



SKAŁA



III NIEDZIELA ADWENTU

16 GRUDNIA 2018

35(401)

TYGODNIK DOSTĘPNY NA WWW.SWLUKASZ.WAW.PL

REKOLEKCJE ADWENTOWE



OTO SŁOWO PANA:

„Cóż mamy czynić? (...)

Ja was chrzczę wodą; lecz idzie mocniejszy ode mnie, któremu nie jestem godzien rozwiązać rzemyka u sandałów. On chrzcić was będzie Duchem Świętym i ogniem.”

(Łk 3, 10. 16).

Trzecia Niedziela Adwentu to niedziela Gaudete (niedziela radości). Widać ją już po niecodziennym ubiorze kapłana w szaty liturgiczne koloru różowego. Radość płynie dziś ze Słowa Bożego w pierwszym i drugim czytaniu: *Wysławiaj, Córo Syjońska, podnieś radosny okrzyk, Izraelu! Ciesz się i wesel z całego serca, Córo Jeruzalem!* (So 3, 14), *Radujcie się zawsze w Panu; jeszcze raz powtarzam: radujcie się! Pan jest blisko!* (Flp 4, 4). Radosny charakter tej niedzieli wynika z faktu, że nadejście Zbawiciela jest coraz bliższe...

Święty Jan Chrzciel również wskazuje na Mesjasza, który nadchodzi tuż za swoim prorokiem. Zapowiedzi te

są sednem adwentowego czuwania i oczekiwania. *Pan jest blisko!*

Dziś podobnie jak prorok Jan przed objawieniem się Jezusa, przychodzi do nas prorok Rafał, nasz Rekolekcjonista, który pragnie pomóc każdemu z nas otworzyć swoje serce na Bożą Miłość, nawrócić się, pogłębić swoją więź z Oblubieńcem, głębiej i mocniej uwierzyć i zawierzyć, rozpalic swą duszę miłością do Stwórcy, Zbawiciela i Uświęciciela – Boga w Trójcy Świętej Jedynego... Pytanie, które tłumy stawiały Janowi: *Cóż mamy czynić?* niech dziś będzie naszym pytaniem postawionym Bogu. Niech Duch Święty oświeci nasze dusze, serca i umysły, abyśmy z wielką uwagą mogli usłyszeć odpowiedź na postawione pytanie, płynącą od Boga przez pośrednictwo posłanego do nas kapłana. Niech Boże Słowo pada na żyzną glebę naszych serc, abyśmy wydawali godne owoce swego nawrócenia. (Mt 3, 8).

Mów, Panie, bo sługa Twój słucha... (1 Sm 3, 9).

EWANGELIA NA CO DZIĘ

16 grudnia 2018 - III Niedziela Adwentu

(Łk 3,10-18)

17 grudnia 2018 - poniedziałek

dzień powszedni

(Mt 1,1-17)

Rodowód Jezusa Chrystusa, syna Dawida, syna Abrahama. Abraham był ojcem Izaaka; Izaak ojcem Jakuba; Jakub ojcem Judy i jego braci; Juda zaś był ojcem Faresa i Zary, których matką była Tamar. Fares był ojcem Ezrona; Ezron ojcem Arama; Aram ojcem Aminadaba; Aminadab ojcem Naassona; Naasson ojcem Salomona; Salomon ojcem Booza, a matką była Rachab. Booz był ojcem Obeda, a matką była Rut. Obed był ojcem Jessego, a Jesse był ojcem króla Dawida. Dawid był ojcem Salomona, a matką była dawna żona Uriasza. Salomon był ojcem Roboama; Roboam ojcem Abiasza; Abiasz ojcem Asy; Asa ojcem Jozafata; Jozafat ojcem Jorama; Joram ojcem Ozjasza; Ozjasz ojcem Joatama; Joatam ojcem Achaza; Achaz ojcem Ezechiasza; Ezechiasz ojcem Manassesa; Manasses ojcem Amosa; Amos ojcem Jozjasza; Jozjasz ojcem Jechoniasza i jego braci w czasie przesiedlenia babilońskiego. Po przesiedleniu babilońskim Jechoniasz był ojcem Salatiela; Salatiel ojcem Zorobabela; Zorobabel ojcem Abiuda; Abiud ojcem Eliakima; Eliakim ojcem Azora; Azor ojcem Sadoka; Sadok ojcem Achima; Achim ojcem Eliuda; Eliud ojcem Eleazara; Eleazar ojcem Mattana; Mattan ojcem Jakuba; Jakub ojcem Józefa, męża Maryi, z której narodził się Jezus, zwany Chrystusem. Tak więc w całości od Abrahama do Dawida jest czternaście pokoleń; od Dawida do przesiedlenia babilońskiego czternaście pokoleń; od przesiedlenia babilońskiego do Chrystusa czternaście pokoleń.

18 grudnia 2018 - wtorek

dzień powszedni

(Mt 1,18-24)

Z narodzeniem Jezusa Chrystusa było tak. Po zaślubinach Matki Jego, Maryi, z Józefem, w pierw nim zamieszkali razem, znalazła się brzemienną za sprawą Ducha Świętego. Mąż Jej, Józef, który był człowiekiem prawnym 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”. A stało się to wszystko, aby się wypełniło słowo Pańskie powiedziane przez proroka: „Oto Dziewica pocznie i porodzi Syna, któremu nadadzą imię Emmanuel, to znaczy „Bóg z nami”. Zbudziwszy się ze snu, Józef uczynił tak, jak mu polecił anioł Pański: wziął swoją Małżonkę do siebie.

19 grudnia 2018 - środa

dzień powszedni

(Łk 1,5-25)

Za czasów Heroda, króla Judei, żył pewien kapłan, imieniem Zachariasz, z oddziału Abiasza. Miał on żonę z rodu Aarona, a na imię było jej Elżbieta. Oboje byli sprawiedliwi wobec Boga i postępowali nienagannie według wszystkich przykazań i przepisów Pańskich. Nie mieli jednak dziecka, ponieważ Elżbieta była niepłodna; oboje zaś byli już posunięci w latach. Kiedy Zachariasz w wyznaczonej dla swego oddziału kolei pełnił służbę kapłańską przed Bogiem, jemu zgodnie ze zwyczajem kapłańskim przypadł los, żeby wejść do przybytku Pańskiego i złożyć ofiarę kadzenia. A cały lud modlił się na zewnątrz w czasie kadzenia. Naraz ukazał mu się anioł Pański, stojący po prawej stronie ołtarza kadzenia. Przeraził się na ten widok Zachariasz i strach padł na niego. Lecz anioł rzekł do niego: „Nie bój się, Zachariaszu; twoja prośba została wysłuchana: żona twoja Elżbieta urodzi ci syna, któremu nadasz imię Jan. Będzie to dla ciebie radość i wesele; i wielu z jego narodzenia cieszyć się będzie. Będzie bowiem wielki w oczach Pana; wina i sycery picie nie będzie i już w łonie matki napełniony będzie Duchem Świętym. Wielu spośród dzieci Izraela nawróci do Pana,

