

Biuletyn Centrum Pomocy Rodzinie i Osobom Uzależnionym

MITYNG POD GWIAZDAMI

■ Rok XVI (2023)

ISSN 2657-8387 ■

30

OGÓLNOPOLSKIE SPOTKANIA TRZEŹWOŚCIOWE

28-30 lipca 2023



Zatroszcz się o siebie



30. OGÓLNOPOLSKIE SPOTKANIA TRZEŹWOŚCIOWE

Sanktuarium Matki Bożej Licheńskiej

Zatroszcz się o siebie

28 lipca 2023 r. (piątek)

- 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – bazylika górna
- 16.00 Konferencja biblijna „Jak kochać samego siebie?”
– sala Całunu Turyńskiego, bazylika dolna
- 18.00 mityng AA – bazylika dolna – sala Całunu Turyńskiego
- 18.00 mityng DDA – sala konferencyjna Dom Pielgrzyma Betlejem

29 lipca 2023 r. (sobota)

- 9.30 Droga Krzyżowa – plac przy nowej dzwonnicy
- 11.30 Otwarcie 30. Ogólnopolskich Spotkań Trzeźwościowych,
wręczenie statuetki „PELIKAN” oraz prelekcja
ks. bpa Tadeusza Bronakowskiego – scena przed bazyliką
- 12.30-16.45 Spotkanie przy muzyce – scena przed bazyliką
- 14.00 Msza Święta za zmarłych ze środowisk trzeźwościowych,
którzy odeszli na „wieczny mityng” – przewodniczy
ks. bp Tadeusz Bronakowski – bazylika górna.
Intencje zgłaszamy w Biurze Obsługi Pielgrzyma
pod głównymi schodami bazyliki

17.00 Rozpoczęcie mityngów:

- AA** – Anonimowi Alkoholicy – plac mityngowy przed bazyliką (w razie deszczu bazylika górna)
- Al-Anon** – Krewni i Przyjaciele Alkoholików – bazylika dolna – sala Całunu Turyńskiego
- ACA (DDA/DDD)** – Dorosłe Dzieci Alkoholików / Dorosłe Dzieci z Rodzin Dysfunkcyjnych – sala konferencyjna Dom Pielgrzyma Betlejem
- NA** – Anonimowi Narkomani – bazylika dolna – kaplica św. Jana Pawła II
- NAR-ANON** – Grupy Rodzinne NA – Dom Pielgrzyma ARKA – sala w piwnicy
- AH** – Anonimowi Hazardziści – sala Królewska przy kościele św. Doroty
- AN** – Anonimowi Nikotyniści – bazylika dolna – kaplica św. Stanisława Papczyńskiego
- AJ** – Anonimowi Jedzenioholicy – kaplica Krzyża Świętego – dolna część kościoła MB Częstochowskiej
- Alateen** – Dzieci Alkoholików – bazylika dolna – kaplica 108 Męczenników
- SLAA** – Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości – kościół MB Częstochowskiej
- AD** – Anonimowi Depresanci – sala św. Stanisława Kostki – Centrum Pomocy
- SA** – Anonimowi Seksoholicy – sala konferencyjna Dom Pielgrzyma Arka
- AP** – Anonimowi Przemocowcy – Dom Pielgrzyma ARKA – sala w piwnicy
- Mityng AA w języku ukraińskim** – Dom Pielgrzyma ARKA – sala w piwnicy
- Mityng Wspólnoty św. Jakuba 12 kroków dla chrześcijan** – bazylika dolna – kaplica Trójcy Świętej
- SYCHAR** – **wspólnota trudnych małżeństw** – sala w wieży MB Częstochowskiej

Wspólnota „Miłosierdzie Boże w Mojej Duszy”

- Dom Pielgrzyma ARKA – sala w piwnicy
- 19.00 Msza Święta oraz Apel Maryjny – ks. bp Krzysztof Wętkowski – bazylika górna
- 21.00 Koncert Piotr Nagiel – Bar Pod Arkadami
- 21.30 Ciąg dalszy wszystkich mityngów:
- AA – Anonimowi Alkoholicy – plac przed bazyliką, a w razie deszczu bazylika górna. Pozostałe mityngi bez zmiany miejsca

- Spowiedź dla uczestników spotkań (w godzinach 6.00-21.00, pół godziny przed każdą Mszą św. i do modlitwy *Ojciec Nasz...* – bazylika górna)
- **Spotkania indywidualne z psychologami, terapeutami uzależnień, wolontariuszami oraz doradcami rodzinnymi** w godzinach 9.00-16.30 – bazylika dolna – kaplica 108 Męczenników
- Szczegółowych informacji udzielamy w sekretariacie pod głównymi schodami bazyliki oraz w czerwonych namiotach. Tam też czekają na Państwa pamiątkowe identyfikatory, okolicznościowa pieczęć
- **Literatura – przed budynkiem Centrum Pomocy oraz plac za bazyliką**

30 lipca 2023 r. (niedziela)

