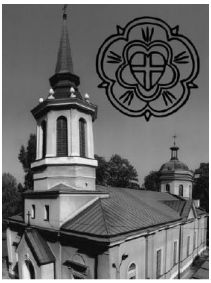


Nasza Parafia

Informator Parafii Ewangelicko-Augsburskiej Wniebowstąpienia Pańskiego w Warszawie

Nr 3 (202) maj – czerwiec 2019 roku

Hasło miesiąca: *Miłe słowa są jak plaster miodu, są słodyczą dla duszy i lekiem dla kości* (Prz 16,24 – BE).

Małgorzata Platajs*

Kazanie z okazji Ekumenicznych Dni Biblijnych 2019

Miłość Boga Ojca, łaska naszego Pana, Jezusa Chrystusa i dar jedności w Duchu Świętym, niech będą z nami teraz i na wieki. Amen.

Hasło tegorocznych Ekumenicznych Dni Biblijnych jest zapisane w Psalmie 34,15b: *Szukaj pokoju i dąż do niego*.

Panie, Boże nasz, pobłogosław czytanie i rozważanie Twego Słowa w naszych sercach. Spraw, by Twoje Słowo było naszym przewodnikiem w życiu i działaniu, abyśmy – kierując się Nim – żyli w Twoim pokoju i Twojej prawdzie. Daj się, Boże, znaleźć tym wszystkim, którzy Cię szukają. Amen.

Kolejny raz mam zaszczyt w tym kościele dzielić się refleksją przy okazji Dni Biblijnych. Bardzo serdecznie dziękuję Księdzu Proboszczowi za to zaproszenie, a wszystkim życzę dobrego, błogosławionego czasu.

Szukaj pokoju i dąż do niego to tekst z Biblii Ekumenicznej. Kiedy otworzymy inne polskie przekłady Biblii, znajdziemy w tym miejscu polecenie szukania pokoju, ale już druga część bywa różna: najbardziej dosadnie określają to przekłady ks. Wujka i Biblii Gdańskiej, które nakazują: *Szukaj pokoju, a ścigaj go*. Biblia Warszawska zaleca: *Szukaj pokoju i ubiegaj się oń*. Biblia Brzeska: *Szukaj pokoju, a idź za nim*. Podobnie ma Biblia Tysiąclecia.

Posłuchajmy szerszego kontekstu tego wersetu (ww. 13, 14, 15):

(13) *Jaki ma być człowiek pożądający życia, pragnący każdego dnia, by cieszyć się dobrem?*
(14) *Powściągnij swój język od złego, a usta od mowy fałszywej.*
(15) *Odstąp od zła i czyń dobrze, szukaj pokoju i dąż do niego.*

Natomiast apostoł Paweł w Liście do Rzymian 12,9–19.21 podaje następujące zasady chrześcijańskiego życia:

[…] *Nienawidźcie zła, uchwyćcie się tego, co dobre. Miłujcie się wzajemnie* […], *jedni drugich wyprzedzajcie w okazywaniu szacunku* […]. […] *pomagajcie świętym w ich potrzebach, okazujcie gościnność*. […] *Cieszcie się z cieszącymi, płaczcie z płaczącymi*. […] *nie gońcie za wielkością, lecz bądźcie skromni. Nie uważajcie sami siebie za mądrych. Nikomu złem za zło nie odpłacajcie. Wobec wszystkich ludzi troszczcie się o to, co jest dobre. Jeśli to możliwe, o ile to od was zależy, zachowujcie pokój ze wszystkimi ludźmi*. […] *Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj*.

Na rozpoczęcie tego nabożeństwa śpiewaliśmy pieśń z lat 70. XX w.

Ciągły niepokój na świecie, ciągły niepokój w człowieku... Pokój budować na co dzień, a Pan swoją łaską wzbogaci nasze mozolne wysiłki. Mieć pokój ze sobą i w sobie, pokój z Bogiem, w życiu rodzinnym i zawodowym, wśród sąsiadów, w parafii, kraju, w narodzie i między narodami, to wydaje się idealne i traktujemy to dość ogólnie. Psalmista w cytowanym wierszu z Psalmu 34 zwraca się jednak bezpośrednio do mnie i do każdego z nas osobno: *szukaj pokoju i dąż do niego*. Oczywiście w sprawie światowego pokoju niewiele mogę zrobić, ale mogę w swoim otoczeniu opowiadać się i działać przeciwko niepokojowi wzbudzanemu wobec człowieka innej narodowości, innego koloru skóry, innego wyznania. Mogę tak wychowywać też swoje dzieci, napominać otoczenie. Staram się, starałam się, ale – pogrążona w chaosie codzienności – co tak naprawdę robię teraz, kiedy nawet modlitwa wydaje się być mozolnym wysiłkiem? Odczuwamy przecież ciągły niepokój: o rodzinę, pracę, zdrowie, o dzieci lub z powodu ich braku, o pieniądze lub ich brak, a często z powodu ich nadmiaru. Życie w ciągłym stresie sprawia, że nie mamy czasu ani spokoju na rozmowy, także na tę z Bogiem. Taki stan bywa uciążliwy, często jesteśmy niecierpliwi, opanowuje nas złość. Zdarza się nawet, że nie potrafimy spokojnie i ze zrozumieniem przeczytać kilku stron powieści, a co dopiero Biblii. Bo praca, bo pośpiech, bo nie zdążę, a chcę, muszę więcej i więcej. I wreszcie kiedy z trudem próbuję się wyluzować, to i tak pojawia się przede mną

wizja niezałatwionych spraw. I wpędza w kolejny stres, a często i w depresję. Ludzie, którzy muszą zarabiać duże pieniądze, bo muszą i chcą mieć wszystko, co najlepsze, najmodniejsze, bo właśnie mają „swoje pięć minut", które muszą wykorzystać, często nie potrafią cieszyć się z tych zarobionych przyjemności: wielki dom, ale jaki kosztowny, podróż na antypody – ciekawa, owszem, ale jaka męcząca itd. Trzeba by tu postawić dobrze znane pytanie: mieć czy być? A ci z nas, którzy ledwo wiążą koniec z końcem, brak im na podstawowe potrzeby, na leki czy leczenie siebie lub najbliższej osoby? A osoby chore z samotności?

Jest w naszym śpiewniku pieśń „Gdy szukasz Boga" i jedna z jej zwrotek brzmi:

„Gdy szukasz Boga, popatrz na ludzi,
Spójrz jak taternik zdobywa szczyt.
Zobacz, jak matka w domu się trudzi,
Spójrz w oczy dziecka, a powiedzą ci,
Że każdy z nas stworzony jest przez Pana
I w każdym z nas zamieszkać pragnie Bóg,
By dobra wieść była przekazywana,
By miłość swą objawiać przez nas mógł".

Bóg może swoją miłość objawiać przez nas, jeśli my pokochamy drugiego człowieka, jeśli go przyjmiemy, nakarmimy, odwiedzimy i dostrzeżemy w nim kogoś bliskiego. Kiedy tak postępujemy, także doznajemy wewnętrznego pokoju, a jeśli obok siebie nie dostrzegamy potrzebującego, dręczy nas – mam nadzieję, że jednak większość z nas – sumienie. Oczywiście, uważam, że <u>być</u> jest najważniejsze, ale przecież żyję w zlaicyzowanym świecie i ulegam jego złudnym trendom. Gdzie jest Bóg w moim życiu? Gdzie podziewa się wpajane mi od dziecka *zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie, za wszystko dziękujcie* (1 Tes 5,16–18), jak stosuję zasady chrześcijańskiego życia odczytane przed chwilą z Listu do Rzymian?

Bóg, który – jak pisze autor Dziejów Apostolskich – *stworzył świat i wszystko na nim, On, który jest Panem nieba i ziemi*, […] *z jednego człowieka powołał do istnienia wszystkich ludzi, aby zamieszkiwali całą powierzchnię ziemi* [...] i *aby szukali Boga, czy to nawet dotknęli Go po omacku, i znaleźli. W rzeczywistości bowiem jest On niedaleko od każdego z nas. W Nim przecież żyjemy, poruszamy się i jesteśmy* […].

Bóg jest niedaleko, ale czy człowiek o tym pamięta? Chyba to ludzka pycha i pozorna wszechmoc spychają Boga na daleki plan. Wydaje się, że Go już nie potrzeba. Człowiek myśli, że może wszystko osiągnąć sam, ale tylko w części mu

się to udaje. Widać jednak, że odczuwa pewien niepokój, bo stale poszukuje jakiejś siły wyższej, która nadałaby kierunek jego życiu, pomogła przy wyborach, czy zapewniła powodzenie w różnych, nawet banalnych sprawach. Wybrałaby również osoby czy decyzje, których należy unikać lub które powinno się wybrać. Tak, to prawda, że wielu z nas ciągle zagląda do horoskopów lub wręcz regularnie je czyta i analizuje. Wielu z nas rozpacza po zagubieniu amuletu, bo ten wisiorek czy maskotka przynosiły szczęście – i co teraz będzie? Żyjemy przesądami, i przytaczamy je nie tylko w błahych sprawach. Czytałam ostatnio, co mnie zdumiało i przeraziło, że w ubiegłym roku czy też dwa lata temu Polacy wydali na wróżki i wróżów ponad dwa miliardy złotych! Jeden miliard to tysiąc milionów, a mieszkańców nasz kraj liczy sobie niecałe trzydzieści osiem. To oznacza więc, że każdy statystyczny Polak, od niemowlaka do sędziwego starca, zostawił w ubiegłym roku u wróżki lub wróża prawie pięćdziesiąt cztery złote.

Często ta sama osoba, choć deklaruje się jako w Niego wierząca, nie pamięta, że to Bóg ją stworzył i wspaniale do życia wyposażył, że to Boże Słowo powinno prowadzić i pomagać w życiowych decyzjach i wyborach. Dzisiaj, przy okazji Dni Biblijnych, chcemy o tym mówić i przypominać. Bóg i Jego Słowo są ponad horoskopami i wróżbami.

Chyba jednak żyjemy bez Boga, bo to On jest Słowem, a Go nie słuchamy; bo to On jest Miłością, a my żyjemy bez miłości; żyjemy bez prawdy, a to On jest Prawdą; On jest też Życiem, zatem życie, które prowadzimy nie jest do końca prawdziwym „być". Niepotrzebnie też miotamy się po bezdrożach codzienności, bo przecież On jest Drogą. I wreszcie On jest Pokojem, a my nie dążymy do pokoju, nie ubiegamy się o niego ani go nie ścigamy. Dążenie zawiera w sobie wysiłek, upór, postęp. Ubieganie się, to starania, włożona praca, często ambicja. Ściganie to szybkość, chęć znalezienia, złapania, zatrzymania.

Jaka jest moja postawa w tych akcjach? Łatwo, niemal bez wysiłku, burzę pokój w sobie (albo znajduję różnych winnych, którzy go burzą we mnie), a to przynosi konsekwencje w moim życiu i życiu wśród innych ludzi. To zakłóca też moje życie z Bogiem. Często bywa, że wydajemy się sobie doskonali: nie czytamy horoskopów, nie chodzimy do wróżek, prowadzimy wzorowe życie rodzinne, chrześcijańskie, częsta modlitwa, regularny udział w nabożeństwach, nie to co tamci... Dużo w nas z faryzeusza, za mało z celnika, a pycha jest złem. A my przecież mamy się ciągle przemieniać, nawracać, naśladować naszego Pana i Mistrza. Idąc więc za

nawoływaniem psalmisty, musimy znowu odstąpić od zła i czynić dobrze, szukać pokoju i dążyć do niego.