Boga ich; on sam pójdzie przed Nim w duchu i mocy Eliasza, żeby serca ojców nakłonić ku dzieciom, a nieposłusznych do usposobienia sprawiedliwych, by przygotowali Panu lud doskonały”. Na to rzekł Zachariasz do anioła: „Po czym to poznam? Bo ja jestem już stary i moja żona jest w podeszłym wieku”. Odpowiedział mu anioł: „Ja jestem Gabriel, który stoję przed Bogiem. A zostałem posłany, aby mówić z tobą i oznajmić ci tę wieść radosną. A oto będziesz niemy i nie będziesz mógł mówić aż do dnia, w którym się to stanie, bo nie uwierzyłeś moim słowom, które się spełnią w swoim czasie”. Lud tymczasem czekał na Zachariasza. I dziwił się, że tak długo zatrzymuje się w przybytku. Kiedy wyszedł, nie mógł do nich mówić i zrozumieli, że miał widzenie w przybytku. On zaś dawał im znaki i pozostał niemy. A gdy upłynęły dni jego służby kapłańskiej, powrócił do swego domu. Potem żona jego, Elżbieta, poczęła i pozostała w ukryciu przez pięć miesięcy i mówiła: „Tak uczynił mi Pan wówczas, kiedy wejrzał łaskawie i zdjął ze mnie hańbę w oczach ludzi”.

20 grudnia 2018 - czwartek

dzień powszedni

(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 miałyby 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 ojca, 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.

21 grudnia 2018 - piątek

dzień powszedni

(Łk 1,39-45)

W tym czasie Maryja wybrała się i poszła z pośpiechem w góry do pewnego miasta w pokoleniu Judy. Weszła do domu Zachariasza i pozdrowiła Elżbietę. Gdy Elżbieta usłyszała pozdrowienie Maryi, poruszyło się dzieciątko w jej łonie, a Duch Święty napełnił Elżbietę. Wydała ona okrzyk i powiedziała: „Błogosławiona jesteś między niewiastami i błogosławiony jest owoc Twojego łona. A skądże mi to, że Matka mojego Pana przychodzi do mnie? Oto, skoro głos Twego pozdrowienia zabrzmiał w moich uszach, poruszyło się z radości dzieciątko w łonie moim. Błogosławiona jesteś, któraś uwierzyła, że spełnią się słowa powiedziane Ci od Pana”.

22 grudnia 2018 - sobota

dzień powszedni

(Łk 1,46-56)

W owym czasie Maryja rzekła: „Wielbi dusza moja Pana, i raduje się duch mój w Bogu, Zbawcy moim. Bo wejrzał na uniżenie swojej służebnicy, oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia. Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, święte jest imię Jego. A Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenia nad tymi, co się Go boją. Okazał moc swego ramienia, rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich. Strącił władców z tronu, a wywyższył pokornych. Głodnych nasycił dobrami, a bogatych z niczym odprawił. Ujął się za swoim sługą, Izraelem, pomny na swe miłosierdzie. Jak obiecał naszym ojcóm, Abrahamowi i jego potomstwu na wieki”. Maryja pozostała u Elżbiety około trzech miesięcy; potem wróciła do domu.

OCZEKIWANIE NA BOŻE NARODZENIE

Trzecia niedziela Adwentu to połowa okresu przygotowania do Bożego Narodzenia. Kapłan nosi nietypowy, różowy ornat, zaś niedziela ta nosi nazwę Gaudente („Radujcie się”).

W początkach Adwentu Ewangelie mówiły o powtórny przyjsciu Jezusa, o końcu świata. W ostatnich dwóch tygodniach grudnia skupiamy się na radosnym oczekiwaniu na Boże Narodzenie.

W czasach przedchrześcijańskich ludzie postrzegali czas jak obracające się koło. Ich życie regulowane było cyklem przyrody, sianiem i zbiorem plonów, migracjami zwierząt. Miało to odzwierciedlenie w religii. Przyroda co roku gasła, jakby umierała, traciła swoją siłę. Odprawiane były wtedy rytuały, podczas których cofano się do mitycznych czasów początku. Symboliczne gesty miały rozproszyć ciemności, przypomnieć ziemi o jej życiodajnej sile. Pouczyć rośliny, jak rosnąć.

W judaizmie i chrześcijaństwie koncepcja czasu jest liniowa. Religijne pojmowanie czasu jest bliskie pojmowania czasu na sposób historyczny. Ponadczasowy Bóg, wkroczył w historię, zaistniał jako Człowiek w pewnym konkretnym momencie. Wspominając Boże Narodzenie przypominamy wydarzenie historyczne. Mieszkaniec Babilonu mógł „wspominać” boga Marduka i jego walkę ze smoczą Tiamat, zakończoną triumfem. Czerpał z tego duchową pociechę. Oto Porządek zatriumfował nad Chaosem. Pytanie, kiedy ta walka nastąpiła, jest pozbawione sensu. Marduk nie należy bowiem do naszego świata w taki sposób, jak na przykład Hammurabi, jeden z babilońskich królów. Tak samo dla nas niezrozumiałe jest pytanie, gdzie znajduje się praworządność. Nie można wskazać fizycznego przebywania koncepcji. Nie przeszkadza nam to traktować praworządności jako czegoś rzeczywistego. Nie powinniśmy kpić ze starożytnych ludzi, iż nie potrafili wskazać w kalendarzu dnia, kiedyż to bitwa Marduka z Tiamat miała miejsce. Kiedyś. Teraz. Jutro. Trwa cały czas, Marduk wygrywa i dlatego nasz świat ma taką postać, jaką widzimy.

Wydaje mi się, że pomimo całego bagażu cywilizacji, naszej dojrzałej refleksji teologicznej, wciąż tkwi w nas intuicja, że sprawy duchowe są poza czasem. Ba, całkiem poważnie przecież niektórzy naukowcy traktują Jezusa jako wariację solarnego bóstwa, „kuzyna” Horusa i innych umierających i odradzających się bóstw. I chociaż musimy podkreślić, że Jezus urodził się, umarł i zmartwychwstał raz, historycznie,

zaś rzetelne zbadanie dawnych wierzeń i Biblii pokazuje, że analogie między solarnymi bóstwami a Jezusem Chrystusem są pozorne, to nie możemy odmówić powrotowi – co umożliwi nam wyobraźnia – do czasów sprzed narodzin Jezusa pewnej użyteczności.