- 7.30 Msza Święta na zakończenie Spotkań Trzeźwościowych – bazylika górna
- 8.30-12.00 Akcja krwiodawstwa – **Oddając krew, dzielisz się życiem** – sala Całunu Turyńskiego

SPIS TREŚCI

Wstęp – „Zatroszcz się o siebie”	5
Pelikan	8
30. Jubileusz	12
Rozmowa z... ks. Stanisławem Kowalskim	16
Nigdy nie zwątpiłam, że Bóg mnie kocha	20
Dlaczego kobiety zostają w krzywdzącym związku?	24
Mam na imię Magda, jestem Al-Anonką	26
Zdrowieć w DDA/DDD	28
Alateen dla młodych	32
Uczę się troszczyć o siebie	35
W SLAA czuję się bezpiecznie	36
31 Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe	37
Rekolekcje i warsztaty	38

MITYNG POD GWIAZDAMI

Biuletyn Centrum Pomocy Rodzinie i Osobom Uzależnionym

Wydawca: Centrum Formacji Maryjnej „Salvatoris Mater”, ul. Klasztorna 4, 62-563 Lichen
tel. 63 270 77 20, fax. 63 270 81 20, e-mail: mater@marianie.pl

Redakcja: ks. dr Janusz Kumala MIC (redaktor naczelny), Maria Nowakowska (redaktor prowadząca),
Agnieszka Małolepsza (opracowanie graficzne i DTP), Piotr Kucal (sekretarz redakcji)

Zdjęcia: Archiwum Redakcji

ISSN 2657-8387

www.lichen.pl; www.pomoc.lichen.pl; www.maryja.pl

ZATROSZCZ SIĘ O SIEBIE

Witajcie w Licheniu na naszym corocznym, a w tym roku jubileuszowym 30. „Mityngu pod gwiazdami”. Jesteśmy razem jak jedna wielka rodzina, wspólnota miłości. Bogu niech będą dzięki za 30 lat tych naszych wspólnych spotkań, budujących świadectw, nawróceń, dzielenia się nowym życiem w Chrystusie. Atmosfera, której doświadczamy, pełna radości, nadziei, szczęścia i pogody ducha pozostaje z nami przez cały rok aż do następnego spotkania. Tegoroczne hasło licheńskich spotkań środowisk trzeźwościowych brzmi: „Zatroszcz się o siebie”.

Słowa proroka Izajasza 43,4: „Ponieważ drogi jesteś w moich oczach, nabrałeś wartości i Ja cię miłuję” są dla nas początkiem naszej troski o siebie. Jestem wartościowy w oczach Boga i tylko w Nim. Bóg nigdy nie wycofa się z tej głębokiej więzi z nami, bo jest zawsze wierny. Chcemy troszczyć się o siebie, bo jesteśmy świadomi naszej wielkiej wartości, gdyż jesteśmy stworzeni na obraz i podobieństwo samego Boga. Jesteśmy Jego umiłowanymi córkami i synami. Doświadczenie własnej wartości rodzi w nas zachwyt i podziw pięknem trzeźwego życia, bez nałogów i grzechu. Gdzie nie ma wartości, tam nie ma zachwyty i pasji życia. Wartość siebie możemy odkryć tylko w wolności od zła, nałogów i grzechu. Doświadczenie wartości rodzi pragnienie pozostania i bycia w tym, co zachwyca, oraz dzielenia się tym z innymi.

Dzisiaj tak wielu ludzi doświadcza odrzucenia, samotności, bycia niekochanymi, nierozumianymi, wyśmiewanymi, niechcianymi i obcymi. Dlatego dzisiaj, drogi bracie i siostró, zachęcam, byś zatroszczył się o siebie i odkrył swoją wielką wartość, a ona z kolei zrodzi nadzieję. Wszystko to, co tu mówimy, prowadzi nas do mądrego i kreatywnego życia, którym pragniemy się dzielić z innymi. Wartość zawsze buduje dobre więzi i relacje międzyludzkie.

Wartość nie chce izolacji i nie daje poczucia osamotnienia. Wprost przeciwnie, rodzi potrzebę czułych więzi, delikatnych i głębokich z drugim człowiekiem. Tak jak nasze coroczne licheńskie spotkania, jedno rodzi tęsknotę kolejnego, i tak jest od 30 lat. Mityng pod gwiazdami, gdzie każdy uczestnik kołysze w swoim sercu miłość, dobro i piękno, którym dzieli się z innymi.

Kiedy odkrywamy własną wartość, otwiera się przed nami perspektywa wieczności. Zaczynamy tęsknić za pełnią życia w Królestwie Bożym, myślimy o wiecznym szczęściu, które się nie kończy. Piękne chwile szybko mijają

jak nasze licheńskie spotkania, ale nas uskrzydlają do pięknego i mądrego życia. Gdzie nie ma wartości, tam zawsze czas się dłuży i nudzi. Niech te jubileuszowe 30. Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe budują w nas wielkie poczucie naszej wartości i godności umiłowanych dzieci Boga. Niech napelnia nasze serca radością, miłością, nadzieją i wiarą, abyście już teraz poczulili głębokie pragnienie kolejnego spotkania, którego hasłem będzie „Bogaci w nadzieję”.

