



# WSPÓLNOTA

Pismo Parafii św. Andrzeja Boboli w Rudzie Śląskiej - Wirku



UKAZUJE SIĘ OD 16 PAŹDZIERNIKA 1994 R.

13.IX.2020 - 20.IX.2020

Nr 28/2020(1121)

## „W TYM ZNAKU ZWYCIĘŻYSZ!”

**Cesarz Konstantyn Wielki zniósł karę śmierci przez ukrzyżowanie. Przed bitwą z uzurpatorem Maksencjuszem zobaczył na tle słońca znak krzyża i słowa "w tym znaku zwyciężysz".**

Święto Podwyższenia Krzyża Kościół katolicki obchodzi 14 września.



Początki święta związane są z odnalezieniem przez św. Helenę relikwii krzyża na początku IV wieku i poświęceniem w Jerozolimie bazyliki ku jego czci w 335 r. Znak krzyża był obecny w chrześcijaństwie od śmierci Jezusa. W początkach Kościoła przyjmował formę kotwicy albo trójzębu. Jako przedmiot kultu upowszechnił się i nabrał znaczenia w IV w. Według przekazu cesarz Konstantyn Wielki przed bitwą z uzurpatorem Mak-

sencjuszem, zobaczył na tle słońca znak krzyża i słowa "w tym znaku zwyciężysz".

To właśnie cesarz Konstantyn Wielki zniósł karę śmierci przez ukrzyżowanie. Do VI w. na krzyżu nie umieszczano postaci Chrystusa. Później ukazywano Jezusa jako Króla z diademem zamiast cierniowej korony na głowie albo jako Arcykapłana lub Dobrego Pasterza.

Motyw cierpienia pojawia się dopiero

w XII wieku. Od tego czasu, aż do dziś w Kościele łacińskim zwykle używany jest krzyż gotycki, pasyjny, który wskazuje na mękę i śmierć Chrystusa jako cenę zbawienia.

Od czasów Konstancy na krzyż stał się znakiem rozpoznawczym chrześcijan. Od tego czasu jest używany w liturgii: zaczyna i kończy modlitwę

i każdą ważniejszą czynność. Jest używany przy wszelkich błogosławieństwach.

Krzyż zawieszany na szyi, w mieszkaniu, w pracy, stawiany na szczytach świątyń przypomina wierzącym o ich powołaniu. My chrześcijanie widzimy w nim ostateczne zwycięstwo dobra nad złem.

J.W.

mem. UCIEKA – pierwotnie to fizyczna ucieczka przed zagrożeniem, schowanie się. Dziś to świadome wybieranie niepakowania się w kłopoty/sytuacje stresowe. ZATRZYMANIE SIĘ – pierwotnie „udawanie trupa” – nie zorientują się, że tu jestem. Dziś – DEPRESJA!

Dopóki mamy siłę walczyć, dopóki świadomie potrafimy postępować tak, aby sytuacje stresowe nam się nie zdarzały – jesteśmy w stanie obronić się przed wszystkimi skutkami stresu. Ale jeżeli się zatrzymamy – zaczynamy destrukcję. Wyzwalamy szereg reakcji, które wpływają na nasz organizm. Kłopoty z układem krążenia, kłopoty ze snem ... Pewnie medycyna przypisze temu jeszcze milion innych chorób. Ale efekt jest jeden – kłopoty zdrowotne. Jak samemu się obronić przed ZATRZYMANIEM?

Metoda jest równie prosta co trudna. Musimy zrobić pół kroku do przodu! Musimy zrobić małe pół kroku do przodu, choćby miało to być tylko wzięcie głębokiego oddechu, wyjście na spacer, puszczenie ulubionej melodii, telefon do osoby, która taki problem już przeżyła... Pół kroku takiego, na jaki dana sytuacja nam pozwala. Jeżeli sytuacja jest beznadziejna i wiele opcji nam nie zostaje, zawsze zostaje modlitwa. „Tego nam nie zabiorą”. Mózg jeździ po torach. Będzie po nich pędził na ile mu tylko pozwolimy. Na torze problemu (w sytuacji stresowej) będzie gnał ile fabryka dała! Będzie tylko dwoił i troił scenariusze problemu. Bo to jest tor o nazwie PROBLEM. My musimy zrobić małe pół kroku, musimy wybić go z torów, musimy zmienić mu trajektorię. W sytuacji dużego problemu – będzie na ten tor wracał. Ale metodą małych kro-

ków przebedziemy drogę! Znajdziemy rozwiązanie. Zaczniemy WALCZYĆ lub UCIEKAĆ.