Jak zatem, z chrześcijańskiej perspektywy, wyglądał świat przed Wcieleniem? Ludzkość upadła, straciła raj. Zawisł nad nami ognisty miecz anioła, nie ma odwrotu. Biblia mówi, że po wygnaniu z raju czas życia ludzi wynosił wiele setek lat, a potem stopniowo się skracał. Upadek więc z pewnej strony był bardzo ostrą granicą (przejście od stanu łaski do grzechu), ale też widzimy stopniowe pogarszanie się kondycji ludzkiej. Jest źle, a będzie jeszcze gorzej. Dochodzi nawet do potopu, jako kulminacji Bożego niezadowolonia z ludzkich grzechów. Wydaje się, że nic lub niewiele można zrobić. Składać ofiary? Pokutować? Wypełniać pieczołowicie reguły prawa? Los człowieka po śmierci jest niepewny. Co widzimy w religiach pogańskich? Grecy rezerwowali Pola Elizejskie tylko dla najbardziej zasłużonych. Większość dusz snuła się po polach Hadesu, nie cierpiąc, ale też nie będąc szczęśliwymi. Dla wikingów tylko śmierć z mieczem w dłoni gwarantowała wejście do Walhali, krainy szczęśliwości. Ludy wschodu wierzyły w niekończący się cykl śmierci i narodzin. Wszystko to wygląda bardzo pesymistycznie. Ten egzystencjalny smutek jest uzasadniony. Każdy człowiek musi zmierzyć się z fundamentalnym poczuciem winy wynikającym ze zdolności do czynienia zła. Potrafię wyrządzić krzywdę drugiej istocie, mając zdolność pojmowania, że cierpi tak samo ja. Nie trzeba znać historii o grzechu pierworodnym, by przy pewnej wrażliwości odczuwać, że coś jest ze mną nie tak. Oprócz tego najwzyczajniej w świecie odczuwamy ból i strach. I w zasadzie niewiele możemy z tym zrobić. Grecy w późniejszym okresie swojej cywilizacji, gdzie religia była w zasadzie przez filozofów odrzucana jako źródło pociechy, znaleźli dwie podstawowe filozoficzne postawy radzenia sobie z cierpieniem. Epikureizm, czyli dążenie do maksimum szczęścia oraz stoicyzm, czyli maksymalne zdystansowanie się od trosk i radości świata. Ten drugi pogląd bliższy jest buddyzmowi. Bez Jezusa chyba tylko tyle nam pozostaje, by udźwignąć cierpienie – zatracić się w przyjemnościach lub pozbawić się jakichkolwiek pragnień.

Czy my, słysząc już od dziecka, że Jezus nas kocha, nie tylko dlatego, że się urodził, ale że zmartwychwstał, potrafimy w ogóle wyobrazić sobie świat bez Niego? Na pół-

kuli północnej przyroda nas w tym wspiera. Dni są coraz krótsze, zimno daje się we znaki, pamięć o lecie blednie. A może zima nigdy się nie skończy? Może w tym roku będzie na tyle długa, że nie starczy nam zapasów? Jak przetrwamy, jeśli w końcu Noc zatriumfuje ostatecznie, dzień skróci się do paru godzin, potem paru minut i w końcu nigdy nie wzejdzie słońce? Może powinniśmy cieszyć się tą resztką żywności, bawić i tańczyć, by wyprzeć te niepokojące myśli. A może zaakceptować swój los, znieczulić na chłód i mrok, powiedzieć sobie, że tak po prostu musi być, że już nie pragniemy ani ciepła, ani światła, ani kolorów, ani życia...

I nagle nadchodzi równonoc. Jeszcze jest ciemno i zimno. Jeszcze musimy strzec się głodnych drapieżników. Coś się jednak zmieniło. Dalecy jesteśmy od triumfu Światła, ale to już tylko kwestia czasu. Paru miesięcy. Już wiemy, czy jedzenia nam starczy, czy musimy nieco zacisnąć pasa. W miejsce strachu pojawia się nadzieja. Nawet potrafimy cieszyć się śniegiem. Cieszyć się tak po prostu, już nie będzie to próba przytępienia zmysłów, lecz ta dobra, zdrowa radość, kiedy pokonałiśmy jakieś przeciwności i patrzymy ufnie w przyszłość.

Ale wróćmy do naszej płaszczyzny duchowej. Wraz z narodzeniem Jezusa, pojawił się Ktoś, kto wychodzi nam naprzeciw, do naszej grzeszności i rozpaczki. Jedyna Istota uprawniona do tego, by nas pocieszyć, wybaczyć, spłacić nasz dług. Powiedzieć, że pomimo całego zła wszystko się ułoży. Obietnica dana Adamowi i Ewie zaczyna się spełniać.

Wykonajmy takie ćwiczenie wyobraźni, cofnijmy do czasów, kiedy całe stworzenie czekało na Zbawiciela. Kiedy chociaż odrobinę pocujemy nędzę ludzkości w latach oznaczanych p.n.e, mocniej przeżyjemy zachwyt płynący z Bożego Narodzenia.

Janusz Matkowski



ŚW. HILDEGARDA Z BINGEN

„Dusza, która schodzi w człowieka od Boga z nieba, ożywia go i obdarza rozumem, nie umiera, kiedy opuszcza ciało, lecz żyje wiecznie, udając się albo po nagrodę za dobre życie, albo ku mękom śmierci.” – pisze św. Hildegarda. Największa średniowieczna zielarka i znawczyni medycyny naturalnej.

Szlachetnie urodzona 16 września 1098 roku w Alzacji. Już w wieku trzech lat otrzymała pierwszą swoją wizję. Jako ośmiolatka została poświęcona Bogu i oddana pod opiekę konwentu benedyktynek. W wieku 42 lat osiągnęła możliwe najwyższe kobiece stanowisko w Kościele, została przeoryszą zakonu. Podczas jednej z wizji Bóg kazał jej spisywać wszystko to, co było dane jej zobaczyć. Po sprawdzeniu autentyczności jej wizji przez papieża Eugeniusza II, Hildegarda otrzymała pozwolenie na głoszenie Słowa Bożego, na bycie orędowniczką kształcenia się mniszek oraz na niezależność klasztorów żeńskich od opata klasztoru męskiego. Swoje mistyczne przeżycia spisała w trzech księgach: *Scivias*, *Liber Vitae Meritorum*, *Liber Divinorum Operum*. Pisała również księgi o medycynie, historii naturalnej i leczeniu. Jest autorką sztuki moralnej *Ordo virtutum* oraz wielu utworów chorałowych. W latach 1158 – 1170 podróżowała w celach kaznodziejskich po środkowych i południowych Niemczech. Pismo Święte przenikało całą Jej twórczość. Zmarła 17 września 1179 roku w klasztorze w Rupertsberg. 10 maja 2012 roku papież Benedykt XVI ogłosił ją świętą, a 7 października 2012 r. ogłosił św. Hildegardę z Bingen doktorem Kościoła.