W cytowanym przeze mnie fragmencie Listu do Rzymian znajdujemy niezmiernie istotną informację. Jak ważne jest to, że Bóg nie żąda od nas rzeczy niemożliwych. Jak ważne jest to, by przy poleceniu zachowywania pokoju ze wszystkimi ludźmi usłyszeć słowa: *Jeśli to możliwe, o ile to od was zależy, zachowujcie pokój ze wszystkimi ludźmi*. Jeśli to od nas zależy, to znaczy, że możemy nie poradzić sobie z zachowaniem z kimś pokoju. Ale to też wielka odpowiedzialność, by uczciwie ocenić, że to rzeczywiście, naprawdę od nas nie zależy. Zwłaszcza dzisiaj, kiedy już niemal odruchowo zwalamy winę na „tych drugich".

W księdze proroka Micheasza w 6 rozdziale 8 wierszu czytamy:

Pouczono cię, człowiecze, o tym, co jest dobre i czego Pan żąda od ciebie. Tylko tego, abyś czynił sprawiedliwość, miłował życzliwość i abyś postępował pokornie z twoim Bogiem.

My dzisiaj możemy powiedzieć za prorokiem, za psalmistą i za apostołem Pawłem:

Pouczono cię, człowiecze, o tym, co jest dobre i czego Pan żąda od ciebie. Odstąp od zła i czyń dobrze. Szukaj pokoju i dąż do niego. Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj.

Próbujmy wytrwale modlić się o pokój i dobro w nas i wokół nas. Modlitwa jest naszym najważniejszym narzędziem do budowania pokoju i do czynienia dobra. Szukajmy pokoju i dobra, odnajdujmy je i pielęgnujmy. Zagłębiajmy się w Boże Słowo i w Nim odnajdujmy rady, ostrzeżenia, sposób na życie.

Bóg jest Miłością, jest Pokojem i Dobrem, jest też niedaleko od każdego z nas, ale się nie narzuca. Szukajmy Go, znajdujmy wciąż na nowo i prośmy, by na zawsze pozostał z nami w naszej codzienności. Amen.

** Kazanie wygłoszone przez Małgorzatę Platajs, dyrektorkę Towarzystwa Biblijnego w Polsce, z okazji Ekumenicznych Dni Biblijnych 2019. Kościół Ewangelicko-Augsburski Wniebowstąpienia Pańskiego w Warszawie, 6 maja 2019 r., godz. 18.00.*

Przesłanie Towarzystwa Biblijnego w Polsce
na Ekumeniczne Dni Biblijne 2019

Szukaj pokoju i dąż do niego

Hasłem tegorocznych Ekumenicznych Dni Biblijnych jest wezwanie z Ps 34,15: […] *szukaj pokoju i dąż do niego*. To jedna z odpowiedzi na zadane w wersecie 13 pytanie: „Jaki ma być człowiek pożądający życia, pragnący każdego dnia cieszyć się dobrem?". Pytanie stare jak świat, a mimo to tak bardzo aktualne. Przecież życie bez większych problemów, pełne powodzenia jest przedmiotem także naszych pragnień. A Biblia mówi nam w tym psalmie, jak je zrealizować.

Zanim jednak w odpowiedzi padną, jakby w podsumowaniu, słowa o poszukiwaniu pokoju, czytamy w wersetach 14 i na początku 15: *Powściągnij swój język od złego, a usta od mowy fałszywej. Odstąp od zła i czyń dobrze* […].

Na czym zatem polega owo szukanie pokoju? Po pierwsze na czynieniu dobra. Nie myślmy, że dobro to coś, co się nam należy. Nie czekajmy z byciem dobrymi, aż inni okażą nam dobro. Kto chce cieszyć się dobrem każdego dnia, niech sam je wokół siebie roztacza, niech sam je czyni.

Szukanie pokoju to również odrzucanie zła, na czele ze złem płynącym z nienawistnych, fałszujących rzeczywistość słów. Chcemy pokoju? Zatem wyrzeknijmy się złej mowy – owego generatora zła lub – jak mówi apostoł Jakub – tego małego ognia, który podpala wielki las, nieobliczalnego w czynieniu zła, pełnego jadu (por. Jk 3,5.8). O ileż spokojniejsze byłoby ludzkie życie, gdybyśmy bardziej panowali nad własnymi językami.

Ale szukanie pokoju i dążenie do niego ma też głębszy wymiar. W tym samym psalmie słowo „szukać" występuje raz jeszcze, w wersecie 5.: *Szukałem PANA, a On mnie wysłuchał*. A kilka zdań niżej, gdy jesteśmy wzywani, by szukać pokoju, bezpośrednio po tych słowach pojawia się zapewnienie, że uszy Pana są otwarte na wołanie sprawiedliwych (por. w. 16). Zatem poszukiwanie pokoju jest tu wyraźnie skojarzone z poszukiwaniem Boga – w modlitwie, w przedkładaniu Mu naszych trosk, w wołaniu do Niego. A Bóg tych wołań wysłuchuje i reaguje. Wezwanie do poszukiwania pokoju jawi się nam w tym psalmie jako wezwanie do wejścia z Bogiem w intymną relację osobistej modlitwy – rozmowy o tym, co nas boli, czego się lękamy, za co chcemy Boga przeprosić czy Mu podziękować.

Wszyscy jesteśmy wzywani do takiego poszukiwania Boga. W *rzeczywistości bowiem* – jak czytamy w Dz 17,27 – *jest On niedaleko od każdego z nas*. Dla proroka

Izajasza to jeszcze bliżej: *Szukajcie PANA, gdy pozwala się znaleźć! Wzywajcie Go, kiedy jest blisko!* (Iz 55,6). Pokój Boży jest bliżej nas, niż myślimy – na wyciągnięcie rąk. Wystarczy sięgnąć nimi po Słowo Boże, Pismo Święte. Otworzyć i czytać. A potem wznieść te ręce w modlitwie i wołaniu do Boga.

Mówiąc o poszukiwaniu pokoju, trudno nie wspomnieć słów samego Pana Jezusa Chrystusa z J 14,27: *Pokój wam zostawiam, Mój pokój wam daję. Nie tak jak świat daje, Ja wam daję. Niech się nie trwoży wasze serce i niech się nie lęka*. W świecie, w którym pokoju jak na lekarstwo, który doświadczył dwóch wielkich wojen oraz drży przed kolejną, atomową; w którym traktaty pokojowe były równie często łamane, co podpisywane – jedynego prawdziwego pokoju możemy dostąpić w Chrystusie. To pokój płynący z usprawiedliwienia nas przed Bogiem z naszych upadków. *Usprawiedliwieni z wiary, mamy pokój z Bogiem przez naszego Pana Jezusa Chrystusa* – czytamy u apostoła Pawła w Rz 5,1. A kto wierzy, *ma życie wieczne i nie idzie na potępienie, ale przeszedł ze śmierci do życia* (J 5,24). I to jest najważniejsze i najpewniejsze. Tego się trzymajmy. Amen.

Przygotowane przez Kościół Adwentystów Dnia Siódmego w RP

Ewa Filipp i Małgorzata Weigle

Dzień Dziecka 2019
Z notatnika organizatorów

Pomysł

Jak zwykle zaraz po zakończeniu Dnia Dziecka 2018 zaczęliśmy się zastanawiać nad tematem, któremu poświęcimy następny piknik. Wstępnie pomyśleliśmy o roślinach występujących w Biblii. Kościół Ewangelicki ogłosił rok 2019 Rokiem troski o stworzenie i było to bardzo spójne z naszym pomysłem.

Przygotowania, czyli rzecz wokół plastikowych sztućców, talerzyków, folii i torebek

Od kilku lat Dzień Dziecka skupia grupę rodziców z obu parafii warszawskich, którzy chętnie poświęcają swój czas na organizację tego dnia. Podobnie było i w tym roku. Na krótkim wiosennym zebraniu spotkaliśmy się i przedstawiliśmy naszą koncepcję. Od razu posypały się propozycje i deklaracje sprawdzania różnych możliwości. Najtrudniejszym, ale też najbardziej atrakcyjnym pomysłem

okazała się kontynuacja i polepszenie zeszłorocznej tzw. tyrolki. Panowie Michał i Paweł przy współpracy Adriana i drugiego Michała wybudowali dwie platformy na terenie parafii, na dwóch mocnych drzewach. Zorganizowano specjalną linę, uprzęże asekuracyjne, wózek zwany trakiem i kaski ochronne. Niezbędne były próbne zjazdy, które niestety wykazały zbyt małe nachylenie zjazdu. Napięcie liny wpływało na szybkość i bezpieczeństwo przejazdu, dlatego panowie podjęli decyzję o obniżeniu jednej z platform. Wiązało się to z dużą ilością dodatkowej pracy. Dobrze, że budowanie i próby zostały zaplanowane sporo wcześniej. Do testów konstruktorzy zaangażowali własne dzieci. Do obsługi podczas Dnia Dziecka poproszono także Przemka.

W międzyczasie trwały przygotowania do innych konkurencji. Postanowiliśmy kontynuować wkręcanie naszej korkowej Róży Lutra i powtórzyć zaproszenie ratowników medycznych i karetki. Zawsze, przy większych zgromadzeniach, powinniśmy mieć wsparcie ratowników, którzy przy okazji dodatkowo przeprowadzili dla nas cenne szkolenie z zakresu pierwszej pomocy.

Kolejne konkurencje sprawnościowe i edukacyjne powstawały do samego końca. Było ich aż 16. Dzień Dziecka zawsze odbywa się w ramach pikniku parafialnego i już przyzwyczailiśmy się do pyszności przygotowywanych przez Koło Pań. Nasze organizacyjne spotkania wpłynęły również na tę część parafialnego święta. Miało być przecież ekologicznie! Kamila, która brała udział w spotkaniu organizacyjnym, słysząc o jednorazowych, plastikowych sztućcach zaprotestowała: “Nie możemy organizować pikniku wspierającego ekologię i używać plastikowych sztućców, przecież to hipokryzja!". Wtedy na moment zapadła cisza, przyznaliśmy jej rację i wpisaliśmy kolejne zadanie do załatwienia: musimy zdobyć sztućce biodegradowalne!

Czas nie jest sprzymierzeńcem organizatorów, zawsze go za mało i za szybko ucieka. W takim też tempie zrobiliśmy plakat, do którego wykorzystaliśmy duże młodzieżowe dzieło – obraz przedstawiający biblijny raj namalowany na prześcieradle przez Zosię i Marysię podczas poprzednich wakacji. Płótno posłużyło później jako tło do sesji zdjęciowej.

Ostatnie dni przygotowań były dość stresujące. Przygotowywaliśmy specjalne karty do tworzenia zielnika. Rysunki roślin występujące w Biblii wraz z wybranym cytatem były kartami, które można było zdobyć na każdym stanowisku. Bardzo pomocna w ich opracowaniu graficznym okazała się Ola.

Domówiliśmy też nową partię koszulek dla wolontariuszy. Już było mało czasu, a my jeszcze załatwialiśmy upominek z dydaktycznym akcentem, który miał być pamiątką. Zamówiliśmy również zestawy sztućców wielokrotnego użytku i specjalną naklejkę z napisem: Jestem EKO!". Wszystko udało się dosłownie na ostatnią chwilę!

Piątek

Na spotkaniu młodzieżowym naklejamy naklejki, drukujemy karty do zielnika i rozdzielamy zadania wśród młodych wolontariuszy. Zasada jest zawsze taka sama, że na każdym stanowisku musi być osoba dorosła i młodzieżowy asystent. Co roku potrzebny jest spory zespół. Nie wiadomo jakim sposobem Ewie udaje się znaleźć tyle chętnych i miłych osób!

Czasem zdarza się, że czasem spada nam coś z nieba.:) Dostajemy od pani Doroty drobne gadżety jako upominki dla dzieci. Przydają się jako nagrody na zakończenie wszystkich konkurencji i dofinansowanie z parafii św. Trójcy oraz od prywatnych sponsorów. Życie jest jednak piękne! Dziękujemy!

