

# NIEDZIELNY KURIER

TYGODNIK PARAFIALNY

Biały Kościół – Nowolesie

13. 11. 2022 r. Nr 46 (291)

---

## XXXIII NIEDZIELA ZWYKŁA



### **EWANGELIA (Łk 21, 5-19)**

#### ***Jezus zapowiada prześladowania swoich wyznawców.***

Gdy niektórzy mówili o świątyni, że jest przyozdobiona pięknymi kamieniami i darami, Jezus powiedział: «Przyjdzie czas, kiedy z tego, na co patrzycie, nie zostanie kamień na kamieniu, który by nie był zwalony». Zapytali Go: «Nauczycielu, kiedy to nastąpi? I jaki będzie znak, gdy to się dzieć zacznie?» Jezus odpowiedział: «Strzeżcie się, żeby was nie zwiedziono. Wielu bowiem przyjdzie pod moim imieniem i będą mówić: „To ja jestem” oraz: „Nadszedł czas”. Nie podążajcie za nimi! I nie trwóźcie się, gdy posłyszycie o wojnach i przewrotach. To najpierw „musi się stać”, ale nie zaraz nastąpi koniec». Wtedy mówił do nich: «„Powstanie naród przeciw narodowi” i królestwo przeciw królestwu. Wystąpią silne trzęsienia ziemi, a miejscami głód i zaraza; ukażą się straszne zjawiska i wielkie znaki na niebie. Lecz przed tym wszystkim podniosą na was ręce i będą was prześladować. Wydadzą was do synagog i do więzień oraz z powodu mojego imienia wlec was będą przed królów i namiestników. Będzie to dla was sposobność do składania świadectwa. Postanówcie sobie w sercu nie obmyślać naprzód swej obrony. Ja bowiem dam wam wymowę i mądrość, której żaden z waszych prześladowców nie będzie mógł się oprzeć ani sprzeciwić. A wydawać was będą nawet rodzice i bracia, krewni i przyjaciele i niektórych z was o śmierć przyprawią. I z powodu mojego imienia będziecie w nienawiści u wszystkich. Ale włos z głowy wam nie spadnie. Przez swoją wytrwałość ocalicie wasze życie».

## INTENCJE MSZALNE

W tym tygodniu w **środę** obchodzimy święto poświęcenia Archikatedry we Wrocławiu; w **czwartek** wspomnienie św. Elżbiety Węgierskiej; w **piątek** bł. Karoliny Kózkówny. Solenizantom i Jubilatom życzymy wielu łask Bożych.

### 14.11. Poniedziałek.

Biały Kościół - Msza św. o godz. 18:00. O wieczną szczęśliwość dla śp. Marii Buk – intencja od uczestników pogrzebu.

### 15.11. Wtorek

Biały Kościół - Msza św. o godz. 8:00. W intencji Parafian – o potrzebne łaski, błogosławieństwo Boże, dar zdrowia i opiekę Maryi.

### 16.11. Środa

Nowolesie - Msza św. o godz. 18:00. O wieczną szczęśliwość dla śp. Janiny Kuźbik – intencja od sąsiadów z majątku.

### 17.11. Czwartek.

Biały Kościół –Msza św. o godz. 18:00. O wieczną szczęśliwość dla śp. Marianny Małolepszej – intencja od córki z rodziną.

### 18.11. Piątek.

Nowolesie – Msza św. o godz. 8:00. O wieczną szczęśliwość dla śp. zmarłych należących do Róż Różańcowych z Nowolesia, Gębic i Kazanowa oraz śp. księży: Mariana Czecha, Franciszka Wołoczańskiego i Zbigniewa Jankowskiego.

### 19.11. Sobota.

Nowolesie –Msza św. o godz. 18:00. O wieczną szczęśliwość dla śp. Kazimierzy Pater w 3 miesiące po śmierci; 2). O wieczną szczęśliwość dla śp. Haliny, Zdzisławy i ich zmarłych Rodziców.

### 20. 11. Niedziela.

Biały Kościół - Msza św. o godz. 8:00. O wieczną szczęśliwość dla śp. Edwarda, Katarzyny, Władysława i Stanisławy.

Nowolesie - Msza św. o godz. 10:00. O bł. Boże w posłudze kapłańskiej, dar zdrowia i opiekę Matki Najświętszej.