W tym miejscu, powołany od 1 czerwca na stanowisko dyrektora Centrum Pomocy Rodzinie i Osobom Uzależnionym, pragnę gorąco podziękować wszystkim kapłanom, którzy pełnili tę funkcję przez ostatnie 30 lat. To ich wielkie serce, ofiarność, kreatywność i zaangażowanie dało tak piękne owoce wielu nawróceń do nowego życia w trzeźwości, a także w zgodzie, miłości i jedności w rodzinach i małżeństwach. Wszystkim z serca dziękuję i niech to piękne i szlachetne dzieło dalej się rozwija i umacnia.

ks. Jarosław Hybza MIC
Dyrektor LCPRIOU



ks. Jarosław Hybza MIC otrzymał święcenia kapłańskie w 1992 r. w Licheniu z rąk Biskupa Włocławskiego Bronisława Dembowskiego. Pod koniec sierpnia 1992 r. skierowany jako wikariusz do pracy na Białorusi w Borysowie, następnie jako proboszcz parafii w Orszy. Pełnił tę funkcję przez osiem lat. Po dwóch latach posługi jako wikariusz parafii i katecheta w szkole podstawowej w Licheniu, skierowany do pracy misyjnej w Kazachstanie w Karagandzie. Tutaj uczestniczył aktywnie w spotkaniach trzeźwościowych przy parafii. Brał czynny udział w mitingach AA, Al-Anon i Alateen. Po powrocie do Polski przez

12 lat służył duszpastersko w mariańskiej parafii na warszawskich Stegnach przy kościele Matki Bożej Miłosierdzia. Był opiekunem sześciu wspólnot działających przy parafii, wygłosił wiele rekolekcji i konferencji duchowych dla różnych grup i wspólnot parafialnych. W roku 2018 skierowany do posługi w sanktuarium Matki Bożej Licheńskiej Bolesnej Królowej Polski. Z dniem 1 czerwca 2023 r. mianowany dyrektorem Licheńskiego Centrum Pomocy Rodzinie i Osobom Uzależnionym. Niech Dobry Bóg błogosławi i obdarza potrzebnymi łaskami na każdy dzień posługi.



Modlitwa o odwagę

Boże, nigdy przedtem nie musiałem nikomu mówić o swoich błędach. Nigdy nie spowiadałem się księdzu, ani nawet mojemu psu. Wszystko zamykałem na klucz i trzymałem w tajemnicy. Zbyt byłem przerażony, żeby się przyznać, jaki jestem naprawdę. Natchnij mnie odwagą, abym wreszcie opowiedział komuś, co w sobie odkryłem. Amen.

PELIKAN

Pojawiła się myśl, by co roku przyznawać nagrodę „Pelikana” za wkład w trzeźwienie innych. Pomysł zrodził się z myśli, by uhonorować najbardziej zasłużonych. Pamięć i wdzięczność pomagają nam stawać się lepszymi.

Dlaczego „Pelikan”? Według średniowiecznych wierzeń, samica pelikana miała w czasach głodu rozrywać dziobem własną pierś i krwią karmić pisklęta, stąd pelikany uważane były za symbole poświęcenia i oddania talentów, zdolności i życia innym. Jest to alegoria odnosząca się do Boga: „On, który nawet własnego Syna nie oszczędził, ale Go za nas wszystkich wydał, jakżeby – wraz z Nim – nie miał nas obdarzyć wszelkim innym dobrem?” (Rz 8,32). Naśladujemy Go, oddając swoje życie w służbie innym.

Pragniemy każdego roku nagradzać osoby, które swoim życiem i swoimi talentami służą drugiemu człowiekowi w jego, czasami trudnej, życiowej wędrówce. Pomaga to nam w trzeźwieniu. Tworzy też listę naszych mentorów, których świadectwo i głoszone słowo jest wsparciem w przemianie. Odbudowujemy nasze życiowe i duchowe zgliszcza.

Nagrodę tę przyznajemy od 2014 r. To już dziewiąta statuetka.



W bieżącym roku laureatem został

ks. bp Tadeusz Bronakowski

Jeśli pragniesz kogoś zgłosić do nagrody „Pelikana” 2024 r. napisz do nas na adres **pomoc@lichen.pl**

Zgłoszenia kandydata wraz z uzasadnieniem należy dokonać do 22 marca 2024 r.



Z walki o trzeźwość narodu
nigdy nie wolno nam
zrezygnować
bp Tadeusz Bronakowski

Biskup pomocniczy łomżyński Tadeusz Bronakowski, przewodniczący Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych od wielu lat swoją troskę duszpasterską ukierunkowuje na sprawę trzeźwości i wolności Polski. Obok roli rodziny, instytucji państwowych i samorządowych, duże znaczenie widzi w pracy Kościoła nad otrzeźwieniem narodu. Wielokrotnie w swoim nauczaniu zwraca uwagę na te wartości i prawdy pielęgnowane w Kościele od wieków, które służą budowaniu trzeźwości poszczególnych ludzi i całego narodu. „Kościół przez wieki wypracował dobre i sprawdzone metody pracy nad sobą,

sposoby troski o wolność wewnętrzną. Naprawdę warto poznać tę mądrość i do niej się stosować” – zachęca.