Szczęście człowieka to nie tylko zdrowie ciała ale przede wszystkim zbawienie duszy. „Aby uzyskać harmonię w życiu trzeba nieustannie pracować nad udoskonalaniem życia duchowego i cielesnego, rozumianego jako dbałość o zdrowe odżywianie i odpowiedni styl życia. Doskonalenie naszego życia duchowego odbywa się m.in. poprzez odwrócenie się od



grzechów (występków, wad) i zwrócenie się ku cnotom.”

Pożywienie może być lekarstwem. Święta podkreśla ścisły związek pomiędzy zdrowiem a właściwym żywieniem. (Na tym pragnę skupić się w kolejnych artykułach.) Koncepcja zdrowia benedyktynek opiera się na sześciu złotych zasadach:

- właściwie jeść i pić,
- czerpać energię życiową z czterech żywiołów świata,
- przestrzegać rozsądnej równowagi między ruchem i spokojem, czyli pracą i odpoczynkiem,
- odnaleźć naturalny rytm snu i czuwania jako równoważących się sił,
- praktykować sztukę wydalania substancji powodujących choroby,
- podtrzymywać uzdrawiające siły duchowe poprzez pełnienie cnót chrześcijańskich.

Zastosowanie tych sześciu zasad zapewnia organizmowi wszystko, co niezbędne do zachowania równowagi i dobrego samopoczucia, a w przypadku choroby – do usunięcia fizycznych i duchowych uwarunkowań dolegliwości.

Kuchnia św. Hildegardy

Zapewnia ona zaopatrzenie we wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Jest oparta na orkiszach, warzywach i owocach. Są trzy produkty, które umiłowała benedyktynek: orkisz, kasztany jadalne i koper włoski. Są one bardzo wartościowe i w pełni wykorzystywane przez nasz organizm. Hildegarda zaleca by orkisz, był podstawą każdego posiłku. Natomiast mleko z przetworami mlecznymi, jak i mięso z przetworami mięsnymi były uzupełnieniem jadłospisu, czyli spożywane rzadziej i w mniejszych ilościach.

* Orkisz *Triticum spelta*

Święta pisze o nim: „Orkisz to najlepsze zboże. Jest ono ciepłe, tłuste i mocne, jest też łagodniejsze niż wszystkie inne i człowiekowi, który je spożywa, przywraca prawidłową strukturę ciała i prawidłową krew, wywołuje też pogodny nastrój i radość w duszy. Niezależnie od tego, w jakiej postaci ludzie go jedzą, czy jako chleb, czy w rozmaitych potrawach, jest dobry i łagodny. A jeśli ktoś jest chory i z powodu choroby nie może jeść, należy wziąć ziarna orkiszowe i zagotować w wo-

dzie, dodając tłuszcz albo żółtko, aby potrawa miała lepszy smak, i podać choremu do jedzenia, to go wyleczy wewnętrznie niczym zdrowa i dobra maść.”

Uwaga!

W ciągu ostatnich 100 lat w celu zwiększenia plonów orkisz został zanieczyszczony pszenicą, polecamy wyłącznie stare lub nowe, ale „oczyszczone” odmiany orkiszu, czyli takie, w których nie ma żadnej lub jest tylko niewielka domieszka pszenicy. Do grupy tej należą odmiany: Ostro, Oberkulmer, Steiners Roter Tiroler, Frankenkorn (Altgold x Rouquin), Altgold (Oberkulmer x Sandmeier), Oberkulmer Rotkorn, Steiners Roter Tiroler.

Orkisz jest produktem o wysokiej zawartości białka (13,1%), bogatego w aminokwasy egzogenne (aminokwasy, które musimy dostarczyć z pożywieniem) tj.: fenyloalanina i tryptofan. Z fenyloalaniny w organizmie powstaje dopamina i oba hormony nadnerczy: adrenalina i noradrenalina. Brak dopaminy może być przyczyną choroby Parkinsona, a w/w hormony nadnerczy regulują ciśnienie krwi. Natomiast tryptofan pobudza produkcję serotoniny – hormonu szczęścia. Oba zaś aminokwasy są substancjami wyjściowym neuroprzekazników – najważniejszych substancji w układzie nerwowym człowieka. Z orkiszu wyizolowano nitrilozyny (glikozydy cyjanogenne) – związki wzmacniające układ odpornościowy. Warto zaznaczyć, że składniki aktywne w orkiszu doskonale rozpuszczają się w wodzie, co czyni je szybko przyswajalnymi. Spożywanie orkiszu poleca się szczególnie osobom ze schorzeniami żołądka i jelit, zaburzeniami przemiany materii i w żywieniu ochraniającym nerki.

Jednym słowem orkisz, w porównaniu z innymi zbożami posiada optymalną zawartość jakościową i ilościową składników odżywczych: wysokowartościowego białka, węglowodanów, nienasyconych kwasów tłuszczowych, soli mineralnych, pierwiastków śladowych (żelazo, magnez, fosfor, wapno), elektrolitów, witamin (A, E, D, B1, B2, B6). Zawiera, niespotykany w innych produktach, rodnid (tiocyjanat) – ważny element wzmacniający i odpowiednio budujący system

immunologiczny, naturalny czynnik wzrostu komórek nerwowych, krwi, tkanek kostnych i ciał odpornościowych. Dzięki temu składnikowi orkisz zapobiega powstawaniu komórek nowotworowych, działa przeciwalergicznie, przeciwwzapalnie, wzmacnia serce, podnosi witalność i poprawia nastrój.

* Koper włoski *Foeniculum vulgare*

W medycynie św. Hildegardy jest uniwersalnym środkiem na wszystkie dolegliwości żołądkowo – jelitowe. W Polsce znana roślina głównie w postaci nasion. Natomiast bulwa (fenkuł) posiada ogromne właściwości lecznicze, zawiera duże ilości witaminy C i potasu, który obniża ciśnienie krwi i chroni przed uszkodzeniami naczyń krwionośnych. Syrop z kopru pomaga przy męczącym kaszlu, a napar łagodzi dolegliwości grypowe. Same nasionka mają właściwości dezynfekujące, usuwające przykry zapach z ust i ciała, zapobiegają wzdęciom, zgadze, nadkwasocie, przynoszą ulgę po tłustych potrawach i błędach dietetycznych. Zawarte w nim olejki eteryczne działają rozkurczająco, usuwają śluz, gazy i zapobiegają wzrostom bakterii chorobotwórczych. „*Niezależnie od tego, w jaki sposób jest spożywany, koper włoski sprawia, że człowiek jest wesoły, koper obdarza go przyjemnym ciepłem, dobrym potem i dobrym trawieniem (...) Albowiem kto codziennie zjada na czczo koper włoski lub jego nasiona [pastyłki z kopru włoskiego], zmniejsza ilość złego śluzu lub zgnilizny w sobie i osłabia nieprzyjemny*

zapach oddechu. (...) Kto po zjedzeniu smażonego mięsa, smażonej ryby lub też innych smażonych potraw odczuwa ból, ten niech zje odrobinę kopru włoskiego, a wtedy poczuje się lepiej” – pisała św. Hildegarda.