Biały Kościół - Msza św. o godz. 12:00. O potrzebne łaski, błogosławieństwo Boże i opiekę dla p. Elżbiety Michalskiej z racji 30. Rocznicy Urodzin.

1. W dzisiejszą niedzielę odbywa się zbiórka do puszek na potrzeby Papieskiego Stowarzyszenia Pomoc Kościołowi w Potrzebie z przeznaczeniem na Ukrainę.
2. Zapraszamy do modlitwy różańcowej o pokój w Europie w każdą sobotę o godz. 17:30 w Sanktuarium w Nowolesiu.
3. W sobotę spotkanie dla kandydatów do bierzmowania w Białym Kościele o godz. 19:00.

*Na rozpoczęty tydzień Szczęść Boże!*

.....

### *Jak przeżyć żalobę...*

Listopad to „dobry” miesiąc, by zmierzyć się z trudnym bolesnym tematem żaloby. Polecamy ważną lekturę z „Gościa Niedzielnego”.

Pierwsze dni. Pierwsze chwile po śmierci kogoś bliskiego różnią w zależności od tego, czy śmierć miała charakter nagły, czy nastąpiła po długiej, ciężkiej chorobie. W pierwszym przypadku początkową reakcją jest szok. – Niektóre osoby znajdują się jakby w stanie zamrożenia: nie płaczą, zachowują się, jakby nic się nie stało, nie dowierzają; mają wrażenie, że śnią zły sen, z którego za chwilę się obudzą. Inne przeciwnie – reagują silnymi emocjami: płaczą, krzyczą, wpadają w histerię. Obie reakcje są naturalne, nie należy im się dziwić. To, jak kto zareaguje, zależy od jego osobowości, temperamentu i wcześniejszych doświadczeń – tłumaczy Joanna Dyduch, psycholog i psychoterapeuta, kierownik Jezuickiego Ośrodka Pomocy Psychologicznej i Duchowej „Źródło”.

Inaczej sprawa wygląda w przypadku śmierci poprzedzonej ciężką chorobą. Najczęściej nie ma wtedy szoku, bo odejście bliskiego nie jest zaskoczeniem. U wielu osób pojawia się za to uczucie ulgi. To naturalne, potrzebne uczucie, którego doświadczamy, kiedy możemy wreszcie odetchnąć – nasz bliski już nie cierpi, ale i nasze życie, wypełnione opieką nad nim, może wrócić na własne tory. Za ulgą przychodzi jednak często poczucie winy: „widocznie jestem złym człowiekiem, skoro cieszę się, że mój bliski umarł”. – W takie myślenie nie wolno wchodzić – podkreśla J. Dyduch i przypomina, że wszystkie uczucia są neutralne moralnie, a doświadczenie ulgi, spokoju po tygodniach, a czasem i latach życia w napięciu wywołanym chorobą bliskiej osoby jest normalną, ludzką reakcją.

Co możemy zrobić, aby pomóc sobie w przetrwaniu pierwszych dni po stracie?

- Najważniejsze to zadbać o podstawowe potrzeby; spokojny sen, regularne jedzenie. Jeśli nie umiemy jeść albo cierpimy na bezsenność, warto zwrócić się do lekarza po doraźne leki uspokajające czy nasenne – tłumaczy specjalistka. Koniecznie trzeba zrobić sobie wolne od pracy czy szkoły, aby mieć czas zatroszczyć się o siebie. Ważne, aby tego czasu nie przeżywać w samotności, ale mieć obok siebie kogoś, kto będzie towarzyszyć – bez pouczania, sztorcowania czy dawania dobrych rad. Zadaniem wspierającego jest być blisko i podążać za potrzebami osoby po stracie. Jeśli potrzebuje ona rozmowy, to rozmawiać, jeśli milczenia – milczeć razem z nią. Może ktoś potrzebuje modlitwy w ciszy, ktoś inny może sięgnąć po informacje dotyczące żaloby, żeby lepiej zrozumieć siebie – warto mu w tym pomóc. W pierwszych dniach trzeba się sobą z czułością zaopiekować lub pozwolić, aby zrobili to inni.