Duszpasterstwo trzeźwości bpa Tadeusza Bronakowskiego odznacza się wielką odwagą w głoszeniu prawdy i w ocenie sytuacji polskiego społeczeństwa, w sercach i umysłach którego zagościła „mentalność proalkoholowa”. Od wielu lat Biskup stanowczo napomina Polaków i wzywa do abstynencji, wskazując na negatywne skutki nadużywania alkoholu nie tylko dla poszczególnych jednostek, lecz w skali całego narodu. „Musimy zrozumieć, że trzeźwość leży w interesie całego narodu. Na trzeźwości cały naród zyskuje gospodarczo, finansowo, zdrowotnie, moralnie i duchowo. Na pijaństwie cały naród traci we wszystkich tych wymiarach” – stwierdza. Widząc skalę rosnącego zagrożenia w ilości spożywanego alkoholu i coraz młodszego wieku uzależnionych, Biskup wzywa do troski o „abstynencką kulturę życia”. Jako szczególne zadanie w tym zakresie, wskazuje między innymi na likwidację reklamy i ograniczanie fizycznej i ekonomicznej dostępności alkoholu. Wielokrotnie mówi o szkodliwym, wręcz niszczycielskim wpływie reklamy alkoholu na świadomość Polaków, domagając się jej zakazu. „Reklama alkoholu jest niemoralna, ponieważ pokazuje fałszywy obraz rzeczywistości. Przekonuje ludzi, zwłaszcza młodych, że jeśli chcą być szczęśliwi, mieć przyjaciół i być akceptowani w grupie, muszą pić alkohol. To powoduje ogromny wzrost spożycia alkoholu”. Biskup kreśli inny obraz, którego w reklamach się nie zobaczy: dramat rozbitych rodzin, oczy zapłakanych i przerażonych dzieci, które widzą pijanych rodziców, złamane kariery i osobiste tragedie. Takie losy człowieka leżą na sercu bpa Tadeusza Bronakowskiego.

Nie ustaje w zachęcaniu wszystkich ludzi, aby stali się w swoich środowiskach apostołami trzeźwości. „Bez praktykowania świadomej abstynencji przez wielu Polaków nie będzie trzeźwej Polski” – powie, a innym razem apeluje: „Przekonujemy swoich znajomych i rodzinę, by nie sięgali tak często po alkohol. A przede wszystkim, sami dawajmy dobry przykład, podejmując dar abstynencji. Przez abstynencję wielu dojdziemy do trzeźwości wszystkich”.

Zaangażowanie bpa Tadeusza Bronakowskiego w sprawę trzeźwości i wolności Polaków zaowocowało opublikowanym w roku 2022 „Narodowym Programem Trzeźwości”. Jest to ważny głos Kościoła wołającego na pustyni ludzkiej nędzy o otrzeźwienie ducha narodu i podjęcie stanowczych działań zwalczających „mentalność proalkoholową”.

MEDAL PAMIĄTKOWY



Do nabycia w sekretariatach spotkań
oraz pod czerwonymi namiotami

30. JUBILEUSZ

30. Jubileuszowe Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe to doskonały czas, by wdzięczność i pamięć skierować ku osobom wyjątkowym, których zaangażowanie w organizację i rozwój licheńskich Spotkań jest nieocenione. Za każdym szlachetnym dziełem kryje się wielkość ludzkiego serca. Za to dobro serca Księża Marianie i uczestnicy Spotkań Trzeźwościowych dziękują: **Kazikowi AA, ks. Stanisławowi Kowalskiemu, ks. Januszowi Ogródowczykowi, ks. Robertowi Krzywickiemu.**

Kazik alkoholik – 32 lata trzeźwości

Pierwszy kontakt z alkoholem miał w dniu zakończenia 8 klasy szkoły podstawowej. Kolejne spotkanie z tym trunkiem nastąpiło w dniu 18 urodzin, gdzie impreza była hucznie zakrapiana. Od tego momentu zaczął się okres jego picia, komplikując coraz bardziej życie. W wieku 21 lat założył rodzinę, miał dwoje dzieci. Od alkoholu dalej nie stronił. Brnął w uzależnienie, na co zwróciła uwagę matka i skierowała go do przychodni w Koninie. Dwa razy w tygodniu chodził po antykol, nie było wtedy ani terapii, ani mityngów. W przychodni mówili, że zależy tylko od niego, czy będzie pił, czy nie. Zaczął dalej pić, sięgnął dna w 1991 roku, tracąc wszystko. Pozwoliło mu to trafić do grupy AA. Od tego momentu rozpoczął trzeźwienie, które trwa do dzisiaj.