* Kasztan jadalny *Castanea sativa* Mill

„**Człowiek, którego mózg z powodu suchości jest pusty i dlatego jego głowa robi się słaba, niech ugotuje owoce w wodzie bez dodatków. Powinien on spożywać je często przed i po posiłku, a jego mózg urośnie i zostanie ponownie napełniony, zaś jego nerwy staną się silne i ustąpią także bóle głowy.**” – pisała święta z Bingen. Kasztany mogą być spożywane w postaci surowej, gotowanej, pieczonej lub smażonej. Pozyskana z nich mąka nadaje się do wypieków i przetworów. Są dobrym źródłem węglowodanów złożonych. Zawierają escynę – związek chemiczny działający uszczelniająco na naczynia krwionośne. Pomocne w leczeniu stanów zapalnych i obrzęków. Działają również regenerująco na wątrobę: „*Kiedy boli wątroba, zgnieć miąższ kasztanów jadalnych, włóż je do miodu [3 łyżki stołowe na 100 g miodu], potem spożywaj ten miód często, a twoja wątroba zostanie uzdrowiona*”.

Ciąg dalszy w kolejnym artykule.

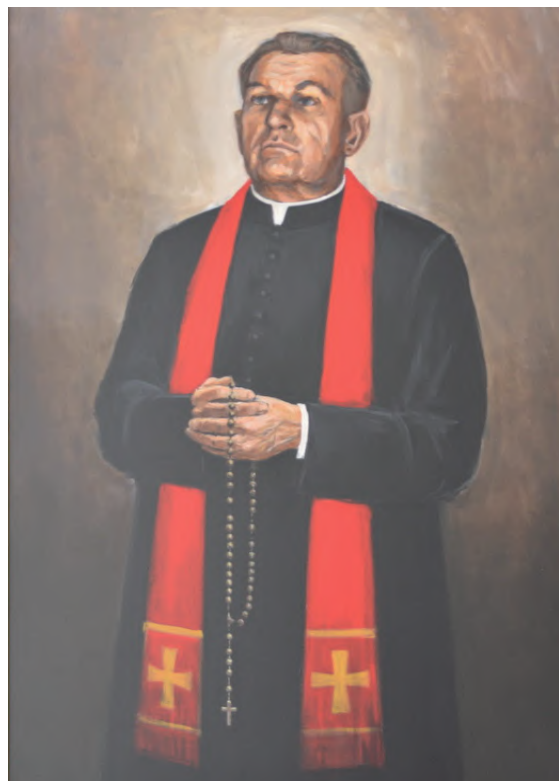
**Zakochana w Bożym stworzeniu
świata
Deus Caritas est**



CO NAM MÓWIĄ ŚWIĘCI?

BŁOGOSŁAWIONY

KS. KAZIMIERZ SYKULSKI



Ksiądz Kazimierz Sykulski był polskim kapłanem, społecznikiem, posłem na sejm. W czasie okupacji niemieckiej pomagał potrzebującym. Dwukrotnie aresztowany przez Niemców, mówił: „Wiem, że śmierć mnie wkrótce spotka i z tą myślą jestem już oswojony, ale przyznam, iż nie wiem, jak ja przetrzymam męczeństwo”.

Kazimierz Tomasz Sykulski urodził się 29 grudnia 1882 r. w Końskich. Był dziewiątym dzieckiem Michała i jego drugiej żony Tekli z domu Cybińskiej. Nauki pobierał w domu, w 1896 r. zdał do Progimnazjum Miejskiego w Sandomierzu, które ukończył trzy lata później. W tym samym roku wstąpił do sandomierskiego Seminarium Duchownego. 2 lipca 1905 r. otrzymał święcenia kapłańskie z rąk ordynariusza sandomierskiego biskupa Stefana Aleksandra Zwierowicza. Ks. Sykulski rozpoczął pracę duszpasterską jako wikariusz parafii pw. św. Apostołów Piotra i Pawła w Radoszycach, a po miesiącu został przeniesiony do parafii pw. św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Wierzbicy. W 1908 r. został skierowany na dalsze studia w katolickiej Akademii Duchownej w Sankt Petersburgu, które ukończył 3 lata później.

W 1911 r. ks. Sykulski był przez kilka miesięcy wikariuszem w parafii pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny we wsi Solec nad Wisłą, a następnie został przeniesiony na stanowisko wikariusza w katedrze sandomierskiej. Pełnił także funkcję kapelana więziennego.

W 1913 r. został proboszczem parafii pw. św. Józefa Oblubieńca w Skarżysku Kamiennej – Bzinie. Ks. Kazimierz zaangażował się w pomoc społeczną, organizował dożywianie, odwiedzał chorych, współtworzył szkoły ludowe. Był dyrektorem Progimnazjum Filologicznego w Kamiennej.

Od 1917 r. pełnił funkcję proboszcza nowej parafii pw. św. Stefana w Policznej. Po odzyskaniu niepodległości przez Rzeczpospolitą uzyskał mandat poselski z listy Bloku Narodowego i był posłem

do Sejmu Ustawodawczego, powołanego do uchwalenia konstytucji w latach 1919-1922. Podczas wojny polsko-rosyjskiej w 1920 r. był kapłanem wojskowym.

Przez kolejne lata pełnił obowiązki m. in. pierwszego proboszcza parafii pw. Opieki Najświętszej Maryi Panny w Radomiu, kanonika gremialnego kapituły kolegiaty pw. św. Marcina w Opatowie, wizytatora nauki religii w szkołach powszechnych parafii Policzna, Gródek, Oleksów, Łągów Koziennicki.

W roku 1929 ks. Sykulski został proboszczem swojej rodzinnej parafii pw. św. Mikołaja w Końskich oraz dziekanem dekanatu. Założył lokalny oddział Stowarzyszenia Pań Miłosierdzia św. Wincentego a Paulo, organizował dekanalne kongresy Kół Żywego Różańca. Za swoją działalność społeczną otrzymał od władz polskich w 1938 r. Złoty Krzyż Zasługi.

Po wybuchu II wojny światowej ks. Kazimierz organizował pomoc dla uchodźców wojennych, pracował w szpitalu, pomagał w opiece nad rannymi, spowiadał, a nawet nosił wodę. Niemcy zajęli Radom już 8 września 1939 r. i tego samego dnia ks. Sykulski został aresztowany. Wypuszczono go po

kilku dniach, natychmiast powrócił do prowadzenia pomocy potrzebującym.