Pierwsze tygodnie. Kiedy minie pierwszy szok lub ulga, do głosu zwykle dochodzi złość, gniew, bunt i niezgoda na to, co się wydarzyło. Wtedy człowiek tracący bliskich staje się drażliwy, niecierpliw, wszystko go irytuje, wiele rzeczy dotyka go szybciej i mocniej niż zwykle. Często rodzą się pytania: dlaczego mnie to spotkało, dlaczego właśnie mój bliski

odszedł, w czym zawiniłem? Do świadomości osoby po stracie zaczyna docierać, że coś w jej życiu definitywnie się skończyło, a to rodzi niezgodę: przecież mieliśmy jeszcze zrobić...zobaczyć...pojechać... Niczym dziwnym nie jest złość na zmarłego – że za mało o siebie dbał, że w jakiś sposób przyczynił się do śmierci, a przez to cierpienia swoich bliskich. U osób wierzących często pojawia się złość na Pana Boga – koniecznie trzeba ją dopuścić do głosu!

Troska o siebie na tym etapie to przede wszystkim znalezienie sposobu na bezpieczne wyładowanie pojawiających się, intensywnych uczuć. Bezpieczne – czyli takie, które nie będzie raniło otoczenia, a jednocześnie pozwoli na ich przeżycie w pełni, bez tłumienia. Jeśli wcześniej tego nie zrobimy, teraz jest dobry czas na dowiedzenie się czegoś o procesie żałoby, aby lepiej poznać siebie i swoje reakcje. Nie trzeba czytać dziesięciu książek, wystarczą trzy artykuły, które podpowiedzą nam, jak rozumieć to, co się w nas dzieje – podkreśla terapeutka.

Pierwsze miesiące. Przychodzi wreszcie moment, kiedy złość, wzburzenie i poczucie niezgody słabnie. Zastępowane są przez smutek, żal, tęsknotę, poczucie straty, rozpacz, bezsilność. Pojawienie się tych emocji oznacza, że jesteśmy bliżej końca procesu żałoby. Bo kiedy ktoś oplakuje stratę, oznacza to, że zaczyna się z nią konfrontować i powoli godzić.

Ta faza jest najtrudniejsza, bo w swoim obrazie najbardziej przypomina depresję, może jej towarzyszyć także osłabienie fizyczne – wyjaśnia psycholog. Przed osobą po stracie pojawia się najtrudniejsze zadanie procesu żałoby: przeżyć ten czas bez uciekania w polepszacze nastroju: używki, pracę, rozrywkę, przelotne relacje, aktywności, zadania. – Trzeba wytrzymać w tych emocjach, niech one płyną tak długo, jak tego potrzebujemy, a u każdego będzie to inny czas. Większość osób na tym etapie funkcjonuje w swoich rolach życiowych, pracuje i wykonuje zwykle obowiązki, ale w ciągu dnia zdarzają im się spadki nastroju, nieoczekiwanie mogą przychodzić fale smutku i tęsknoty, potrzeba płaczu. Trzeba to przyjąć jako coś naturalnego, nie blokować emocji, które z czasem będą coraz łagodniejsze – dodaje.

Powrót do życia. Żałoba kończy się, kiedy człowiek godzi się z nieuchronnością straty. Odnajduje nowy sens swojego życia, emocjonalnie i intelektualnie akceptuje to, co się wydarzyło, i żyje, nie rozpamiętując przeszłości. Kiedy to powinno nastąpić? - Nie ma jasnych ram czasowych. Żałoba może trwać kilka tygodni, a może kilka lat, w zależności od relacji łączącej nas ze zmarłym i od naszej konstrukcji emocjonalnej.

Żałoba niesie ze sobą wiele cierpienia. I choć chciałoby się zrobić coś, żeby tego bólu uniknąć, to trzeba powstrzymać swoje zapędy, aby ten proces przyśpieszyć, wygładzać czy umniejszać – zarówno u siebie, jak i u osób, którym towarzyszymy w przeżywaniu straty. Zablockowana, zepchnięta do podświadomości, prawdopodobnie powróci z wielką siłą w nieoczekiwanym momencie życia. Dobrze przeżyta żałoba pozwala, aby rany spowodowane śmiercią bliskiego zblizniły się i umożliwiły dalsze, dobre życie.

Na podstawie art. Agnieszka HUF. „Żałoba. Instrukcja obsługi” GN 2022/44  
Leokadia Pawliszak Akcja Katolicka

Akcja Katolicka