Państwo na moim blogu kulinarnym: [www.poczto-wkizkuchni.blogspot.com](http://www.poczto-wkizkuchni.blogspot.com)*

## DO ZOBACZENIA, DO USŁYSZENIA

**21 marca, godz. 19.00**, Sala Koncertowa Art.Bem, wstęp wolny (obowiązują zapisy)

„Sekrety archeologii eksperymentalnej” - seminarium Macieja i Dariusza Sadłów

**25 marca, godz. 12.00**, Sala Koncertowa Art.Bem, wstęp wolny (obowiązują zapisy)

Sutari - warsztaty wokalne

**25 marca, godz. 19.00**, Sala Koncertowa Art.Bem, bilety 20 zł (ulgowe 15 zł)

Sutari - przedpremierowy koncert utworów z płyty „Osty”

**26 marca, godz. 11.00 i 13.00**, Sala Koncertowa Art.Bem, bilety 12 zł

„Zakochani w gęsi” - teatralny poranek bajkowy

**26 marca, godz. 19.00**, kościół pw. Matki Bożej Królowej Aniołów, wstęp wolny

Koncert kameralny (Vivaldi, Bach, Sawa) - Joanna Pomykała (skrzypce) i Adam Motyczyński (organy)

# INTENCJE MSZALNE

## 20 marca – poniedziałek:

- 7.00: śp. Jolanta Maj – 8 r.śm.;
- 7.30: śp. Józef, Józefa Stoccy, Franciszek, Marianna, Szczepan z żoną,  
Mieczysław, Marian, Jerzy i Edward Stoccy, Barbara  
Śmigrodzka, Helena, Jan, Stefania Stoccy, Krystyna,  
Jan Świerczyńscy;
- 18.00: śp. Leon Dubicki – 20 greg.;

## 21 marca – wtorek:

- 7.00: dziękczynna za powrót do zdrowia Marii z prośbą o dalszą  
opiekę nad nią i całą rodziną, o dary Ducha Świętego  
dla Małgorzaty, Dominiki, Ludmiły, Wojtka,  
o Boże Miłosierdzie dla Jakuba;
- 7.30: .....
- 18.00: śp. Leon Dubicki – 21 greg.;

## 22 marca – środa:

- 7.00: w int. prześlągalnej i wynagradzającej za grzechy osobiste,  
rodziny i przodków Bartka szczególnie  
przeciw I, VI i IX przykazaniu;
- 7.30: .....
- 18.00: Nowenna do Matki Bożej Nieustającej Pomocy;

## 23 marca – czwartek:

- 7.00: .....
- 7.30: .....
- 18.00: zbiorowa do św. Ojca Pio;

## 24 marca – piątek:

- 7.00: śp. Anna Miller – 7 r.śm.;
- 7.30: .....
- 18.00: śp. Leon Dubicki – 24 greg.;

## 25 marca – sobota:

- 7.00: .....
- 7.30: śp. Monika Pławaska – 6 r.śm.;
- 18.00: śp. Leon Dubicki – 25 greg.;

## 26 marca – niedziela:

- 7.00: śp. Andrzej, Florian Bugała, Leokadia, Roman Ptasieńscy;
- 8.30: śp. Franciszek Mysiorski;
- 10.00: śp. Jerzy Żuchniewicz – 38 r.śm.;
- 11.30: śp. Jerzy Maciejewski – 5 r.śm., Arianna Oziemska  
– 30 dzień po śmierci;
- 13.00: w int. Parafian;
- 16.00: śp. Maria, Andrzej, Wacław Paderewscy;
- 18.00: śp. Bogdan z racji imienin, rodz

## GRUPY PARAFIALNE

### Krąg biblijny dla dorosłych

pn. po Mszy św. o 18.00 - ks. Mariusz Bagiński

### Koło Żywego Różańca

I niedz. miesiąca, godz. 16.00 - ks. proboszcz

### Kręgi Domowego Kościoła

- spotkania formacyjne dla rodzin

ks. Konrad i ks. Mariusz

### Grupa modlitewna o. Pio

II wt. miesiąca godz. 19.00

### Parafialny zespół Caritas

spotkania: I pn. miesiąca po Mszy św. o 18.00

### dyżury Caritas:

wt. 17.00-19.00

czw. 10.00-12.00

Prezes – Barbara Tywonek

Opiekun – ks. Konrad

Nr konta: 54 1240 2034 1111 0010 1985 5843

### Grupa studencka

wt. godz. 20.00 – ks. Konrad

### Studencki zespół muzyczny

niedz, godz. 18.00 - ks. Konrad Zawłocki

### Ministranci i lektorzy

wt. godz. 19.00 - ks. Mariusz Bagiński

### Skauci Europy

dziewczynki 8 – 12 lat: Aneta Kostro – tel. 502 214

006, kostro.aneta@gmail.com;

dziewczynki 12 – 16 lat: Zofia Tranda – 695 091

304, zosia.tranda@gmail.com;

chłopcy 8-12 lat, Arkadiusz Włodarczyk:

arek\_wlodarczyk@op.pl

### Scholka dziecięca

śr. godz. 17.45, p. Joanna Kiełczewska-Włodarczyk

### „Przyjaciele Oblubieńca”

środa godz. 19.00 - ks. Konrad

### Spotkania dla ojców

I poniedziałek miesiąca godz. 19.30 - ks. Konrad

## MSZE ŚWIĘTE W NASZEJ PARAFII

### NIEDZIELE

7.00, 8.30, 10.00

11.30 (z udziałem dzieci)