8 listopada 1939 r. ks. Kazimierz został przez Niemców ponownie aresztowany jako zakładnik. I znowu po kilku dniach odzyskał wolność. Dalej prowadził bardzo aktywną działalność duszpasterską i społeczną. Kiedy ostrzegano go, że Niemcy mają go na oku, odpowiadał: „Tu jest moje miejsce, a mój los jest w rękach Boga”. Kolejne aresztowanie nastąpiło 1 października 1941 r. Był okrutnie torturowany, ale nikogo nie wydał. Pocieszał współwięźniów. Za „wygłaszanie kazań patriotycznych i prowadzenie działalności politycznej” przez niemiecki Sąd Doraźny został skazany na śmierć, ale karę śmierci zamieniono na pobyt w obozie koncentracyjnym. Pod koniec października 1941 r. ks. Sykulski został przewieziony do KL Auschwitz-Birkenau, gdzie otrzymał numer obozowy 21962. Pracował w komandzie budowlanym, w niewiarygodnym piekle obozowym, gdzie panował nieustanny głód, a on dzielił się z innymi skromnymi porcjami chleba.

11 grudnia 1941 r. został wraz z kilkoma więźniami z Końskich wywołany na apel. Zdołał się jeszcze wypowiedzieć. Na pożegnanie powiedział: „Jeżeli Bóg żąda ode mnie takiej ofiary dla dobra Kościoła i Ojczyzny, to ja chętnie ją składam”. Ks. Kazimierz Sykulski został tego dnia rozstrzelany o godzinie 15.18, a jego ciało spalono w obozowym krematorium.

Po zakończeniu oficjalnych działań wojennych 15 lutego 1946 r. Kazimierz Sykulski odznaczony został orderem Virtuti Militari V kl.

13 czerwca 1999 r. w Warszawie został beatyfikowany przez św. Jana Pawła II w gronie 108 błogosławionych polskich męczenników II wojny światowej. Od 2008 r. bł. ks. Kazimierz Sykulski jest patronem powiatu Końskie. Jego wspomnienie przypada na 11 grudnia.

Joanna Matkowska

źródło: <http://www.swzygmunt.knc.pl/SAINTs/HTMs/1211b1KAZIMIERZSYKULSKIimartyr01.htm>

CZŁOWIEK NUMERU

REKOLEKCYJONISTA

ks. Rafał Berezowski

Witam Wszystkich Drogich Parafian parafii św. Łukasza w Warszawie. Cieszę się, że przez te kilka dni rekolekcji będziemy wspólnie kroczyć ku Chrystusowi. Podczas rekolekcji będziemy podejmować temat Domu, a dokładniej skoncentrujemy się na osobach, które ten dom tworzą: Matki, Ojca i Dziecka.

Kilka słów o sobie. Nazywam się ks. Rafał Berezowski i urodziłem się w Lubaniu na Dolnym Śląsku, gdzie się wychowałem i odkrywałem powołanie. Będąc w liceum, wcale nie chciałem być księdzem. Miałem swoje plany: studia, dobra praca, dom, żona, dzieci. Tak zwyczajnie. W ostatniej klasie szkoły średniej w moim życiu zaczęło się dziać coś dziwnego. Coraz częściej na modlitwie zacząłem słyszeć głos w swoim sercu: „Chcę, abyś poszedł inną drogą”. Na początku myślałem, że się „przesłyszałem”. Ale ten głos był z tygodnia na tydzień coraz silniejszy. W końcu zrozumiałem, że to Pan Bóg do mnie mówi o powołaniu do kapłaństwa. Zacząłem się w duchu bardzo buntować przeciwko planom Bożym. Na modlitwie mówiłem z pretensją do Pana Boga: Dlaczego chcesz mi zabrać to, co ja sobie zaplanowałem? Przecież to jest dobra droga. Dlaczego ja mam być księdzem? Pamiętam, że kilka tygodni „wadziłem się” z Panem Jezusem. Wiele było wieczorów oraz nocy, kiedy modliłem się i przekonywałem Pana Boga, że to nie jest dobry pomysł. Gdy byłem tym już strasznie zmęczony, dałem za wygraną: „Dobrze, Panie Boże, jeśli chcesz, to będę księdzem”. Kiedy podjąłem ostateczną decyzję i powiedziałem o tym mojemu księdzu proboszczowi z parafii, spłynął na mnie niesamowity pokój i radość. Nie przeżywałem czegoś takiego jeszcze nigdy. Idąc ulicą, uśmiechałem się do ludzi. Może myśleli, że zwariowałem, ale dla mnie był to jeden z najszczęśliwszych dni w życiu. Powiedziałem „TAK” Panu Bogu! Od tego dnia minęło już 19 lat, w tym 13 jak jestem księdzem. Patrząc z perspektywy tych lat, jestem pewien, że dobrze wybrałem. Jestem szczęśliwy. Wdzięcz-



ny Panu Bogu, że pozmięniał ścieżki mojego życia i poprowadził swoimi drogami. Od 2 lutego 2017 roku zostałem ustanowiony Proboszczem budującej się parafii w Jeleniej Górze. Pracuję również wśród skazanych w Areszcie Śledczym w Jeleniej Górze.

W niedzielę rozpocznę postugę kaznodziejską i rekolekcyjną w Waszej parafii. Ośmielam się zaproponować, by każdy z Was wziął kartkę papieru formatu A4 i napisał na niej wielkimi, drukowanymi literami słowo REMONT i nakleił, przyczepił ten transparent na drzwiach mieszkania, położył na biurku, magnesami umocował na lodówce, powiesił na ekranie telewizora.

Najlepiej by było, gdyby zawisał na szyi każdego z nas. To wszystko po to, byś miał czas dla siebie. Bo jak remont, to się nikogo nie wpuszcza, tylko robi, mierzy, liczy, sprawdza... Adwent 2018 – czyli czas remontu, jaki powinienesz dokonać w sobie, by sprawdzić, czy

w Twoim umyśle może zamieszkać zbliżający się Jezus. Odlóż wizyty, ogranicz SMS-y, wyłącz komputer, nie rób zakupów.

Spróbuj być więcej z rodziną. Spróbuj też być sam ze sobą. Sam na sam! To żadna łaska, to konieczność wobec samego siebie. Maszyny też mają przerwy, by je smarować, konserwować, może zmienić jakąś część, wymienić jakiś detal. To, co w nas najpiękniejsze, najcenniejsze, kryje się wewnątrz. Tam trzeba zajrzeć, zobaczyć, czy nie zbutwiało, nie gnije, czy nie pachnie nieprzyjemnie.

Zrób remont, żeby usłyszeć opinie Jezusa o sobie, żebyś przyhamował zachwyty nad sobą. Dowiedz się, coś z siebie zrobił. Zastanów się, co ze sobą zrobisz.

Módlmy się za siebie. Módlmy się, by odmieniło się nasze myślenie. Może Bóg da, bo On nic nie musi, żebyśmy się nawrócili. Módlmy się za siebie.