Sobota

Ostatni dzień przygotowań. To zawsze wielkie zadanie Ewy, która w cudowny sposób kompletuje stanowiska: wybrane miejsce z potrzebnymi materiałami i z odpowiednimi osobami. Dzięki jej niesamowitej koordynacji udaje się zrealizować nasz długo układany plan. Rozstawiane są namioty, przywożone są stoły i ławki z parafii św. Trójcy, dostarczane są sprzęty sportowe z zaprzyjaźnionego przedszkola, próbnie rozstawiany jest sprzęt nagłaśniający. Wszystko musi być już dograne i sprawdzone. Pogoda według prognozy ma nam sprzyjać! W kuchni członkinie Koła Pań uwijają się z robotą. Kroją warzywa na sałatki, pieką pyszną kiełbaskę. Praca wre!

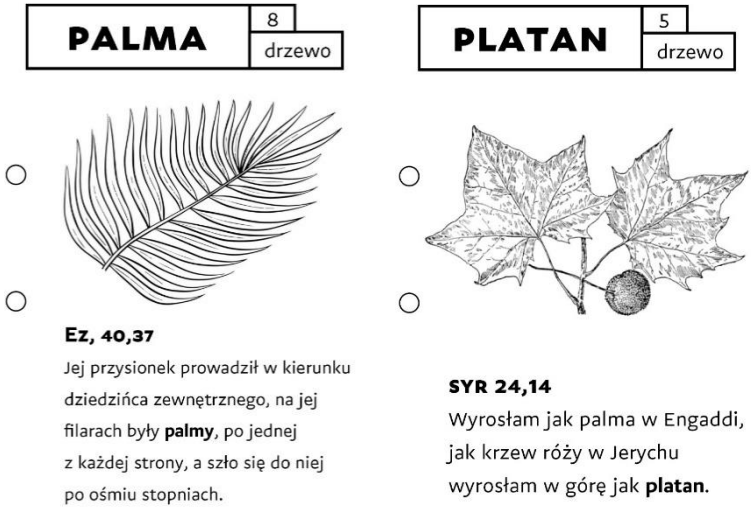
Niedziela

Wszyscy o 9.00 jesteśmy na Puławskiej. Uwijamy się, aby zdążyć rozstawić wszystko przed 10.00. Później już razem uczestniczymy w nabożeństwie. W ławkach sporo fioletowych koszulek. Kazanie z myślą o dzieciach przygotowuje pani Ela Byrtek w towarzystwie Tośka. Rozmawiają o tym, aby myśleć o naturze, o niekupowaniu niepotrzebnych rzeczy i o ochronie otaczającego nas świata. Pięknie i z prawdziwą radością śpiewa połączony chór dorosłych i dzieci pod dyrekcją pani Kasi.

Kościelne dzwony wyznaczają start. Przy przygotowanym stole z nagłośnieniem zaczyna swoją konferansjerkę pani Ela Byrtek. Po oficjalnym otwarciu rusza punkt startowy, który prowadzony jest przez Olę, Adę, Ewelinę, które wspiera Maciej. Tu objaśniane są zasady i konkurencje:

1. Noszenie jajek i woreczków (opiekunowie stanowiska: Ewa, Małgosia i Maciej) / karta do zielnika: GRANAT
2. Skakanie w workach przez skakankę, hula-hop (Agatka i Konstancja) / karty: JABŁOŃ i CEBULA
3. Rzut do celu piłką lub orzechem (Michalina i Antosia) / karta: ORZECHOWIEC
4. Szczudła (Maciek i Krzysztof) / karta: WIĄZ
5. Róża Lutra (Zbyszek i Paweł)k / karta: LILIA
6. Tyrolka (dwa Michały, Paweł, Przemek i Adrian) / karta: TOPOLA i CEDR
7. Karetka, udzielenie pierwszej pomocy, bandażowanie, opatrywanie ran / karta: ALOES
8. Piłka nożna – strzał w bramkę (Michał i Adam) / karta: TRAWA
9. EKOzabawki: piękne kapelusze, piłki i piłkarzyki, grzechotki, marakasy, rzut do kielicha, wszystko ze śmieci (Michalina, Kasia i Marysia) / karty: PSZENICA, JĘCZMIEŃ i ORKISZ

10. Tworzenie ekologicznych toreb na zakupy (Justyna i Agata) / karta: LEN
11. Degustacja ziół, napary i herbatki ziołowe (Ania, Jagoda) / karty: MIĘTA i POKRZYWA
12. Zdrowe słodycze (Marta i Zosia) / karta: FIGOWIEC
13. Szlifowanie drewna, drewniane breloczki (Daniel i Filipina) / karty: CYPRYS i DĄB
14. Katalog roślin – Co rośnie na łące, czy łąka może być nudna? (Hania i Kamila) / karta: NARCYZ
15. Sadzenie bluszczu, ukorzenianie, przycinanie, nawożenie (Grażyna, Iza, Marysia) / karty: WINOROŚL i BUKSZPAN
16. Segregacja śmieci, odnajdywanie odpowiednich pojemników dla rozsypanych śmieci (Roch) / karta: MORWA



Niezależnie od nagradzanych kartami zielnikowymi stanowisk działały także punkty:

- nagłośnienia (niezawodny Adam)
- dystrybucji owoców (Dorota i Ania)
- kierowania ruchem parkingowym (Krzysztof, Dominik i Maciej)
- fotografii (Wiola i Mateusz)
- puszczania wielkich mydlanych baniek (Zosia)

- eksperymentów fizycznych, gdzie próbowano zrozumieć zjawisko dyfuzji i dlaczego zachodzące słońce jest pomarańczowe (Katarzyna i Grzegorz)

Wolontariusze – Dorota i Łukasz – pomagali paniom przy wydawaniu wspaniałych pieczonych kiełbasek.

Burza

Co roku martwimy się czy będzie pogoda. To przecież niezbędny warunek udanej imprezy plenerowej. Tyle lat nam się udawało bez deszczu..., aż musiało się kiedyś zdarzyć. Kilka ostrzegawczych grubych kropli i chwilę później potężne strugi! Wszyscy z okrzykami, ale też i ze śmiechem ukrywali się pod namiotami, w domu parafialnym i w kościele. Niektórzy próbowali ratować sprzęt i różne przedmioty, nie bez problemów udało się uratować rozpływający się obraz Zosi Marysi.

Po burzy

Krótka letnia ulewa i za chwilę słońce, tak to bywa w czerwcu. Zaczęliśmy zbierać przemoczone rzeczy. Zrobiliśmy także tradycyjne zdjęcie wszystkich wolontariuszy ubranych w fioletowe koszulki z białą Różą Lutra. Namioty szybko schły i do wieczora udało się nam wszystko poskładać i sprzątnąć. Byliśmy zmęczeni, ale jednak mimo wszystko zadowoleni.

- Małgosiu, czy warto było wkładać tyle wysiłku przez ostatnie tygodnie, by zorganizować zabawę tylko na niecałe dwie godziny?

- Ewo, oczywiście, że było warto!

WSZYSTKIM – WOLONTARIUSZOM, DZIECIOM, MŁODZIEŻY, DOROSŁYM – DZIĘKUJEMY ZA POMOC, ZAANGAŻOWANIE I ŚWIETNĄ ZABAWĘ!

Konfirmacja 2019

W niedzielę 9 czerwca 2019 r. nasza parafia przeżywała radosne święto konfirmacji. Dwanaścioro młodych ludzi złożyło w tym roku ślubowanie Bogu i Kościołowi w czasie uroczystego nabożeństwa prowadzonego przez ks. dr. Dariusza Chwastka i dk. Martę Zachraj.

W imieniu Rady Parafialnej słowo do młodzieży skierował prezes Michał Hucał, a w imieniu Rady Parafialnej siostrzanej Parafii Świętej Trójcy – jej sekretarz, Przemysław Florjanowicz-Błachut.

Ginący Park Jurajski

Drodzy Czytelnicy,

ze szczególnym wzruszeniem i smutkiem wspominamy trójkę naszych Parafian, których musieliśmy niedawno pożegnać. Byli członkami grupy, która nazwała się Dinozaurami (i zezwoliła nam na korzystanie z tytułu PARK JURAJSKI), a której czasy młodości przypadły na lata 50. i 60., wspólne obozy młodzieżowe i spotkania. Zapisali wyjątkowo piękne karty w historii naszej parafii, dając świadectwo ewangelickiego etosu pracy, wiary, zaangażowania w życie parafialne i jego budowania, ale też świadectwo pięknej przyjaźni jaka łączyła ich od lat wczesnej młodości. Zasługują na nasz szczególny szacunek, niech ich życie będzie wzorem dla kolejnych pokoleń naszej ewangelickiej społeczności. Pozwolę sobie wykorzystać teksty przygotowane przez rodziny i przyjaciół, a wygłoszone przez ks. dr Dariusza Chwastka podczas uroczystości pogrzebowych na warszawskim cmentarzu ewangelickim przy ul. Młynarskiej. Niech pamięć o nich pozostanie na długo w naszych sercach.

Jola Janowska

* * *

W Wielki Czwartek – 18 kwietnia – w wieku niespełna 85 lat z doczesności do wieczności odeszła **śp. MARIA LEFELD-SOSNOWSKA**. Nasza zmarła siostra urodziła się w Warszawie 16 sierpnia 1934 r. w rodzinie kompozytora Jerzego LEFELDA i Stefanii SIWECKIEJ.

Odchodząc z tego świata okryła żałobą męża Ryszarda, z którym w małżeństwie przeżyła 61 lat, brata Jerzego, dwie córki: Marzenę i Danutę oraz wnuczkę Atalię. W smutku pozostawiła również dalszą rodzinę oraz liczne grono przyjaciół i znajomych, z którymi utrzymywała stały kontakt.

Przyszła na świat w wolnym kraju II Rzeczypospolitej – w wielokulturowym i wielowyznaniowym środowisku miasta stołecznego. Był to szczęśliwy czas wczesnego dzieciństwa, które procentowało przez całe jej życie. Kolejne lata przyniosły już tylko zawieruchę wojenną.

Po zakończeniu wojny uczęszczała do prywatnego gimnazjum im. Mikołaja Reja, należącego do Parafii Ewangelicko-Augsburskiej. Marysia jako młoda dziewczyna

brała udział w obozach młodzieży ewangelickiej. Do końca życia pozostała wierna środowisku byłego Stowarzyszenia Polskiej Młodzieży Ewangelickiej. W trakcie takich wyjazdów (m.in. na Mazury) zawarła najbliższe i najdroższe jej przyjaźnie, które trwały przez całe życie. Jak to określił Piotr Weigle, organizator comiesięcznych spotkań „Dinozaurów", Marysia była trzecią bliźniaczką sióstr Joli i Ewy Steinhagen.

W 1951 r. rozpoczęła studia na wydziale fizyki Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie poznała swojego późniejszego męża – Ryszarda SOSNOWSKIEGO. Po zawarciu małżeństwa w 1959 r. na świat przyszła ich pierwsza córka Marzenka, zaś w 1970 r. urodziła się druga córka – Danusia.

Marysia była znakomitym naukowcem i pedagogiem. Od 1974 r. aż do emerytury była profesorem i kierownikiem Zakładu Rentgenowskich Badań Strukturalnych Instytutu Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie zajmowała się badaniami strukturalnymi kryształów.

Była też strażniczką tradycji rodziny. To właśnie z jej przekazu córki poznały rodzinne historie o tym, jak miłość do gwiazd ich Dziadka uchroniła ją i jej brata przed tragicznymi skutkami Powstania Warszawskiego. Opowiadała o tym, jak z wieży w domu w Siedlisku oglądali płonącą Warszawę.