W 1992 roku pojechał po raz pierwszy na spotkania trzeźwościowe do Częstochowy, wtedy pojawił się pomysł, aby takie spotkania zorganizować w licheńskim sanktuarium. Po długich staraniach wielu osób udało się cel osiągnąć. Na pierwszych spotkaniach w ostatnią sobotę lipca w 1993 roku w Licheniu pojawiło się kilkuset uczestników. I tak spotkania trwają do dzisiaj, a Kazik jest ich współorganizatorem od początku.

Kazik obecnie uczestniczy w mityngach, Dniach Trzeźwościowych w Zakroczymiu, Częstochowie, Kazimierzu Biskupim, gdzie jest również organizatorem, angażuje się także w organizację Złotów Radości. Jest wdzięczny, że takie spotkania mogą odbywać się w Licheniu, i że jest z nimi od początku.

Objął funkcję dyrektora Licheńskiego Centrum Pomocy Rodzinie i Osobom Uzależnionym 1 lutego 2008 r. Wcześniej pracował na Białorusi wśród młodzieży grekokatolickiej i w parafii rzymskokatolickiej, usunięty stamtąd przez władze państwowe. Podejmując funkcję dyrektora licheńskiego Centrum Pomocy, zaangażował się w jego reorganizację, tworząc grupę specjalistów: psychologów, doradców, administratorów, którzy podjęli się realizacji zadań pomocowych.

Ksiądz Krzywicki, odpowiadając na potrzeby współczesnego człowieka, rozwinął bazę rekolekcyjną dla środowisk trzeźwościowych, dla małżeństw i innych grup stanowych, pomagając odnaleźć się w trudnych i kryzysowych sytuacjach życiowych. Kolejnym odcinkiem jego pracy stały się Spotkania Trzeźwościowe, w organizację których zaangażował wielu doradców, wolontariuszy, osoby będące na co dzień w grupach samopomocowych. Zaowocowało to wielotysięcznym uczestnictwem w corocznych spotkaniach samych uzależnionych, jak i ich rodzin i przyjaciół. Kolejnym krokiem było podjęcie idei nagradzania osób zaangażowanych w ruch trzeźwościowy. Z tej okazji powstała statuetka „Pelikana”.

Zaangażowanie ks. Krzywickiego w duszpasterstwo trzeźwościowe to również głoszone słowo w programach telewizyjnych propagujących trzeźwość, publikacja wielu artykułów, a także wydana książka pt. „Wspólna droga do wolności”. Od roku 2018 konsultor Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych. W roku 2021 skierowany do pracy duszpasterskiej w Grudziądzu.

ks. Stanisław Kowalski – alkoholik

Urodził się w rodzinie katolickiej w podkonińskiej wsi Wola Łaszczowa 10 marca 1946 r. Od dzieciństwa marzył o kapłaństwie – wymodliła mu je matka. Pierwszy alkohol wypił w dniu swoich 18 urodzin. Czuł się podle i obiecał sobie, że nigdy więcej...

Życie jednak potoczyło się inaczej. Żył początkowo w przeświadczeniu, że alkohol piją wszyscy. Chciał być podobny do wszystkich, nie chciał się wyróżniać. Okazało się jednak, że gdy inni po spełnieniu toastów czy wypiciu określonej dawki

alkoholu odchodzili do swoich zajęć, on szukał możliwości dalszego picia. Rodziła się w nim obsesja picia.

Rodzice, którzy zamieszkali z nim na pierwszej samodzielnej placówce proboszczowskiej w Połajewie, widząc, że nie zwraca uwagi na ich prośby, żeby podjął leczenie odwykowe, opuścili go. Było to przełomowe wydarzenie w jego życiu. Został skierowany na leczenie odwykowe do Gostynina. Terapia trwała sześć tygodni. Po wyjściu doszedł do wniosku, że terapeuci nie mają racji mówiąc, iż nie można wrócić do kontrolowanego picia. Usiłował udowodnić, że można. Stracił kolejne miesiące, aż w końcu osiągnął dno. Znalazł się na detoksie w Koninie.

Przełomowym momentem był wyjazd na Spotkania Trzeźwościowe na Jasną Górę. Pod wrażeniem świadectw w czasie Drogi Krzyżowej na Wałach Jasnogórskich znalazł się w kaplicy Matki Bożej i tu otrzymał Cudowny dar. Na pytanie: „Czy ja jeszcze mogę być księdzem” – Matka Boża odpowiedziała: „Przecież jeszcze żyjesz”. Dał świadectwo, publicznie mówiąc, że jest alkoholikiem. Wtedy też zrodziła się inicjatywa podobnych spotkań w Licheniu.