13.00, 16.00, 18.00

20.00 (studenci)

### DNI POWSZEDNIE

7.00, 7.30, 18.00

### Adoracja Najświętszego Sakramentu

Piątek po Mszy św. wieczornej do godz. 21.00

Niedziela – po Mszy św. o 20.00

### KANCELARIA

poniedziałek – piątek: 16.00-17.30,

tel. 226641099; fax 226652626

### dyżury:

poniedziałek - ks. proboszcz

wtorek, czwartek - ks. Mariusz

środa, piątek - ks. Konrad

ks. JAN POPIEL – proboszcz, tel. 226651971,

xjan@poczta.fm

ks. Mariusz Bagiński – wikariusz, tel. 226665263

ks. Konrad Zawłocki – wikariusz, tel. 226665264

ks. Grzegorz Mencil – rezydent, tel. 226665265

### KONTO BUDOWY KOŚCIOŁA

31 1240 2034 1111 0000 0308 3439

# OGŁOSZENIA DUSZPASTERSKIE

1. Dziś jeszcze nabożeństwo Gorzkich Żali z kazaniem pasyjnym o g. 17<sup>00</sup>.
2. Dziś zapraszamy na Rodzinne Świątowanie Niedzieli, które rozpoczniemy Mszą św. o godzinie 11<sup>30</sup>. Po Mszy zapraszamy na spotkanie pod tytułem „Tato - kim jesteś? psychozabawa dla całej rodziny” Przy herbatce i ciastku zastanowimy się wspólnie nad rolą Taty w naszych rodzinach. Dla dzieci warsztaty plastyczne i gry.
3. W Wielkim Poście zapraszamy również na nabożeństwa **Drogi Krzyżowej w piątki :**  
\* dla dzieci o godz. 17<sup>00</sup>,  
\* dla młodzieży o godz. 20<sup>00</sup>  
\* i dla dorosłych o godz. 18<sup>30</sup>
4. Jutro, w poniedziałek 20 marca o godz. 19<sup>00</sup> - zebrania dla rodziców dzieci komunijnych. W następną niedzielę 26 marca Msza św. o godz. 16<sup>00</sup> dla dzieci komunijnych i rodziców.
5. W czwartek 23 marca o godz. 18<sup>00</sup> Msza św. ku czci św. o. Pio. Po Mszy adoracja relikwii.
6. W ubiegły czwartek rozpoczął się kurs przedmałżeński. Spotkania odbywają się w każdy czwartek o godz. 19<sup>30</sup>
7. Za tydzień 26 marca rozpoczniemy w naszej parafii rekolekcje wielkopostne. Szczegółowy program jest umieszczony na plakacie na drzwiach świątyni.
8. Za tydzień ofiary składane na tacę będą przeznaczone na budowę kościoła.
9. Wychodząc z kaplicy po prawej stronie, w garażach można nabyć karty świąteczne i wydawnictwa katolickie.
10. W kruchcie kościoła jest wyłożona prasa katolicka. Przed kościołem ministranci rozprowadzają kolejny numer parafialnego tygodnika „Skała”.

**W naszej parafii odbędą się rekolekcje wielkopostne w dniach 26-29 marca 2017 roku. Głosić je będzie ks. Mariusz Ryba proboszcz parafii św. Piotra i Pawła w Medyce (archidiecezja przemyska).**

*Idźcie i głoscie, że Jezus żyje...*

*Obecny rok duszpasterski zachęca nas do stawiania się świadkami wiary. Jednak, żeby iść i głosić, by dzielić się wiarą trzeba samemu doświadczyć żywego Jezusa, zmartwychwstałego i obecnego w sakramentach i w Kościele. Tylko prawdziwy świadek, tzn. ten, który doświadczył spotkania z Bogiem, może to doświadczenie przekazać innym. Aby przekazać doświadczenie wiary, potrzebujemy wiedzieć, co głosić i jak głosić. Te rekolekcje pomogą nam uzbroić się w narzędzia ewangelizacji.*

**ks. Mariusz Ryba**



Do wspólnoty Kościoła zostały włączone dzieci w sakramencie chrztu świętego:  
**Antoni Zalewski i Wiktor Oliwier Okoniewski.**

*Zapowiedzi:*

**Piotr Pawelec** – kawaler z par. tutejszej i **Anna Wojtucha** – panna z par. św. Augustyna w Warszawie.

**Michał Marek Kuśmierczyk** – kawaler z par. Matki Bożej Łaskawej w Złotokłosie i **Agata Orzeszak** – panna z par. tutejszej.