Była też osobą niezwykle ciekawą świata. Uwielbiała obserwować przyrodę, a także kolekcjonowała minerały. Kolejną wielką jej pasją – jeśli nie największą – była muzyka. I gdyby nie jej niezaspokojony głód wiedzy, zapewne podjęłaby studia na Akademii Muzycznej, idąc w ślady ojca kompozytora. Dzięki niej córki poznały muzykę Chopina i Haendla, Beethovena i Bacha. Ale to nie wszystko – Marysia kochała też malarstwo. Dzięki niej dzieci poznawały piękno obrazów Vermeera.

Póki pozwalało jej na to zdrowie, przez całe życie była niezwykle aktywnym człowiekiem. Razem z ojcem i bratem Jerzym wspinała się po Tatrach, które kochała i w których czuła się niemal jak w domu. Uwielbiała też pływanie i jazdę na nartach.

Myślę, że na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, że Marysia była żywym przykładem sukcesu nowoczesnej onkologii. Przez ćwierć wieku walczyła z chorobą nowotworową. Pocieszała często innych pacjentów dotkniętych rakiem

piersi mówiąc, że ona sama jest żywym dowodem na to, że ta choroba nie musi być natychmiastowym wyrokiem.

Kolejnym ważnym wymiarem jej życia było aktywne uczestnictwo w życiu naszej parafii. Bardzo poważnie traktowała uczestnictwo w życiu wspólnotowym Kościoła. Do końca życia uczestniczyła w nabożeństwach ewangelickich. Utrzymywała ścisłą więź ze społecznością parafii i zachowała żywe zainteresowanie jej sprawami. Przynależność do parafii na ul. Puławskiej była kluczowym elementem jej tożsamości. Co roku 1 listopada kwestowała na rzecz odbudowy zabytków cmentarza ewangelicko-augsburskiego przy Młynarskiej.

Już te przykłady bardzo wiele mówią o tym, jakim człowiekiem była śp. Marysia LEFELD-SOSNOWSKA. Ale myślę, że warto powiedzieć jeszcze więcej i wprost: wszyscy, którzy znali Marysię zapamiętają osobę szalenie życzliwą, mądrą i dobrą, gotową przyjść każdemu z pomocą niezależnie od okoliczności. A była także cierpliwa, pogodna, pełna miłości, nad wyraz wrażliwa na cudze cierpienie, obdarzona przejrzystym umysłem i zdrowym oglądem rzeczywistości.

Bardzo się niepokoiła obecną sytuacją w Polsce i w Europie. Martwiła się wszechobecnym populizmem, krótkowzrocznością polskiej polityki, jej zaściankowością i generowaniem podziałów w społeczeństwie. Do ostatnich dni życia była aktywna intelektualnie – pragnęła rozumieć zachodzące wokół procesy społeczne. Była bardzo zorientowana na podtrzymywanie więzi z wieloma osobami. Poza rodziną i powinowatymi do końca życia utrzymywała kontakt ze współwyznawcami z parafii oraz z byłym Stowarzyszeniem Polskiej Młodzieży Ewangelickiej.

Wnuczka Atalia tak napisała o swojej babci: „jest dla mnie wzorem tego, jak dobrze przeżyć życie". Umarła tak jak żyła – sama podjęła decyzję o tym, że chce odejść i poprosiła o zaprzestanie walki o jej życie. Przez całe życie, do samego końca, była bardzo dzielna i odważna. Zmarła 18 kwietnia – w Wielki Czwartek – po wieloletniej chorobie.

* * *

24 kwietnia pożegnaliśmy **śp. HENRYKA FRYSZA**, wieloletniego członka Komitetu Parafialnego i Rady Diecezjalnej. Był związany z naszą parafią od momentu jej powstania i zawsze z uwagą i troską myślał i działał na rzecz naszej społeczności. Pożegnaliśmy dobrego człowieka, życzliwego ludziom, serdecznego i wrażliwego.

Śp. Henryk Frysz urodził się 30 lipca 1925 r. w Warszawie w rodzinie ewangelickiej, od kilku pokoleń związanej ze stolicą. Był jedynym dzieckiem Wandy Frysz z d. Breitling i Edwarda Frysza, uczestnika dwóch wojen: polsko-bolszewickiej i kampanii wrześniowej, a w okresie międzywojennym pracownika tramwajów warszawskich i działacza związkowego. Szczęśliwe i spokojne dzieciństwo naszego brata przerwała wojna. Do jej wybuchu ukończył pierwszą klasę gimnazjum. Wkrótce po nastaniu okupacji hitlerowskiej Pan Henryk podjął naukę na kompletach tajnego nauczania, najpierw na poziomie gimnazjum, a potem liceum, które ukończył pomyślnie zdanym egzaminem maturalnym w lipcu 1944 r. Trudna okupacyjna młodość, kursy konspiracyjne połączone z pracą w zakładach Philipsa przyspieszyły jego wchodzenie w dorosłość, co stało się doświadczeniem całego jego pokolenia. Aresztowany w pierwszych dniach Powstania Warszawskiego zdołał zbiec z niewoli, unikając w ten sposób śmierci. Pod koniec okupacji Pan Henryk został zatrudniony na kolei, a tuż po zakończeniu wojny jako młody kolejarz oddelegowany na Ziemie Odzyskane do Świdnicy. Jednak tęsknota za bliskimi i rodzinnym miastem sprawiły, że w październiku 1946 r. powrócił do Warszawy. Podjął studia w reaktywowanej w 1945 r. renomowanej przedwojennej uczelni Akademii Nauk Politycznych na Wydziale Ekonomiczno-Administracyjnym, który ukończył w 1950 r. Pracę zawodową rozpoczął pod kierunkiem znanego ekonomisty prof. Czesława Bobrowskiego i przez wiele następnych lat aż do przejścia na emeryturę, pracując w różnych instytucjach, zajmował się zagadnieniami inwestycji i planowania.

W 1946 r. za namową kolegi z lekcji konfirmacji, Pana Mieczysława Wolffa, zaangażował się w działalność Stowarzyszenia Polskiej Młodzieży Ewangelickiej. W trudnych latach powojennych stowarzyszenie stało się bezpieczną enklawą dla ocalałej z pożogi wojennej młodzieży, a przyjaźnie tam zawiązane przetrwały długie lata. W tym gronie Pan Henryk poznał swoją żonę Zofię. Zawarli małżeństwo w 1955 roku i przeżyli w szczęśliwym związku prawie 64 lata. Stworzyli razem ciepły dom otwarty dla rodziny i przyjaciół, w którym wychowywali swoją córkę Małgorzatę.

Pod koniec lat osiemdziesiątych Pan Henryk wraz z grupą przyjaciół reaktywował spotkania członków dawnego Stowarzyszenia Młodzieży Ewangelickiej. Przez kilka lat przewodniczył zebraniom i współorganizował zjazdy koleżeńskie. Niestety ostatnie lata życia naznaczone chorobą i niepełnosprawnością wyłączyły go z aktywnego uczestnictwa w życiu parafialnym i koleżeńskim.

Nasz zmarły brat był kochającym i troskliwym mężem i ojcem. Dla żony Zosi był wspierającym i wiernym towarzyszem życia, a dla córki Małgosi opiekuńczym tatą, w jej dzieciństwie przewodnikiem po rodzinnym mieście i świecie historii, a później przyjacielem i doradcą. Od trzech lat Pan Henryk poważnie chory pozostawał w domu pod troskliwą opieką żony i córki. Zmarł po ciężkiej chorobie 23 kwietnia 2019 roku, pogrążając w bólu i smutku żonę, córkę, dalszą rodzinę i grono przyjaciół.

* * *

W wieku niespełna 89 lat z doczesności do wieczności odeszła **śp. HANNA KRAKOWIAK-NIEMCZYK**, żegnana 20 maja br. na cmentarzu ewangelicko-augsburskim w Warszawie przez liczne grono bliskich. Urodziła się 18 maja 1930 r. w polskim Lwowie, w małżeństwie Lucjana KRAKOWIAKA oraz Zofii z domu NOBLIN. Jej rodzice byli wtedy studentami: tata studiował na wydziale mechanicznym Politechniki Lwowskiej, mama zaś była studentką romanistyki. Do piątego roku życia mieszkała w tym pięknym mieście, następnie przeniosła się wraz z rodzicami do Radomia, gdzie jej ojciec otrzymał posadę inżyniera w Fabryce Broni. Po wybuchu II wojny światowej, po krótkiej ucieczce wróciła do Radomia. Szkołę powszechną ukończyła na tajnych kompletach. Następnie uczęszczała do Gimnazjum Żeńskiego Marii Gajl. Maturę zdała w 1948 r. Tego samego roku została konfirmowana przez ówczesnego proboszcza parafii ewangelickiej w Radomiu, ks. Włodzimierza Missola. Po maturze kształciła się dalej, wybrała studia na Wydziale Biologii Uniwersytetu Warszawskiego, które ukończyła w 1952 r.

Od przyjazdu do Warszawy uczestniczyła w spotkaniach Stowarzyszenia Polskiej Młodzieży Ewangelickiej (SPME), podczas których poznała swojego przyszłego męża, Jana Bogusława Niemczyka – późniejszego księdza i profesora. Razem brali udział w obozach młodzieży ewangelickiej, m.in. w: Kamieniu, Jerutkach, Orzyszu czy Karwicy.

Do końca życia pozostała wierna środowisku Stowarzyszenia, które do dzisiaj organizuje comiesięczne spotkania. Od samego początku była zaangażowana w ich organizację. A zaczęło się od spotkania w BARAKU przy ul. Puławskiej, kiedy to pojawiła się inicjatywa zwołania I Zjazdu byłej Polskiej Młodzieży Ewangelickiej. Z kolei podczas tego Zjazdu wyłonił się pomysł, by organizować comiesięczne spotkania towarzyskie oraz wspólne wyjazdy w wakacje (na przełomie sierpnia

i września) do gościnnej parafii w Sorkwitach. W międzyczasie, co 5 lat, organizowane były kolejne Zjazdy. We wszystkich tych inicjatywach brała czynny udział. Na jednym z pierwszych tegorocznych spotkań „Dinozaurów“ w naszej parafii opowiadała o swoim mężu: ks. prof. Janie NIEMCZYKU. Przyjaciołom trudno sobie wyobrazić, że Pani Hani nie będzie na kolejnych.

Jeśli chodzi o pracę zawodową, rozpoczęła ją po linii swojego wykształcenia, a więc jako mikrobiolog. Pierwszym miejscem zatrudnienia był Państwowy Zakład Higieny, a następnie przez szereg lat pracowała w tym samym miejscu przy ul. Starościńskiej w instytucjach, których nazwy się zmieniały, początkowo był to Instytut Antybiotyków, kolejno Instytut Przemysłu Farmaceutycznego, a ostatnio Warszawskie Zakłady Farmaceutyczne „Polfa”.

Oprócz swojej działalności zawodowej, Pani Hanna aktywnie uczestniczyła w życiu swojej II Parafii Ewangelicko-Augsburskiej przy ul. Puławskiej, jak do roku 1984 nazywała się parafia Wniebowstąpienia Pańskiego w Warszawie. Na uwagę zasługuje fakt, że była jedną z kilkuset osób, które zadeklarowały swoją przynależność do mającej powstać drugiej parafii luterańskiej w Warszawie. W latach 80. była członkinią Rady Parafialnej, a następnie Komitetu Parafialnego oraz Koła Pań. Do końca życia bardzo poważnie traktowała uczestnictwo w życiu wspólnotowym Kościoła.