RODZINNE ŚWIĘTOWANIE NIEDZIELI

Jak zwykle Rodzinne Świętowanie Niedzieli rozpoczęło się Mszą św. o godz. 11.30. Potem w kaplicy pojawił się św. Mikołaj i zachęcił dzieci do zabawy. Były więc tańce, korowody. Następnie orszak przemaszerował do salki na górze. Tam wszystkie dzieci zostały obdarowane przez św. Mikołaja. Każde dostało mikołaja z czekolady. Św. Mikołaj wręczając słodczyce prosił, by je zachować do Wigilii.

W dalszej części spotkania można było wykazać się kreatywnością przy własnoręcznym robieniu kartek świątecznych. Młodszy uczestnicy mogli wykazać się twórczością: wycinać, wyklejać tworząc kartki z różnych materiałów, nie tylko z papieru. Starsze dzieci i dorośli mogli popróbować swoich sił w wykonaniu kartki haftowanej tzw. haftem matematycznym - chętnych nie brakowało.

tekst Joanna Jakubowska
fot. Joanna Jakubowska
i Piotr Górniak





MAŁE CO NIECO

WOKÓŁ ŚWIĄTECZNEGO STOŁU: RYBA PO GRECKU

Są w kuchni polskiej takie dania, których nazwy sugerują zagraniczne pochodzenie, choć ponoć wcale takiego nie mają. Do najpopularniejszych należą bawarka, czy ryba po grecku. O ile na temat pochodzenia bawarki nie mam zielonego pojęcia, to greckiego rodowodu ryby z duszonymi warzywami tak łatwo bym nie przekreślała. Grecja to kraj o bardzo skomplikowanej historii, który w ciągu kolejnych stuleci znajdował się wielokrotnie pod protektorem innych mocarstw, co pozostawiło swój ślad także w kuchni greckiej. Wśród sztandarowych dań z wyspy Korfu, która przez jakiś czas znajdowała się pod panowaniem Wenecjan, można spotkać danie rybne o nazwie bourdeto, które jest niczym innym jak rybą podawaną z duszoną cebulą i pomidorami, tyle, że tam serwowaną na ciepło jako danie główne, nie jako przystawka. Niemniej jednak może to właśnie jest pierwowzór naszej ryby po grecku. Skąd by jednak nie pochodziła, to dziś wielu Polaków zapewne nie wyobraża sobie wigilijnego stołu bez tej potrawy.



Składniki:

500 g filetów z ryby morskiej (np. morszczuk lub mintaj), 2 łyżki mąki, 2 marchewki, 1 pietruszka, 1/2 selera (lub 1 mały), 2 cebule, 4 ziarna pieprzu, 2 ziarna ziela angielskiego, 1 liść laurowy, 2-3 łyżeczki koncentratu pomidorowego, cukier, sól, pieprz, sok z cytryny do smaku, oliwa do smażenia

Rybę oczyścić i pokroić na niewielkie równe kawałki. Natrzeć solą, obtoczyć w mące i usmażyć na oliwie. Warzywa obrać i opłukać. Cebulę pokroić na półplasterki, resztę zetrzeć na tarce na dużych oczkach. Wszystkie razem podsmażyć na oliwie, następnie podlać niewielką ilością wody, dodać pieprz w ziarnkach, ziele angielskie i liść laurowy i dusić na małym płomieniu przez ok. 10 min. Na końcu dodać przecier pomidorowy, szczyptę cukru, doprawić do smaku solą i pieprzem oraz sokiem z cytryny i całość zagotować. Rybę ułożyć na półmisku i przykryć duszonymi warzywami. Schłodzić przed podaniem.

Iza Zawadzka

Więcej przepisów znajdą Państwo na moim blogu kulinarnym: www.pocztowkizkuchni.blogspot.com

DO ZOBACZENIA, DO USŁYSZENIA

16 grudnia, godz. 11.30 i 13.00, sala koncertowa Art.Bem, bilety 12 zł
„Świąteczne śledztwo” - teatralny poranek bajkowy

16 grudnia, godz. 17.00, sala koncertowa Art.Bem, wstęp wolny
Koncert świąteczny w wykonaniu uczniów Autorskiej Szkoły Muzyki Rozrywkowej i Jazzu I i II st. im. Krzysztofa Komedy

18 grudnia, godz. 18.00, dziedziniec Urzędu Dzielnicy, wstęp wolny
„Wigilia dla mieszkańców” – koncert zespołu Prestige, animacje i warsztaty dla dzieci, strefa Mikołaja, wspólne dzielenie się opłatkiem, poczęstunek

INTENCJE MSZALNE

17. 12 – poniedziałek:

6.30: śp. Bronisław Jakubczyk – 17 greg.
 6.30: śp. Maria – 13 r.śm., Władysław, Józef i Zofia Bielaccy
 7.30: dziękczynna w 70 rocznicę urodzin
 10.00: śp. Barbara Todorska – 17 greg.
 18.00: śp. Krzystyna Jastrzębska – 17 greg.
 20.00: dziękczynna z prośbą o błog. Boże i potrzebne łaski dla Aleksandra w 26 r. urodzin

18. 12 – wtorek:

6.30: o pełnię łask Bożych dla Ewy za wstawiennictwem Matki Bożej, św. Józefa i Sługi Bożego ojca Matteo
 6.30: śp. Anna – 3 r.śm., Arnold i jego rodzice, Daniel
 6.30: śp. Barbara Todorska – 18 greg.
 7.30: śp. Ewa Troć
 10.00: dziękczynna za otrzymane łaski z prośbą o opiekę Bożą dla Emilii, Kamila, Marzeny, Pawła, Agnieszki i Marka
 18.00: śp. Krzystyna Jastrzębska – 18 greg.
 20.00: śp. Bronisław Jakubczyk – 18 greg.

19. 12 – środa:

6.30: o pełnię łask Bożych dla Ewy za wstawiennictwem Matki Bożej, św. Józefa i Sługi Bożego ojca Matteo
 6.30: dziękczynna za 30 lat życia Natalii P. z prośbą o łaskę zawierzenia i wstawiennictwo Maryi na dalsze lata życia
 6.30: śp. Krzystyna Jastrzębska – 19 greg.
 7.30: śp. Barbara Todorska – 19 greg.
 10.00: śp. c.r. Kolińscy, Żurek, Głazik i Tyburczy
 18.00: śp. Czesław Abramowski – 7 r.śm.
 20.00: śp. Bronisław Jakubczyk – 19 greg.