Od tamtego dnia życie ks. Stanisława stało się ciągiem służby dla wszystkich uzależnionych. Jest szczęśliwym alkoholikiem, który znalazł swoje miejsce w realizacji powołania kapłańskiego. Jego umiłowaniem zajęciem jest dawać świadectwo trzeźwego życia i spotykać się z tymi, którzy potrzebują pomocy. Z licheńskimi Spotkaniami jest od początku aż do dzisiaj. Dzięki swojej postawie czuje się potrzebny. Wszystkim chce przekazać słowa nadziei: „Jest Super...”, a będzie jeszcze lepiej. Pogody Ducha.”

ks. Janusz Ogrodowczyk

Święcenia kapłańskie przyjął w 1972 r. W latach 1978-80 pracował jako notariusz włocławskiej kurii i wikariusz parafii katedralnej. W 1982 r. przybył do Koła, gdzie był wikariuszem parafii Podwyższenia Krzyża Świętego. W 1987 roku został proboszczem parafii Matki Bożej Częstochowskiej w Kole, gdzie rozbudował świątynię parafialną. Był dziekanem dekanatu kolskiego II (1991-2003), duszpasterzem miasta Koła (1996-2002). Zainicjował powstanie parafialnego klubu sportowego, biblioteki parafialnej i kolskiego Stowarzyszenia Głuchoniemych. Współzałożył świetlicę dla młodzieży oraz środowiskową świetlicę terapeutyczną, pomagał

dzieciom z porażeniem mózgowym. Wieloletni opiekun comiesięcznych pieszych, nocnych pokutnych pielgrzymek z Konina do Lichenia i z Konina do Kawnic.

Za ofiarną pomoc i działalność charytatywną Prezydent RP przyznał mu w 1998 r. Złoty Krzyż Zasługi. Uhonorowany także *Odznaką Honorową Polskiego Związku Niewidomych*, *Odznaką Honorowego Polskiego Krzyża*, *Odznaką Zasłużony Działacz Towarzystwa Przyjaciół Dzieci*, *Odznaką „Zasłużony dla Trzeźwości”*, Brązowym Medalem *Za Zasługi dla Pożarnictwa*. Za działalność na rzecz pojednania wyznań i narodów otrzymał *Order Wojenny Krzyża Grunwaldu*. W 2014 roku przeszedł na zasłużoną emeryturę.

Od lat czynnie i aktywnie angażuje się w promowanie trzeźwości. Powołał do życia grupy AA oraz Al-Anon w kolskiej parafii oraz okolicznych miejscowościach. Brał udział w mityngach, sprawował msze, mówił kazania, przewodził osobami, które dzieliły się świadectwami. Był jednym z inicjatorów Spotkań Trzeźwosciowych w Licheniu. Brał udział w organizacji Spotkań, często przewodnicząc nabożeństwu Drogi Krzyżowej, któremu nadał formę rozważań połączonych ze świadectwami Anonimowych Alkoholików.



*W podziękowaniu za wkład
w organizację i rozwój
Licheńskich Spotkań Trzeźwosciowych*

*Księża Marianie
i uczestnicy Spotkań*

*30 Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwosciowe
Licheń Stary, 29.07.2023 r.*

Przecież jeszcze żyjesz

Z ks. Stanisławem Kowalskim, jednym z inicjatorów Licheńskich Spotkań Trzeźwościowych, rozmawia Robert Adamczyk z Biura Prasowego licheńskiego sanktuarium.

Jak to się stało, że zaangażował się ksiądz w ruch AA?

Był rok 1993. Zostałem wysłany przez ówczesnego proboszcza parafii pw. Matki Bożej Częstochowskiej w Kole, ks. Janusza Ogrodowczyka, na Jasną Górę. Miałem tam pojechać wraz z grupą pielgrzymów – trzeźwiejących alkoholików oraz ich rodzin. Już tam, na miejscu, zdarzyło się coś, co miało ogromny wpływ na moje trzeźwienie. Podczas modlitwy przed cudownym obrazem Matki Bożej Częstochowskiej otrzymałem dar abstynencji, który trwa do dzisiaj. W drodze powrotnej w autokarze nawiązała się rozmowa dotycząca tychże spotkań. W tamtym czasie byłem postrzegany jako duszpasterz alkoholików. Postanowiłem to wyjaśnić. Powiedziałem: „wy mnie uważacie za duszpasterza alkoholików, tymczasem ja sam jestem alkoholikiem, który chce trzeźwieć”. W odpowiedzi usłyszałem: „doskonale wiedzieliśmy o tym; chcieliśmy, aby ksiądz w końcu się odważył i sam nam o tym powiedział”. W trakcie dalszej rozmowy podjąłem inicjatywę, aby zastanowić się, czy może warto byłoby zorganizować podobne spotkania, na wzór częstochowskich, w sanktuarium w Licheniu, które jest znacznie bliżej nas. Decyzja wszystkich uczestników tej pielgrzymki była jednogłośnie i spotkała się z dużym entuzjazmem. W maju spotkaliśmy się z ówczesnym kustoszem licheńskiego sanktuarium, który, mimo pewnych zastrzeżeń, wyraził zgodę. Zobowiązaliśmy się zapewnić bezpieczeństwo i porządek w trakcie wydarzenia oraz ustaliliśmy stały termin, który funkcjonuje do dzisiaj, ostatnia sobota lipca. Proponując tę datę, mieliśmy na względzie fakt, iż łączy się to z początkiem miesiąca trzeźwości, jakim jest sierpień. Ten termin został zaakceptowany przez księdza kustosza.