Oprócz pracy zawodowej i zaangażowania w życie parafialne bardzo ważną sferą życia Pani Hanny była rodzina. Stworzyła ciepły dom i z wielkim oddaniem troszczyła się o wszystkich domowników. Wychowała dwoje dzieci: Zuzannę i Pawła. Potrafiła znaleźć się w każdych okolicznościach i dostosowywała się do każdej sytuacji w zależności od potrzeb i miejsca. Przede wszystkim była bardzo opiekuńcza. Najpierw zajmowała się schorowanymi rodzicami, a po ich śmierci opiekowała się dalszą krewną. Mając już powyżej 80 lat zaopiekowała się swoją owdowiałą koleżanką z Radomia. Zawsze była chętna do pomocy, jednak nigdy się nie narzucała. Była osobą bardzo pracowitą, dobrze zorganizowaną i pogodną. Po przedwczesnej śmierci męża Jana w 1990 r. z radością uczestniczyła w wychowywaniu wnuków. Jeszcze na rok przed śmiercią, pokonując lęk przed przechodzeniem przez jezdnię, wyprawiała się po najmłodszą wnuczkę do przedszkola.

Potrafiła cieszyć się drobnymi przyjemnościami, spędzaniem czasu na łonie przyrody, lubiła pobyty na działce, którą uprawiały wspólnie z siostrą.

Była osobą towarzyską, ale lubiła też chwile odpoczynku w samotności. Zawsze bardzo lubiła czytać.

Gdy z wiekiem zaczęły się pojawiać dolegliwości i choroby, dzielnie je znosiła i nigdy nie narzekała na swój stan. Ostatni rok życia niestety doświadczył ją częstymi upadkami, depresją i nasileniem astmy, z którą zmagała się od wielu lat. Pomimo kilku hospitalizacji zmarła w domu otoczona miłością i opieką swoich najbliższych. Okryła żałobą młodszą siostrę Janinę, dwoje dzieci: córkę Zuzannę z zięciem Maciejem oraz syna Pawła z synową Ewą, a także pięcioro wnucząt: Kaję, Jana, Filipa, Zosię i Alicję. Ponadto, pozostawiła w smutku dalszą rodzinę, a także grono przyjaciół z byłego Stowarzyszenia Polskiej Młodzieży Ewangelickiej.

Paweł Niemczyk

Słowo od Prezesa ustępującej Rady Parafialnej

Niecałe 2000 lat temu ewangelista Łukasz zapisał w rozdziale 17 następujące słowa: *Pan Jezus rzekł: Kto zaś z was, mając sługę, którzy orze lub pasie, powie do niego, gdy powróci z pola: Chodź zaraz i zasiądź do stołu? Czy nie powie mu raczej: Przygotuj mi wieczerzę, przepasz się i usługuj mi, aż się najem i napiję, a potem i ty będziesz jadł i pił? Czy dziękuje słudze, że uczynił to, co mu polecono? Tak i wy, gdy uczynicie wszystko, co wam polecono, mówcie: Sługami nieużytecznymi jesteśmy, bo co winniśmy byli uczynić, uczyniliśmy.*

Drogie Siostry i Bracia w Chrystusie,

ponad pięć lat temu rozpoczęliśmy naszą służbę jako wybrana Rada Parafialna po niecałych dwóch latach rady tymczasowej, mianowanej przez zwierzchnictwo naszego Kościoła. To niewiarygodne, jak szybko te pięć lat minęło i jak wiele się w tym czasie wydarzyło w naszej parafii. Przypomnę tylko kilka według mnie istotnych dokonań. Już na samym początku kadencji musieliśmy się jako Rada zmierzyć z problemem pękających rur centralnego ogrzewania. Kompleksowo zostały wymienione rury doprowadzające ciepło z komory ciepłowniczej do domu parafialnego i do kościoła. Dokończono remont i wynajęto mieszkania odziedziczone przez parafię. Zmodernizowano stronę internetową. Uporządkowano teren zielony wokół parafii i częściowo go utwardzono. Został

opracowana koncepcja nowych organ i wstępny wybór wykonawcy. W roku Jubileuszu 500-lecia Reformacji dokonano przebudowy wjazdu i wybudowano Bramę Jubileuszową, która stała się nowym znakiem rozpoznawczym naszej parafii. Doprowadzono do ugody z Gminą Żydowską w sprawie granicy cmentarza w Nowym Dworze, zyskując 8000 metrów ziemi grzebalnej. Nasze tradycyjne już święta parafialne zostały wzbogacone o część dla dzieci, zwaną popularnie Dniem Dziecka na Puławskiej, a Biuletyn Parafialny zyskał nową szatę graficzną i podniósł swój poziom edytorski. Wymienione zostały też wszystkie okna w Domu Parafialnym i utwardzono wokół niego grunt. Można by jeszcze długo wymieniać.

Wielu z tych rzeczy nie udałoby się dokonać, gdyby nie Wasze zaangażowanie. Wasze, czyli parafian z ławek kościelnych, członków Komitetu Parafialnego, chórzystów, Koła Pań, pracowników etatowych i diakonijnych oraz członków Komisji Rewizyjnej, a również sympatyków, sponsorów, wolontariuszy i organizatorów Dnia Dziecka. Zaangażowanie mierzone wieloma godzina projektowania, obmyślania, wykonywania prac ogrodniczych, pisania, składania tekstów, kontrolowania wykonawców, doradztwa w sprawach prawnych, darowiznami celowymi i wieloma innymi czynnościami, które okazały się niezbędnie dla prawidłowego działania naszej parafii.

Z uwagi na przepisy RODO nie będę wymieniać nazwisk. Dlatego dziękuję WAM! Tobie, Małgosiu, Jurku, Jacku, Aniu, Basiu, Ewo, Piotrze, Emilko, Kornelio, Pawle, Michale. I wszystkim innym, bo nie sposób ich wymienić, za co przepraszam. Cieszę się, że część z Was została wybrana do nowej Rady Parafialnej. Wierzę, że będziecie, podobnie jak my, przeżywać satysfakcję z dokonań, zarówno tych, które będą kontynuacją naszych tzw. zamierzeń Rady, czy waszych nowych, autorskich, pomysłów. W imieniu członków ustępującej Rady życzę Wam wiele Bożego błogosławieństwa i wytrwałości w służbie na rzecz parafii.

Znany pisarz, Stanisław Lem, polecił wyryć na swojej płycie nagrobnej na cmentarzu salwatorskim w Krakowie rzymskie powiedzenie odchodzących konsulów: FECI, QUOD POTUI, FACIANT MELIORA POTENTES, co w wolnym tłumaczeniu oznacza: Zrobiłem, co mogłem, potężni niech zrobią lepiej. Słowa te pozwalam sobie przytoczyć na zakończenie naszej kadencji. Dziękuję.

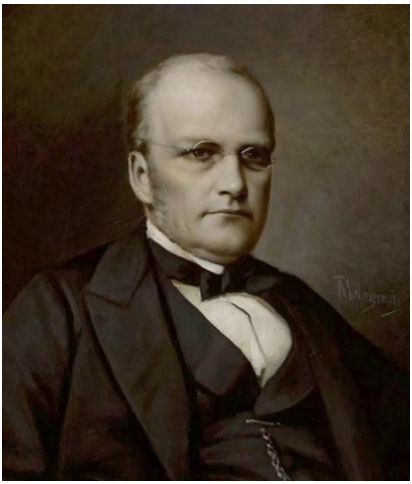
Wygłoszone przez Pawła Niemczyka w czasie nabożeństwa 19.05.2019 r.

Ten od „Halki” i ten od „Kotka”

O nieznanym, porywającym, skromnym i pracowitym twórcy polskiej opery narodowej – Stanisławie Moniuszce – z organistką **Emilią Dziubińską** rozmawia Marta Zachraj.

Zgodnie z uchwałą sejmu Rzeczypospolitej Polskiej rok 2019 ustanowiony został Rokiem Stanisława Moniuszki, z okazji jubileuszu jego 200 urodzin. Co przeciętny człowiek wie o Moniuszce? Bo mam wrażenie, że moje pokolenie nie wie o nim nic lub bardzo mało.

Bardzo prosta odpowiedź: „Cudze chwalicie, swego nie znacie, sami nie wiecie co posiadacie” (Stanisław Jachowicz). Niestety za mało w programach ogólnoszkolnych i mediach przeznacza się czasu na kulturę wysoką. Czy wielu młodych ludzi słucha drugiego programu Polskiego Radia? (kanał całkowicie poświęcony kulturze, bynajmniej nie masowej). Jesteśmy zewsząd atakowani hałasem obecnej „muzyki” rozrywkowej, dla mnie nie jest to muzyka, której brzmienie sprowadza się do dwóch wrażeń: głośno i szybko. Każdemu jakaś muzyka wpadnie w ucho, tylko trzeba ją chcieć udostępniać. Może zamiast agresywnego łomotu w mediach, sklepach, na ulicy, w restauracjach itp. więcej m u z y k i powinni puszczać zarządzający? Ot, czy na Dworcu Centralnym przywita nas z głośników pieśń Moniuszki? Kiedyś w Hamburgu na dworcu usłyszałam kwartety Beethovena...



Stanisław Moniuszko, obraz Tytusa Maleszewskiego z 1865 r. (wikipedia.org).

Podobnie chyba myślał Moniuszko?

Tak, chciał, by „to co jest narodowe, krajowe, miejscowe, co jest echem dzieciństwa naszych przypomnień, nigdy mieszkańcom ziemi, na której się urodzili i wzrośli podobać się nie przestanie" – tak brzmiał projekt zapowiadający wydanie pierwszego tomu „Śpiewnika domowego" . Określenie „domowy" zastępuje tu zabronione przez rosyjskiego zaborcę słowo „narodowy". Kompozytor chciał, by jego polskie pieśni oparte na rodzimym folklorze i tradycji zajęły ważne miejsce w życiu Polaków i usunęły na bok importowaną tandetę. Proste melodie, sielskie dumki, romanse i ballady, liryka miłosna i pieśń dramatyczna napisane do tekstów popularnych poetów trafiała pod strzechy, do mieszczańskich i szlacheckich domów. Po prostu je śpiewano i grano. Do dobrego tonu należało znać te utwory. Tradycja trwała długo. Moi rodzice – „pokolenie Kolumbów" – uczyli się ich w szkole, sami nauczyli mnie wielu piosenek i pieśni, choć bynajmniej nie byli muzykami. Jeśli młodzi by chcieli, to możemy razem pośpiewać na spotkaniach młodzieżowych.

Kto odegrał najważniejszą rolę w jego życiu?

Kształtowanie jego muzycznej wrażliwości zaczęło się w rodzinnym domu. Pochodził z rodziny ziemiańskiej o społeczno-patriotycznych tradycjach. Pierwsze kroki w grze na fortepianie pomagała stawiać mu matka, a wszędzie było słychać ludowe pieśni w wykonaniu miejscowych. Stryj Józef urządzał domowe przedstawienia teatralne, a w dworku w Ubielu śpiewało się powszechnie znane pieśni. Kiedy w 1827 roku rodzice przenieśli się do Warszawy, nauki muzyki małego Stanisława podjął się August Freyer. A kiedy w 1830 roku rodzina przeniosła się do Mińska, tam gry na fortepianie uczył go Dominik Stefanowicz. Trzeba dodać, że późniejszy twórca opery narodowej był wspaniałym autodydaktą. Jesienią 1837 roku wyjechał na studia muzyczne do Berlina, gdzie uczył się harmonii, kontrapunktu, instrumentacji i dyrygentury u Carla Rungenhagena, prowadził także chóry i akompaniował śpiewakom. Inspiracją

było dla niego słuchanie dzieł Bacha, Haendla, Mozarta, Mendelssohna, podziwiał grę pianistki Klary Wieck – późniejszej żony Roberta Schumanna. Uwielbiał muzykę Chopina. Napisał też w jednym ze swoich listów, „że ktoś jest tyle głupi, żeby się mną po stracie Chopina mógł pocieszać, to nie moja wina, i nigdy siebie nie stawiłem obok jakiejkolwiek uprawnionej znakomitości europejskiej". Był znakomitym muzykiem, ale zawsze skromnym człowiekiem.