20. 12 – czwartek:

6.30: śp. Bronisław Jakubczyk – 20 greg.
 6.30: śp. Jadwiga, Franciszek, c.r. Wawrzynów, Jasińskich, ks. Leon Szadkowski
 6.30: za dusze w czyśćcu cierpiące
 7.30: śp. Barbara Todorska – 20 greg.
 7.30: śp. Barbara, Krzysztof, Witold, Jerzy, Kamil, Ryszard, Barbara, Paweł
 7.30: śp. Bogumił i Stanisława Sawiccy
 18.00: śp. Krystyna Jastrzębska – 20 greg.

21. 12 – piątek:

6.30: o błog. Boże i dary Ducha Świętego dla Agnieszki z okazji urodzin i dla całej rodziny
 6.30: śp. Bronisław Jakubczyk – 21 greg.
 6.30: śp. Krystyna Jastrzębska – 21 greg.
 7.30: o błog. Boże i potrzebne łaski dla Juliana Toczyskiego w 1 r. urodzin
 7.30: śp. Barbara Todorska – 21 greg.
 18.00: śp. Mateusz Garman – 5 r.śm.

22. 12 – sobota:

6.30: śp. Barbara Todorska – 22 greg.
 6.30: śp. Krystyna Jastrzębska – 22 greg.
 6.30: śp. Bronisław Jakubczyk – 22 greg.
 7.30: śp. Antonina i Zenon Skierscy
 7.30: śp. Adam Ostrowski z okazji imienin i 30 r.śm.
 16.00: ślub: Monika i Vsevolod
 18.00: śp. Stefan Pawlak – 10 r.śm.

23. 12 – niedziela:

7.00: śp. Jadwiga i Ludwik Byszewscy, ich rodzice oraz Maria, Nancy, ks. Alfons, Franciszek, c.r. Żurek
 8.30: śp. Krystyna Jastrzębska – 23 greg.
 10.00: dziękczynna z prośbą o błog. Boże i łaski dla Krystyny z okazji urodzin
 11.30: śp. Regina, Eugeniusz, Jarosław, c.r. Krasnodębskich
 13.00: za Parafian
 16.00: śp. Kazimiera
 18.00: zbiorowa do św. Ojca Pio
 20.00: śp. Walenty Bonder

GRUPY PARAFIALNE

Krąg biblijny dla studentów

II i IV czwartek, godz. 20 - ks. Konrad

Koło Żywego Różańca

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

Kręgi Domowego Kościoła

- spotkania formacyjne dla rodzin

ks. Konrad i ks. Rafał

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. 16.30-18.00

czw. 10.00-11.30

prezes – Barbara Tywonek

opiekun – ks. Konrad

Nr konta: 54 1240 2034 1111 0010 1985 5843

Grupa studencka

czw. godz. 20.00 – ks. Konrad

Schola studencka

niedz, godz. 18.30 - ks. Konrad Zawłocki

Ministranci i lektorzy

wt. godz. 18.45 - ks. Rafał Łaskawski

Skauci Europy

(Stowarzyszenie Harcerstwa Katolickiego „Zawisza”)

dziewczynki 8 -12 lat: Dorota Kajak

Tel. 607 563 299; dorota.kajak@gmail.com

dziewczynki 12 -16 lat: Kasia Stachowska

tel. 669 230 300; ruda.kasia21@gmail.com

chłopcy 8 -12 lat: Andrzej Filipek

tel. 531 135 576; andrzejfilipek1996@gmail.com

chłopcy 12 – 16 lat: Paweł Dąbrowski tel. 737 461 218:

dabrowski.pawel.97@gmail.com

Scholka dziecięca

Joanna Kiełczewska-Włodarczyk,

j.kielczewska@onet.eu

„Przyjaciele Oblubieńca”

środa godz. 19.00 - ks. Konrad

Wspólnota Ojców p.w. św. Józefa

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:

ks. proboszcz: poniedziałek

ks. Rafał: wtorek i piątek

ks. Konrad: środa i czwartek

ks. JAN POPIEL – proboszcz, tel. 226651971,

xjan@poczta.fm

ks. Rafał Łaskawski – 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. Niedzielą dzisiejszą rozpoczynamy Rekolekcje Adwentowe w naszej parafii. Serdecznie witamy naszego Rekolekcyjnistę ks. Rafała Berezowskiego, proboszcza parafii MB Królowej Polski i św. Franciszka z Asyżu w Jeleniej Górze.
2. **Nauki rekolekcyjne odbywać się będą wg stałego programu:**
W poniedziałek, wtorek i środę (17-18-19XII.):
godz. 10.00 i 18.00 nauki ogólne dla dorosłych
godz. 16.30 nauki dla dzieci
godz. 20.00 nauki dla młodzieży i studentów.
3. Codziennie w dni powszednie, również w czasie rekolekcji, dprawiane są Roraty o godz. 6.30.
4. Podczas trwania rekolekcji (do środy włącznie) kancelaria parafialna będzie nieczynna. Zapisy na chrzty w I i II dzień Świąt Bożego Narodzenia, oraz niedzielę 30 grudnia, przyjmujemy jeszcze w czwartek i piątek. Konferencja przed chrztem w piątek, 21 grudnia o godz. 19.00.
5. Obok kaplicy możemy nabyć poświęcony opłatek na stół wigilijny, komplety kolędowe. Opłatek nabywany w świątyniach jest potwierdzeniem naszej więzi ze wspólnotą Kościoła. W naszej parafii nie roznosimy opłatków po domach. Dochód ze sprzedaży przeznaczony jest na budowę nowego kościoła. Oferujemy również słodkie cegiełki – świąteczne pierniki i małe pierniczki. Tam też można nabyć prasę katolicką.
6. W najbliższy czwartek zapraszamy na godz. 19.00 na wspólne sprzątanie kaplicy.
7. Za tydzień ofiary składane na tacę przeznaczone będą na budowę nowego kościoła.
8. Dziękujemy mieszkańcom bloków przy ul. Kazubów 6A, ul. Łagowskiej 1, 2, 4, 5, 7, ul. Arki Bożka 6, 8 za życzliwe przyjęcie nas podczas kolędy i ofiary złożone na budowę kościoła.
9. Ministranci przygotowali sianko na stół wigilijny. Ofiary, które są wyrazem naszej wdzięczności za ich posługę przy ołtarzu, przeznaczą na wyjazd zimowy.

Z sakramentu pokuty będzie można skorzystać codziennie.

W szczególny sposób zapraszamy do spowiedzi we wtorek 18 grudnia. Prosimy o nieodkładanie sakramentu pokuty na późniejszy termin.



PISMO REDAGUJE ZESPÓŁ Z PARAFII ŚW. ŁUKASZA EWANGELISTY POD OPIEKĄ KS. KONRADA ZAWŁOCKIEGO
Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania koniecznych zmian w publikowanych tekstach.

Kwestie merytoryczne pozostawiamy rzetelności autorów.

oprawa graficzna i skład - Jacek Owczarz

adres redakcji: redakcja@swlukasz.waw.pl

GAZETKA DO UŻYTKU WEWNĘTRZNEGO