Kiedy odbyło się pierwsze spotkanie wspólnot AA w Licheniu?

Inauguracyjne spotkanie anonimowych alkoholików w sanktuarium w Licheniu odbyło się 31 lipca 1993 r. Pierwszy mityng rozpoczął się o godz. 16 przy kaplicz-

kach obok Golgoty. Dałem wówczas świadectwo. Było nas kilkaset osób. O godz. 20 wszyscy uczestniczyliśmy w drodze krzyżowej na Golgocie. Po modlitwie udaliśmy się na dalszą część mitingów, a o północy zgromadziliśmy się w kościele św. Doroty na Mszy św. (trzeba pamiętać, że wówczas nie było jeszcze bazyliki). Wraz z upływem lat program naszych spotkań ulegał zmianie, był rozbudowywany, a dzisiaj są to trzy weekendowe dni. Doszła także Msza św. o godz. 14:00 w intencji zmarłych alkoholików, którzy odeszli na wieczny miting.

Jak to się stało, że ksiądz zaczął pić? Dzisiaj mówi ksiądz o sobie jako o trzeźwiejącym alkoholiku?

Wierzyłem w mit, w słowa powszechnie powtarzane, że skoro wszyscy piją, to i ja mogę. W moim domu był alkohol na święta i podczas wszystkich uroczystości rodzinnych. Ale chciałem podkreślić, że nikt go nie nadużywał. Nie chciałem się wyróżniać, a wręcz chciałem być podobny do innych. I nie zdawałem sobie sprawy, że ja piję inaczej. Kiedy piliśmy z kolegami, to następnego dnia oni szli do pracy, a ja miałem mało i szukałem jeszcze alkoholu, aby się dopić.

W trakcie pracy duszpasterskiej oraz podczas mojego wikariatu, jeśli już gdzieś byłem zapraszany, to wybierałem tylko takie miejsca, gdzie miałem pewność, iż zostaną poczęstowani alkoholem. Tam, gdzie mogłem przypuszczać, iż alkoholu nie będzie, to z takich zaproszeń rezygnowałem.

Chciałem być księdzem do tańca i do różańca. W tamtym czasie absolutnie nie zdawałem sobie sprawy z tego, że mogę zostać dotknięty chorobą alkoholową. Moi przełożeni dostrzegli problem i otrzymałem nakaz rozpoczęcia leczenia. Z biegiem czasu ten problem narastał. Pierwsze lata mojego probostwa (1987-89)



przebiegały w miarę spokojne, natomiast od roku 1991 do 1993 zacząłem coraz częściej, zwłaszcza w sobotnie wieczory, wychodzić na różnego rodzaju spotkania towarzyskie, co wiązało się z późnymi powrotami do domu. Następnego dnia rano trzeba było sprawować nabożeństwa, a na to nie miałem siły. Parafianie i przełożeni zaczęli dostrzegać mój problem. Najbardziej bałem się, gdy przychodził moment przeistoczenia, kiedy przed modlitwą *Ojcze nasz...* ręce mi drżały. Już wówczas się wstydziłem. W październiku 1991 roku bp Muszyński wezwał mnie do siebie i zapytał: co dla mnie jest największym problemem w życiu? Wiedziałem, że chodzi mu o nadużywanie alkoholu. Ja lawirowałem, a on był stanowczy i nieugięty, czekał na moją odpowiedź. Dopiero po półtorej godziny przyznałem, że za dużo piję. Miałem wybrać jedną z przedstawionych propozycji: 1. pójdę na profesjonalną terapię, 2. zacznę uczestniczyć w spotkaniach wspólnoty AA, 3. napiszę oświadczenie, że od dzisiaj nie będę pił alkoholu. Oczywiście wybrałem tę trzecią opcję, która w tamtej chwili wydała mi się najłatwiejsza. I muszę przyznać, że nie miałem najmniejszego zamiaru podjąć abstynencji. Zwyczajnie okłamałem swojego biskupa, patrząc mu prosto w oczy. Pomyślałem, że będę starał się tak pić, aby nie było tego widać na zewnątrz. A tak naprawdę skończyło się tym, że w tym okresie pomiędzy rozmową z księdzem biskupem a rozpoczęciem przeze mnie profesjonalnej terapii zacząłem pić coraz więcej. Spowodowane było to narastającym głodem alkoholowym.

Jak doszło do tego, że podjął ksiądz decyzję o rozpoczęciu abstynencji?