Jaki wpływ na jego kształcenie muzyczne miały lekcje u młodego organisty Augusta Freyera?

To były tylko trzy lata w życiu dziecka. U Freyera uczył się teorii muzyki, gry na fortepianie i organach. Z perspektywy mojej pracy pedagogicznej mogę stwierdzić, że ośmioletni chłopiec nie mógł grać wielkiej literatury organowej, nawet z tego powodu, że był fizycznie za mały, ale na pewno brzmienie ówczesnych organów i akustyka kościoła św. Trójcy miały olbrzymie znaczenie w kształtowaniu jego wrażliwości muzycznej jako kompozytora. Zapewne Moniuszko dzięki lekcjom u Freyera, aby utrzymać rodzinę, mógł znaleźć stałe zatrudnienie w Wilnie jako organista w kościele św. Jana Ewangelisty i Jana Chrzciciela. Moniuszko jest autorem około 20 preludiów organowych – opracowań polskich pieśni religijnych. Wykorzystał też organy jako instrument akompaniujący w operze „Halka", kiedy podczas modlitwy w kościółku chór śpiewa pieśń „Ojcze z niebios, Boże Panie".

Skąd u niego taka fascynacja kulturą ludową, skoro przyszło mu żyć w dużych ośrodkach miejskich, chociażby w Warszawie, Wilnie, Berlinie?

Tak jak już wcześniej wspominałam na kształt jego twórczości miało wpływ patriotyczne i tradycyjne wychowanie, osłuchanie się z folklorem Polski wschodniej, a na tych terenach lud był rozśpiewany. Być może też ogólny romantyczny trend zainteresowania folklorem.

Zastanawiam się, kiedy objawia się geniusz Moniuszki, który porywa i zachwyca.

Chyba jest to bardzo indywidualne. Mnie zachwyca jego polskość – mazury, polonezy, patriotyzm w operze „Straszny Dwór", prosta, a bardzo zapadająca w serce linia melodyczna arii lub pieśni. A jakie piękne są kwartety smyczkowe, które są bardzo rzadko wykonywane – polecam nagrania Kwartetu Camerata.

Czy poza Polską Stanisław Moniuszko był i jest znany?

Właściwie nie, choć starał się, by jego dzieła słuchane były w krajach sąsiednich. I prawdopodobnie w jego czasach był znany. Dziś w świecie znają go śpiewacy. Niestety kontakt z wokalną muzyką Moniuszki utrudnia nasz szeleszczący i trudny język. Staraniem Marii Fołtyn na język włoski została przetłumaczona „Halka". Aria Jontka „Szumią jodły na gór szczycie, szumią sobie w dal. I młodemu smutne życie, co ma w sercu żal", brzmi po włosku międzynarodowo, ale mnie za serce chwyta jednak wykonywana po polsku. Na pewno jego dzieła popularyzują konkursy muzyczne jego imienia.

Chyba niewielu wie, że jego najbardziej znane dzieło „Halka", początkowo dwuaktowe, nie było przyjęte przychylnie?

Tak, to była dwuaktowa „Halka" wileńska. Była to wersja uboga, wystawiona w prowincjonalnym teatrze bez kostiumów i dekoracji, pisana na przełomie 1846/1847. Trzeba było dziesięciu lat, by jej rozszerzona do czterech aktów wersja została wystawiona w Warszawie i odniosła sukces 1 stycznia 1858 roku

Czy można powiedzieć, że Moniuszko jest twórcą polskiej opery narodowej?

To trzeba powiedzieć i wiedzieć! Temat porzuconej wiejskiej dziewczyny pojawiał się już w operach słowiańskich, w „Rusałce" Aleksandra Dargomyżskiego i „Iwanie Susaninie" Mikołaja Glinki. U podstaw powodzenia opery leży libretto. Młody poeta Włodzimierz Wolski przedstawił akcję logiczną i zwartą. Do „Halki" Moniuszko skomponował świetną uwerturę, przedstawiającą główne tematy opery. Zwracają uwagę sceny zbiorowe – polonez, mazur „po sarmacku zawadiacki" oraz kolorowe tańce góralskie. Duża niezależność od wpływów muzyki włoskiej i francuskiej, a przede wszystkim cytaty muzyki polskiej potwierdzają tę tezę. „Halka" to punkt zwrotny w życiu kompozytora. Wtedy też otrzymał stanowisko dyrygenta Teatru Wielkiego i mógł wraz z rodziną osiąść w Warszawie.

Jak bardzo bogata, a jednocześnie zapomniana jest twórczość tego kompozytora?

Indeks utworów Stanisława Moniuszki zawarty w Wielkiej Encyklopedii Muzycznej PWM zajmuje 20 stron. Jeśli każdy Polak wymieni „Śpiewniki Domowe", 12 tomów, opery: „Halka", „Straszny Dwór", „Hrabina", „Flis", „Verbum nobile", „Paria" oraz orkiestrową uwerturę fantastyczną „Bajka" i cztery

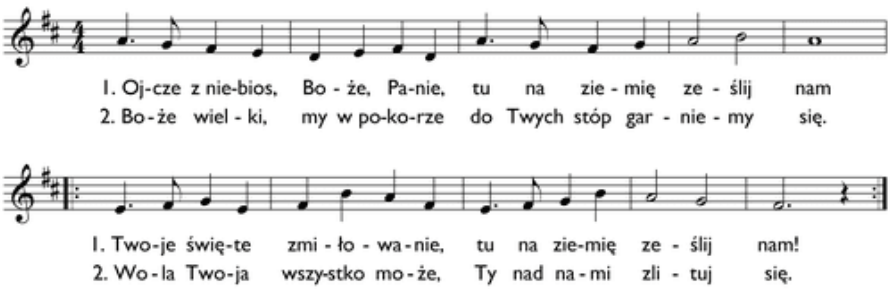
kompozycje religijne „Litanie Ostrobramskie”, a oprócz tego operetki, wodewile, balety i „Wlazł kotek na płotek” – to będzie znaczyło, że wie co i kto jest ważny dla polskiej muzyki.

Czy wiadomo jak wyglądało jego życie prywatne?

W 1836 roku w Wilnie siedemnastoletni Moniuszko poznał piękną pannę, Aleksandrę Müller. Rodzice wybranki postawili warunek, że młody ziemianin musi zdobyć jakiś zawód. Dlatego też po nauki wybrał się do Berlina. Do ślubu zaprowadził swoją wybrankę 25 sierpnia 1840 roku w Wilnie. Doczekali się dziesięciorga dzieci, bywało, że do stołu wraz z piastunkami zasiadało 18 osób. Z każdej artystycznej podróży Moniuszko wysyłał małżonce pełne miłości listowne relacje. Nieznane mi są żadne historie, które moglibyśmy opowiadać sobie z wypiekami na twarzy.

Czy Rok Moniuszki jest w stanie przypomnieć Polakom sławnego kompozytora?

Przypomnieć? Oczywiście, ale czy pamiętać? Skonkluduję to jak stary nauczyciel – uczymy się przez powtarzanie, a więc powtarzajmy, słuchajmy, grajmy i śpiewajmy! Wyjdzie to na dobre i Moniuszce i nam.



Marta Jung

Żywienie w lecie

Przy wysokich temperaturach i ciągłym przebywaniu na dworze najważniejsze jest zadbanie o odpowiednie nawodnienie. Woda w tym okresie to najistotniejszy element naszej diety. Możemy ją pić z lodem, gazowaną, bądź w formie lemoniady z owocami, np. cytryną, pomarańczą, truskawkami. Kolejnym pomysłem oprócz wody jest zielona herbata na zimno. Suszone liście zielonej herbaty zalej zimną wodą i wstaw, najlepiej na noc, do lodówki. Następnego dnia ciesz się orzeźwiającym napojem! Innym pomysłem jest mrożona kawa, chętnie podawana latem w kawiarniach.

W lecie warto spożywać dania, które są lekkie i nie będą dla nas dodatkowym obciążeniem podczas gorących dni. Świetnym wyborem będą zupy krem z warzyw. Może być to kombinacja na bazie ziemniaka i włoszczyzny, a do niej ulubione warzywo: cukinia, bataty, brokuły, kalafior, groszek, marchewka, szpinak, bób i wiele, wiele innych. Możliwości jest naprawdę dużo, a najlepszym dodatkiem są własnoręcznie wykonane grzanki z chleba. Oprócz zup warzywnych nie możemy zapomnieć o chłodniku. To szybki i prosty pomysł na obiad w upalne dni. Lekkim i również prostym do wykonania daniem o tej porze roku są sałatki. Może być to świeża rukola, ser camembert lub twaróg oraz gruszka z dodatkiem orzechów włoskich, a to wszystko polane oliwą z oliwek, octem balsamicznym i miodem.

Postaw na sezonowość! Wykorzystaj dary lata i zajadaj się sezonowymi owocami: truskawkami, jagodami, porzeczkami, czereśniami, wiśniami i agrestem. Skoro truskawki, to na talerzu może pojawić się też makaron z truskawkami. Najlepiej wybrać makaron pełnoziarnisty, z nieoczyszczonej mąki, który zawiera więcej wartości odżywczych oraz błonnik, zapewniający uczucie sytości bez nadmiernego przejadania się.

Wiosna i lato to także sezon na grilla, jednak nie przesadzajmy z jego częstością. Ważne jest zachowanie kilku zasad, by bezpiecznie cieszyć się z żywności, jaką możemy przyrządzić na grillu:

1. Rozpalać brykiety przy użyciu naturalnych podpałek, które całkowicie spalają się w bezwonny sposób.

2. Nie dodawać do węgla drzewa iglastego i szyszek, ze względu na wysoką zawartość żywicy, która po spaleniu powoduje powstawanie wielu szkodliwych związków.

3. Należy grillować w niższej temperaturze przez dłuższy czas.

4. Ściekający tłuszcz z mięsa spala się i powoduje tworzenie m.in. związków kancerogennych, genotoksycznych, czy WWA oraz wolnych rodników, dlatego nie należy grillować nad otwartym ogniem i zaleca się stosować tacki do grillowania. Przypalanie mięsa na grillu zdarza się prawie zawsze, jednak nie można tego bagatelizować, ponieważ zgromadzone w powłoce węglowej substancje są rakotwórcze.

We wszystkim jednak najważniejsze jest, by zachować umiar i zdrowy rozsądek. Cieszmy się zatem jedzeniem i nie przesadzajmy z ilością, zwłaszcza latem, gdy potrzebujemy dużo energii do innych czynności niż jedzenie.

Krótki poradnik zapamiętywania

Jak trenować pamięć autobiograficzną, co siedzi nam w głowie i dlaczego „don't worry, be happy" nie zawsze się sprawdza? Na pytania ks. Łukasza Ostruszki odpowiada **dr Krystian Barzykowski***, psycholog i ekspert od pamięci z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Zrób krótki wykład i wyjaśnij, proszę, pojęcia. Jakie są główne rodzaje pamięci?

Pamięć autobiograficzna jest pamięcią doświadczeń, wydarzeń, w których człowiek brał udział, w co był zaangażowany. Mamy też pamięć epizodyczną, która nie jest tak bardzo osobista, ale dotyczy wydarzeń osadzonych w czasie i przestrzeni. Jest jeszcze pamięć semantyczna dotycząca faktów, liczb, danych nieosadzonych w czasie i przestrzeni. Pamięć prospektywna to z kolei pamięć odpowiedzialna za wykonanie zamierzonych działań w przyszłości, dzięki której wiemy, że mamy coś zrobić w odpowiednim momencie.