Jeżeli tylko uda ci się w sytuacji stresowej znaleźć chwilę na refleksję, to zastanów się nad odpowiedzią na dwa pytania:

Czy to co teraz przeżywam, będzie dla mnie ważne za 5 minut, 5 dni, 5 lat?

Czy moja reakcja na tę sytuację chroni moje życie i zdrowie?

Jeżeli odpowiedź na pierwsze pytanie jest negatywna, to oznacza, że niepotrzebnie marnujemy swoją energię.

Odpowiedź na drugie pytanie da nam obraz tego, jak postępujemy i czy wymaga ono korekty.

Ja swoją drogę z rozprawieniem się ze stresem dopiero zaczynam. Tak samo jak każdy, którego ten artykuł dotyczy, będę robiła pierwsze pół kroku. Bo choć z natury jestem wojownikiem, to czasami nie daję rady. Mądra jestem o to, co przeczytałam. Teraz czas działać.

Ewa



## CIEKAWE

Wszyscy wiedzą, jak wyznawcy Islamu nazywają swojego Boga. Co ciekawe, Allah, to wcale nie imię, tylko słowo z języka arabskiego, oznaczające „Bóg”

## CYTAT NA DZIŚ

Trudniej kochać bliźniego niż małego fiata.

ks. Jan Twardowski



## PAPIEŻ NA TRUDNE DNI...

**- Zdobądźmy się na wysilek; żadnego obgadywania- apelował papież podczas spotkania na modlitwie Anioł Pański w Watykanie. Dodał, że "wielkim gadułą jest diabeł".**

W rozważaniach poprzedzających południową modlitwę papież mówił, że często zdarza się, iż kiedy inni widzą, że komuś coś się nie udało lub popełnił błąd, idą opowiedzieć to innym. Zaczyna się, zauważył, „gadania”.

Takie obgadywanie zamyka serce wspólnoty. Wielkim gadułą jest diabeł, który zawsze mówi złe rzeczy o innych, bo to jest kłamca, który stara się podzielić Kościół, oddalić braci i rozbić wspólnotę. Zdobądźmy się na wysilek; żadnego obgadywania. Gadulstwo to brzydsza zaraza niż COVID - stwierdził Franciszek.

„Z pomocą Boga możemy uzdrowić świat, pracując wszyscy razem na rzecz wspólnego dobra, nie tylko dla swojego własnego. Do wirusa, który nie zna żadnych przeszkód, granic ani różnic kulturowych i politycznych, należy podchodzić z miłością również bez przeszkód, granic i różnic. Miłość ta może rodzić struktury społeczne zachęcające nas raczej do dzielenia się, a nie do rywalizacji, które pozwalają nam na włączenie najbardziej bezbronnych, a nie ich odrzucenie, i które pomagają wyrazić to, co najlepsze w naszej ludzkiej naturze, a nie to, co najgorsze. Prawdziwa miłość nie ma nic wspólnego z kulturą wykluczenia, nie uznaje jej – podkreślił Papież. – Istotnie, kiedy miłujemy i rodzimy kreatywność, kiedy budzimy zaufanie i solidarność, to właśnie tam powstają konkretne inicjatywy na rzecz dobra wspólnego. I to zarówno na poziomie małych i dużych wspólnot, jak

i na poziomie międzynarodowym.“ (...) Nadszedł czas, aby pomnażać naszą miłość społeczną – chciałbym to podkreślić: naszą miłość społeczną – wszyscy, wnosząc wkład, wychodząc z naszej małości. Dobro wspólne wymaga udziału wszystkich – podkreślił Papież. – Jeśli każdy wnosi w nie swój wkład i jeśli nikt nie jest pominięty, możemy odnowić dobre relacje na poziomie wspólnotowym, krajowym i międzynarodowym, a także w harmonii ze środowiskiem (por. LS, 236). Tak więc w naszych gestach, nawet tych najbardziej skromnych, uwiadamia się coś z obrazu Boga, który nosimy w sobie, ponieważ Bóg jest Trójcą, Bóg jest miłością. Z Jego pomocą możemy uzdrowić świat, pracując wszyscy razem dla dobra wspólnego.“

(na podst. [Onet.pl](http://Onet.pl) oraz <https://www.vaticannews.va/pl>)