Czy pamięć autobiograficzną można trenować? A może wręcz trzeba ją ćwiczyć?

Pamięć autobiograficzna to nic innego jak pamiętanie, co się robiło i gdzie się było. To umiejętność zapamiętywania i przywoływania doświadczenia, która zazwyczaj dzieje się sama przez się, to znaczy, że po prostu pamiętamy lub nie pamiętamy wydarzeń, w których braliśmy udział. W tym kontekście może się zdarzyć, że nie skupiając się na tu i teraz, będziemy te wydarzenia płycej przetwarzać, a więc również gorzej zapamiętywać. Zdarzyć się to może szczególnie, gdy jesteśmy pogrążeni w myślach, skupiamy się na czymś innym. Osoby parkujące samochody na dużych parkingach mogą tego doświadczać, gdy wracając po auto, uświadamiają sobie, że nie do końca pamiętają, gdzie to auto zostawiły. Zabrakło wówczas uważności, powiedzenia sobie: „OK, samochód postawiłam/postawiłem w zielonej strefie przy słupku 9D". Tak myśląc o pamięci, a więc o czymś, na co mamy wpływ, można, a nawet powinno się ją trenować. Oczywiście wszystko zależy od tego, o jakich wspomnieniach mówimy. Wyobraźmy sobie, że pamiętamy wszystkie dobre chwile, które dzieliliśmy z innymi osobami, a szczególnie pomoc, której nam udzielili, gdy tego potrzebowaliśmy. Takie wspomnienia mogą wpłynąć

na satysfakcję, jakość życia, stymulować do zachowań prospołecznych. Staram się więc utrzymywać moją pamięć autobiograficzną w dobrej formie.

W jaki sposób w takim razie można usprawnić swoją pamięć autobiograficzną?

Pamiętam, jak wracając z urlopu i siedząc w samolocie, zorientowałem się, że dominującym, wyrazistym i pierwszym wspomnieniem, jakie miałem z 15-dniowego pobytu wypełnionego przygodami, zapachami i smakami, był przelot w tamtą stronę. To było strasznie frustrujące, bo przecież przez te dwa tygodnie miałem mnóstwo wrażeń, doświadczeń, ale nie układały mi się w głowie wystarczająco jasno i wyraziście, bym mógł przywoływać poszczególne sceny z tego pobytu. Dopiero kiedy zacząłem szukać i drążyć, przeglądać zdjęcia, rozmawiać ze znajomymi o tym, co oni pamiętają z tego pobytu, okazało się, że poszczególne wspomnienia gdzieś tam tkwiły w mojej pamięci, ale raczej nie były łatwo dostępne, za to mocno nieuporządkowane. Od tego czasu staram się w czasie wyjazdów robić zdjęcia, które pełnią rolę wskazówek wydobywających wspomnienia. Dzięki temu łatwiej wracać do minionych wydarzeń i przeżyć. Prowadzę też krótkie notatki, dzięki czemu tworzę sobie w głowie pewien stelaż, zarys wyjazdu i łatwiej mogę wracać do wspomnień. Niemniej jednak, by mieć wspomnienia, trzeba zwracać uwagę na to, co robimy, uważnie przeżywać naszą teraźniejszość. Wszystko, co pozwoli nam się skupić na konkretnej sytuacji, uważne jej przetworzenie będzie działało na korzyść jej późniejszego pamiętania.

Od czego zależy to, że jedni pamiętają więcej, a inni mniej?

Czynników jest bardzo wiele, bo wpływ mają indywidualne preferencje dotyczące tego, na co zwracamy uwagę, albo wychowanie. Czy w rodzinie i wśród znajomych wypracowano nawyk opowiadania, czyli odpowiadania na proste pytania o to, co dziś robiliśmy. Wpływ ma nawet płeć. Rodzice inaczej rozmawiają z chłopcami i dziewczynkami na temat ich osobistych doświadczeń. Dlatego kobiety charakteryzują się generalnie lepszą pamięcią autobiograficzną. To oczywiście nie znaczy, że określona osoba będzie gorzej lub lepiej coś pamiętała tylko dlatego, że jest takiej, a nie innej płci, ale znaczy, że jest większa szansa, że moja żona będzie lepiej pamiętała pewne wydarzenie niż ja.

To ciekawe.

Badania potwierdzają, że pierwsze wspomnienia z życia kobiet dotyczą wcześniejszych okresów niż w przypadku mężczyzn. Istnieje również duża szansa, że kobieta przypomni sobie więcej, jeśli poprosimy ją o wymienienie jak największej liczby wspomnień z ostatnich dwóch tygodni. Rodzice w zależności od płci dziecka w różny sposób rozmawiają z nim o przeszłości. Rozmowy te w przypadku córek mają charakter narracji nastawionych na podtrzymanie konwersacji przez stosowanie pytań, wskazówek, wspominanie i opracowywanie wspomnień, w przypadku synów natomiast są krótkie, pozbawione opisów, detali, nastawione na powtarzanie pewnych informacji, ich wymienianie, bardziej komunikowanie niż konstruowanie. W badaniach tych okazało się, że rodzic będzie bardziej skłonny pytać córkę w stylu: „Pamiętasz, jak byliśmy wczoraj na karuzeli?". Kiedy córka odpowie, że nie pamięta, rodzic doda: „Była tam wtedy taka osoba w dużym zielonym kapeluszu. Jak go zobaczyłaś, to powiedziałaś: O, jaki śmieszny kapelusz! Teraz pamiętasz?". Dziewczynki na ogół dostają wskazówki, które mają im pomóc przywołać określone wspomnienie, a tym samym są uczone strategii przypominania sobie i opracowywania wspomnień. Rozmawia się też z nimi więcej o relacjach, wrażeniach, emocjach i uczuciach.

A jak to wygląda w przypadku chłopców?

Bardzo prawdopodobne, że rodzic zapyta syna: „Pamiętasz, jak byliśmy na karuzeli?". Kiedy syn odpowie, że nie pamięta, rodzic może zapytać jeszcze raz i na tym koniec. Chłopcy znacznie częściej otrzymują pytania repetetywne. Rodzice nie zadają pytań dodatkowych. Nie znaczy to, że każda osoba tak robi i musi tak być. Niemniej jednak mamy taką tendencję.

Z czego to wynika?

Powiedziałbym, że dochodzi do głosu przypisywanie różnych ról społecznych. Chłopcy są często wychowywani na tych, którzy mają działać, a nie zadawać pytania, zastanawiać się nad emocjami, relacjami, swoją przeszłością. Kobieta natomiast ma być grzeczna, uprzejma, troskliwa, emocjonalna, musi w związku z tym dobrze znać sieć społeczną i różne związane z nią wydarzenia. Można zaryzykować stwierdzenie, że pod względem pamięci autobiograficznej mamy do czynienia z pewną formą dyskryminacji jednej i drugiej płci. Mężczyźni przez to nieco gorzej mogą wypadać w tym zakresie. Gdy zacząłem pracować nad swoją pamięcią autobiograficzną, czyli robić więcej zdjęć i notatek, to zauważyłem, że stałem się bardziej świadomy tego, co robię, czego doświadczam, ale też tego, co

się wokół mnie dzieje. To jest tak, że jeśli ciągle myślimy o tym, co ma być, co jest do zrobienia, ucieka nam tu i teraz, co z kolei prowadzi do mniejszej liczby wspomnień. Staram się więc być tu i teraz, nie zajmować się jednocześnie różnymi rzeczami. Trzeba stanąć i dać sobie szansę doświadczenia czegoś, zapamiętania, przeżycia, doświadczenia teraźniejszości, żeby mieć do czego potem wracać. Oczywiście nasza pamięć zazwyczaj robi to niejako sama przez się, poza naszą kontrolą, ale czasami też może ominąć niektóre sytuacje, szczególnie te warte zapamiętania. A to przecież szkoda.

Życie nabiera sensu?

Warto zadbać o swoją pamięć autobiograficzną, żeby mieć z życia jak najwięcej dobrych wspomnień. Moim zdaniem, warto zwracać uwagę przede wszystkim na pozytywne doświadczenia, ale nie tylko, bo przecież z tych negatywnych też możemy wyciągnąć coś budującego. One też są ważne. Uczą nas jednak czegoś innego.

Co ze wspomnieniami bolesnymi? Czy wypieranie jest dobrą strategią?

Wszystko zależy od osoby i doświadczenia. Niektórzy pamiętają więcej złego niż dobrego i na negatywnych rzeczach się skupiają — one stanowią centrum ich wspomnień. Ale są też tacy, którzy pamiętają więcej dobrych rzeczy, choć o złych nie zapominają, inaczej z nimi jednak pracują. Tajemnica sukcesu tkwi w umiarze. Jest świetny film animowany „W głowie się nie mieści", w którym odczarowuje się smutek. Dotychczas dominowało przekonanie, że jest on czymś bezwzględnie negatywnym, czego trzeba unikać. Takie nieco wyrwane z kontekstu „don't worry, be happy", czyli nie ma sensu się smucić, zwracać uwagi na to, co było złe… Tymczasem doświadczanie smutku pełni ważną funkcję, ponieważ pomaga nam zatrzymać się na moment, jest też sygnałem dla innych, by udzielili nam wsparcia, może też być elementem integrującym, pobudzającym empatię. Z pamięcią jest podobnie, to znaczy źle się dzieje, gdy mamy tylko dobre wspomnienia albo tylko złe, gdy zachwiana jest równowaga. Warto więc szukać środka i metodycznie, instrumentalnie pracować ze wspomnieniami. Te dotyczące sytuacji smutnych, trudnych, nieprzyjemnych mogą nas uczyć, pomagać w rozwoju, mogą być dla nas pożyteczne, ale nie możemy się w nich zamykać, bo mogą stanowić źródło niewyczerpanego bólu, złości, frustracji.

Tylko jak znaleźć równowagę?

To kwestia indywidualnych poszukiwań. Równowaga polega na tym, że zdajemy sobie sprawę z tego, co się działo w naszej przeszłości, a więc mamy również negatywne wspomnienia, ale dbamy, żeby nie powodowały tego wcześniejszego silnego znaku emocjonalnego. Powinny być elementem autobiografii, ale nie powinny nas całkowicie definiować, bo przecież na pewno mamy też wspomnienie dobrych chwil. Ważny jest więc w ich wypadku dystans.

Z pamięcią trzeba uważać, bo płata figle.

Nieustannie, ale moim zdaniem to dobrze. Zapominamy dzięki temu o negatywnych przeżyciach znacznie szybciej niż o pozytywnych. Emocje związane z bolesnymi wspomnieniami z czasem stają się coraz mniej intensywne, co się nazywa efektem blednięcia afektywnego. Pamięć nie jest więc nieomylnym rejestratorem, trzeba mieć do niej dystans i pewną dozę rezerwy. Jako badacz pamięci doskonale wiem, że jeśli mówię, że coś pamiętam, to jednocześnie mam świadomość, że to wydarzenie mogło się odbywać nieco inaczej. Mówię wówczas, że coś pamiętam w taki sposób, ale mogły zadziałać już procesy zniekształcenia albo nałożyły się na siebie jakieś wspomnienia i nie wykluczam, że mogę się mylić. Albo że coś mogło mieć miejsce, ale ja nie mam takiego wspomnienia. Co, jak wiemy, możemy w pewnej mierze ograniczać.

* ***Dr Krystian Barzykowski****, pracownik naukowy w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Członek zespołu badawczego Applied Memory Research Laboratory. Od 2009 r. członek Zarządu Oddziału Krakowskiego Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Zajmuje się psychologią pamięci (w szczególności pamięcią epizodyczną i autobiograficzną, elementarnymi procesami przywoływania wspomnień), diagnozą psychologiczną i psychologią międzykulturową. Jest autorem lub współautorem ponad 40 publikacji naukowych.*

** *Wywiad ukazał się w „PB Weekend", magazynie dla prenumeratorów dziennika „Puls Biznesu". Przedruk za zgodzą wydawnictwa Bonnier Business Polska.*

Marysia Podżorska

Gry na niepogodę i pogodę

W wakacje zazwyczaj mamy więcej czasu dla rodziny. Jeśli warunki pogodowe nie sprzyjają aktywnemu wypoczynkowi na świeżym powietrzu, świetnym sposobem

rodzinnego spędzania czasu są gry planszowe. Na rynku jest ich mnóstwo i czasem trudno się połapać, po jaką grę sięgnąć. Poniżej kilka propozycji o małym i średnim poziomie skomplikowania.

Jednym z największych hitów ubiegłego roku była gra Azul wydawnictwa Lacerta. Polega ona na dobieraniu ze wspólnej puli kafelków nawiązujących do portugalskich azulejo, a następnie umieszczaniu ich w odpowiednich miejscach na planszy.

Trzeba jednak uważać, bo mogą trafić się elementy, których nie ma gdzie dołożyć, co skutkuje punktami ujemnymi. Gra jest na tyle prosta, że można szybko wytłumaczyć jej zasady i spodoba się zarówno młodszym, jak i starszym graczom.

Kolejną grą, na którą warto zwrócić uwagę, jest gra Filipa Miłuńskiego Capital (wyd. Granna). Każdy z graczy z kwadratowych kafelków układa swoją dzielnicę Warszawy, starając się przez umiejętne łączenie różnych obszarów uzyskać jak najwięcej punktów. Gra toczy się przez 6 rund, a każda z nich opowiada różnym epokom. W każdej też są do wybudowania inne budynki specjalne – jako ciekawostkę wspomnę, że jednym z nich jest kościół Św. Trójcy

Do rozgrywek z młodszymi graczami polecam grę Lisek Urwisek (wyd. Nasza Księgarnia) albo Kotek Psotek (i inne gry z serii „Rodzinka wygrywa" wyd. Egmont). Wszystkie to tak zwane gry kooperacyjne – gracze nie rywalizują ze sobą, ale wspólnie starają się zrealizować zadanie, np. znaleźć podejrzanego albo bezpiecznie dotrzeć do kryjówki w określonym czasie.

Jeżeli szukamy czegoś dla większej liczby graczy, bo na przykład chcemy zagrać na wspólnym grillu albo obozie, sprawdzoną serią jest Time's Up – dynamiczne gry imprezowe wydane w Polsce przez Rebel. W kolejnych rundach najpierw

opisujemy, a potem pokazujemy swojej drużynie hasła, mamy na to tylko 30 sekund, po ich upływie kolejka przechodzi na następnego gracza. W zależności od tego, z kim chcemy grać, do wyboru mamy wersję Party (raczej dla dorosłych, bo hasła bywają naprawdę trudne). Niezależnie od wybranej gry, wszystkim życzę radosnych chwil!

Ogłoszenia

Z żałobnej karty

W czwartek 25 kwietnia 2019 r. pożegnaliśmy **śp. Marię LEFELD-SOSNOWSKĄ, która zmarła 18 kwietnia 2019 r.** w wieku niespełna 85 lat.

W poniedziałek 29 kwietnia 2019 r. pożegnaliśmy **śp. Henryka FRYSZA**, **który zmarł 23 kwietnia 2019 r.** w wieku niespełna 94 lat.

W piątek 10 maja 2019 r. pożegnaliśmy **śp. Annę HUMMEL z domu KOTULA, która zmarła 3 maja 2019 r.** w wieku 94 lat.

W poniedziałek 20 maja 2019 r. pożegnaliśmy **śp. Hannę KRAKOWIAK--NIEMCZYK, która zmarła 14 maja 2019 r.** w wieku 89 lat.

Parafia Ewangelicko-Augsburska Wniebowstąpienia Pańskiego
ul. Puławska 2a, 02–566 Warszawa, tel. 22 849 77 05
godziny pracy kancelarii: pn, pt: 10.00–13.00, wt, śr, czw: 15.00–18.00, ndz: 11.30–12.30
www.pulawska.luteranie.pl, email: pulawska@luteranie.pl
nr konta: 51-1020-1068-0000-1802-0000-0315

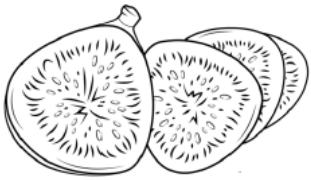
©Nasza Parafia – Informator Parafii Ewangelicko–Augsburskiej Wniebowstąpienia Pańskiego w Warszawie
Redaguje zespół: ks. dr Dariusz Chwastek, Jolanta Janowska, Małgorzata Weigle, Marta Zachraj.
Koordynator numeru: Marta Zachraj, skład: Dagmara Maciuszko.
Na parafialnej stronie internetowej istnieje możliwość pobrania informatora. Będziemy wdzięczni za przekazywanie wszelkich uwag i propozycji dotyczących pisma na adres mailowy parafii.

Dodatek dziecięcy do biuletynu „Nasza Parafia”

rok VI nr 3/2019, Parafia Ewangelicko – Augsburska
Wniebowstąpienia Pańskiego w Warszawie

Kochane Dzieci! Publikujemy dla Was część kart, które służyły w Dniu Dziecka jako karty „Biblijnego zielnika”. Za przygotowanie graficzne dziękujemy Pani Aleksandrze Obracaj. A wszystkim zainteresowanym życzmy dobrej zabawy przy poznawaniu roślin z perspektywy tekstów biblijnych.

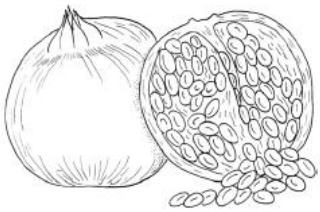
FIGOWIEC drzewo



1 KRL 4,25
Judejczycy i Izraelici mieszkali tedy bezpiecznie, każdy pod swoim krzewem winnym i pod swoim **drzewem figowym** od Dan aż po Beer–Szebę przez wszystkie dni Salomona.

MI 4,4
I będzie siedział każdy pod swoim szczepem winnym i pod **drzewem figowym**, i nikt nie będzie szerzył popłochu. Zaiste, usta Pana Zastępów to powiedziały.

GRANAT drzewo

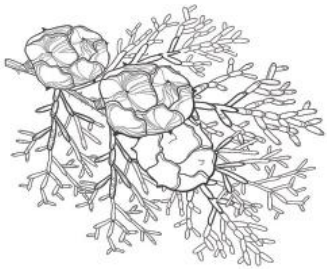


JR 52,22
U góry miała głowicę spiżową pięć łokci wysoką, a na głowicy wokoło były plecionki i owoce **granatu.** Wszystko ze spiżu, a tak samo na drugiej kolumnie.

CEDR drzewo

PS 92,13
SPRAWIEDLIWY WYROŚNIE JAK PALMA, ROZROŚNIE SIĘ JAK **CEDR** LIBANU.

CYPRYS drzewo

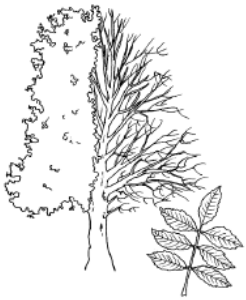


IZ 55,13
ZAMIAST GŁOGU WYROŚNIE **CYPRYS,** ZAMIAST POKRZYWY WYROŚNIE MIRT. I BĘDZIE TO DLA PANA CHLUBĄ, ZNAKIEM WIECZNYM, KTÓRY NIE ZNISZCZEJE.

HEBANOWIEC drzewo

EZ 27,15
LICZNE WYSPY KUPOWAŁY U CIEBIE, W ZAMIAN ZA TWÓJ TOWAR DAWAŁY CI KOŚĆ SŁONIOWĄ I **DRZEWO HEBANU.**

ORZECHOWIEC drzewo



PNP 6,11
ZESZŁAM DO OGRODU **ORZECHÓW,** BY SPOJRZEĆ NAŚWIERZĄ ZIELEŃ DOLINY, BY ZOBACZYĆ CZY ROZKWITA KRZEW WINNY, CZY W KWIECIE SĄ JUŻ GRANATY.

JABŁOŃ drzewo

JL 1,12
USCHŁA WINOROŚL, A DRZEWO FIGOWE ZWIĘDŁO; DRZEWO GRANATOWE, PALMA I **JABŁOŃ**, WSZYSTKIE DRZEWA POLNE USCHŁY, U SYNÓW LUDZKICH ZNIKŁA RADOŚĆ.

MORWA drzewo

ŁK 17,5
GDYBYŚCIE MIELI WIARĘ JAK ZIARENKO GORCZYCY POWIEDZIELIBYŚCIE TEJ **MORWIE**: WYRWIJ SIĘ KORZENIAMI I PRZESADŹ W MORZE, A BYŁABY POSŁUSZNA.

DĄB TABORSKI drzewo

EZ 27,6
TWOJE WIOSŁA ZROBILI Z **DĘBOWEGO DRZEWA** BASZANU; TWÓJ POKŁAD WYŁOŻONO KOŚCIĄ SŁONIOWĄ W OPRAWIE Z DRZEWA CYPRYSOWEGO Z WYSP KITTYJCZYKÓW.

TOPOLA BIAŁA drzewo

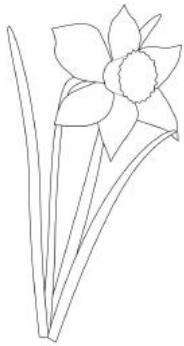
IZ 44,4
WYRASTAĆ BĘDĄ JAK TRAWA WŚRÓD WODY, JAK **TOPOLE** NAD BIEŻĄCYMI WODAMI.

PS 137, 1,2
NAD RZEKAMI BABILONU - TAM MYŚMY SIEDZIELI I PŁAKALI, KIEDYŚMY WSPOMINALI SYJON. NA **TOPOLACH** TAMTEJ KRAINY ZAWIESILIŚMY NASZE HARFY.

WIĄZ
drzewo

IZ 41,19
ZASADZĘ NA PUSTYNI CEDRY, AKACJE, MIRTY I DRZEWA OLIWNE. ZASZCZEPIĘ NA STEPIE RAZEM CYPRYS, **WIĄZ** I PINIE.

NARCYZ
kwiaty

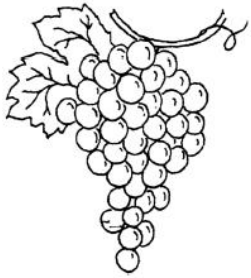


PNP 2,1
JA JESTEM **NARCYZEM** SARONU, LILIĄ DOLIN.

LILIA
kwiaty

MT 6,28—29
A CO DO ODZIENIA, CZEMU SIĘ TROSZCZYCIE? PRZYPATRZCIE SIĘ **LILIOM** POLNYM, JAK ROSNĄ; NIE PRACUJĄ ANI PRZĘDĄ. A POWIADAM WAM: NAWET SALOMON W CAŁEJ CHWALE SWOJEJ NIE BYŁ TAK PRZYODZIANY, JAK JEDNA Z NICH.

WINOROŚL
krzew



JR 2,21
A PRZECIEŻ TO JA ZASADZIŁEM CIĘ JAKO SZLACHETNĄ **WINOROŚL**, CAŁY SZCZEP PRAWDZIWY, A JAKŻE MI SIĘ ZMIENIŁAŚ NA KRZEW ZWYRODNIAŁY, NA **WINOROŚL** DZIKĄ!