## PRZYBĄDŹ DUCHU ŚWIĘTY

Za nami prawie 2 tygodnie roku szkolnego. Po wakacjach część z nas rozpoczyna rok pracy, a niektórzy już dziś wzdychają – „byłe do wakacji!!! ;-)”  
Niech ta modlitwa doda sił na cały ten czas, który przed nami:

1. Przybądź Duchu Święty, ześlij z nieba wzięty światła Twego strumień. Przyjdź, Ojczy ubogich, Dawco łask drogich, Przyjdź, światłości sumień.
2. O, najmiłszy z Gości, słodka serc radości, Słodkie orzeźwienie.  
W pracy Tyś ochłoda, w skwarze żywą wodą, W płaczu utulenie.
3. Światłości najświętsza! Serc wierzących wnętrza Poddaj Twej potędze.

Bez Twojego tchnienia cóż jest wśród stworzenia? Jeno cierń i nędze.

4. Obmyj, co nie-święte, oschłym wlej zachętę Ulecz serca ranę!

Nagnij, co jest harde, rozgrzej serca twarde, Prowadź zabłąkanę.

5. Daj Twoim wierzącym, w Tobie ufającym, Siedmiorakie dary!

Daj zasługę męstwa, daj wieniec zwycięstwa, Daj szczęście bez miary!!!

## WIARA DAJE POKÓJ!

Dlaczego tak się niepokoimy? Boimy się wszystkiego, co będzie, jak się to wszystko ułoży.

Zapominamy nagle o Panu Bogu i wydaje się nam, że jesteśmy sami i że to my o wszystkim decydujemy, jakby wszystko od nas zależało.

Kto ma świadomość Boga, jest zawsze spokojny, wie, że wszystko jest w Jego ręku i zło jest już przezwyciężone.

Zapytajmy siebie: Czy naprawdę dajemy ludziom pokój? Czy oni w nas mogą odnaleźć spokojną przystań, punkt oparcia, odpoczynek dla duszy?

To jest powołanie ludzi wierzących. Jeżeli wnosimy w nasze życie jazgot i niepokój, to znaczy, że coś niedobrego dzieje się z naszą wiarą.

*Ks. Jan Twardowski, Myśli na każdy dzień, Poznań 2010, s. 281*

## MÓZG JEŹDZI PO TORACH, CZYLI STRES NA CO DZIEŃ I OD ŚWIĘTA

Nie od dziś wiadomo, że każdy przeżywa sytuacje stresowe. Przeżywa je matka, przeżywa je dziecko, przeżywa je mechanik i przeżywa je ksiądz. Każdy bez wy-

jątku przeżył coś, co go zestresowało. Są i tacy, którzy znajdują się pod wpływem stresu permanentnego. Bo stres towarzyszy nam na co dzień i od święta. Prawdopodobnie nie uda nam się go wykluczyć z życia w ogóle. Ale warto próbować go okiełznać, bo na zdrowie to on nam nie wychodzi.

Szukając podstaw naszych lęków, musimy uświadomić sobie, że to, co odczuwamy jako stres to reakcja naszego mózgu na bodziec zewnętrzny. Pierwotnie nasz mózg zmuszał nas (pierwotnych) do reakcji obronnych na bodziec zewnętrzny który definiował jako fizyczne zagrożenie. Był to fizyczny atak, konieczność walki, zew przetrwania. Dziś, z jednej strony dzięki Bogu, zagrożenia fizyczne zdarzają nam się sporadycznie, bardzo rzadko. Wręcz jednostkowo w skali całego życia. Z drugiej zaś strony bodźce zewnętrzne, które na co dzień nam towarzyszą to wydawałoby się, bodźce mniejszego kalibru, ale ich częstotliwość wrzuca nas w huśtawkę emocji nie do opanowania. Dzisiejsze bodźce przed którymi, mózg musi się bronić to natłok informacji (często negatywnych), kłopoty w pracy, trud wychowywania dzieci, ciężka sytuacja materialna, uciążliwi sąsiedzi... wymieniać można by w nieskończoność. I choć każdemu z wymienionych przypisać można mniejszą wagę niż ktorekolwiek z zagrożeń fizycznych, to paradoksalnie ich kumulacja czy częstotliwość wyrządzają większe spustoszenie.

Jak broni się nasz mózg? WALCZY, UCIEKA lub ZATRZYMUJE SIĘ.

WALCZY – pierwotnie był to odruch, dosłowne odparcie ataku. Dziś to konstruktywne rozmówienie się z proble-