8 grudnia 1992 w parafii pw. Matki Bożej Częstochowskiej w Kole rozpoczęły się rekolekcje. W tamtym czasie służyłem tam jako pomoc duszpastersko-katechetyczna. Od tego dnia zaczął się u mnie ciąg alkoholowy, który trwał cztery dni. Gdy byłem już na tyle zmęczony, zapity i głodny, to doszło do mnie, że sam się z tej sytuacji nie wydostanę. Poszedłem do ks. Janusza Ogrodowczyka i poprosiłem: „Ratuj mnie, bo ja sam sobie nie poradzę”. To był piątek. Następnego dnia rano osobiście zawiózł mnie na detoks do Konina. W środę wieczorem po raz pierwszy udałem się na mityng AA. Grupa nazywała się „Szansa”. Pomyślałem, że jeśli teraz mi się nie uda, to będzie po mnie, przegram swoje życie.

24 grudnia tegoż roku, w Pasterkę, za zgodą ks. Ogrodowczyka, kilkanaście dni po detoksie, wygłosiłem kazanie do parafian, rozpoczynając od słów kołеды „Bóg się rodzi, moc truchleje”. Mówiłem o tym, jak alkohol może niszczyć człowieka, całe rodziny i społeczność.

W czerwcu odbyła się wspomniana już przeze mnie pielgrzymka osób zrzeszonych w ruchu AA na Jasną Górę. W Częstochowie, przebywając w pokoju po przyjeździe, usłyszałem, że w oddali odprawiana jest droga krzyżowa, a ludzie dawali świadectwa swojej drogi do trzeźwości. W jednej chwili zerwałem się na równe nogi, założyłem sutannę, wyszedłem z pokoju i chciałem dołączyć do tego nabożeństwa. Idąc, zatrzymałem się w kaplicy cudownego obrazu Matki Bożej Częstochowskiej. Pamiętam, że byłem sam na sam z Maryją w kaplicy. Uklęknąłem, modliłem się żarliwie, a przed oczyma zobaczyłem całe swoje życie. Usłyszałem wówczas wewnętrzny głos, tak jak gdyby Maryja powiedziała do mnie: „Przecież jeszcze żyjesz”. Po tym doświadczeniu, wracając do domu, pomyślałem, że zaangażuję się w pracę duszpasterstwa trzeźwościowego i stąd pomysł, aby zorganizować w Licheniu spotkania, które będą służyły ludziom w podźwignięciu się ze swojego nałogu.

Dziękuję za rozmowę.

Dziękuję i pozdrawiam. Szczęść Boże.



Nigdy nie zwątpiłam, że Bóg mnie kocha

Wychowałam się w rodzinie, gdzie nie było uzależnienia od alkoholu. W domu pełnym miłości i szacunku. Nic nie wskazywało na to, że się uzależnię. Pierwszy raz spróbowałam wódki na weselu u brata, byłam w ósmej klasie. Nie smakowała mi. Kolejne próby wypicia były w okresie szkoły zawodowej na imprezach okolicznościowych, dyskotekach, zabawach ze znajomymi. Rodzice zwracali mi uwagę, że za dużo piję. Wstydzieli się, że jedyna córka pije, a trzech synów nie. Gdy poszłam do pracy, świętowaliśmy z kolegami i koleżankami imieniny, urodziny. Początkowo szef nie wiedział. Później były już rozmowy i pouczenia. Głównym moim powodem ucieczki w alkohol i wspomaganie się nim była praca na zmiany nocne w piekarni. W dzień pomagałam przy pracach domowych oraz w gospodarstwie, a później szłam do piekarni. Alkohol był ulgą w zmęczeniu i bólu. Dodawał mi siłę i energii. W pracy nie traktowałam alkoholu jako problemu. Zdarzały się również takie sytuacje, że po pracy piliśmy z kolegami bez okazji. W 1996 r. wyszłam za mąż. Po czasie okazało się, że mąż też był uzależniony od alkoholu. Po ślubie zamieszkaliśmy w domu u teściów, gdzie często miały miejsce awantury oraz przemoc. Mąż był ofiarą przemocy, a później takie zachowanie przeniósł na mnie oraz na dzieci. Cierpienie i lęk były moimi kolejnymi powodami, które zapisywałam. To właśnie przez nie doprowadzałam się do coraz dłuższych ciągów alkoholowych. Zaczęłam zaniedbywać siebie, ale przede wszystkim dzieci i dom.

Mieszkaliśmy z teściami przez pięć lat. To było prawdziwe piekło na ziemi. Awantury, przemoc, tłuczenie szkła. Doświadczalam przemocy fizycznej zarówno od męża, jak i teściowej. Pewnej awanturze z mężem towarzyszyła teściowa. Mąż uderzył mnie w tył głowy tak mocno, że przeleciałam przez całą kuchnię. Po chwili, gdy odzyskałam równowagę i świadomość, wolnym tempem poruszałam się w stronę łóżka. Bardzo kręciło mi się w głowie, a w momencie, gdy dochodziłam do siebie, teściowa podeszła i zaczęła uderzać mnie po głowie i twarzy. Nie spałam całą noc. Rano spakowałam się z malutką córeczką i uciekłam do rodziców. Był to przełomowy moment, pierwszy raz przyznałam się, że jestem tak traktowana. Rodzice z braćmi zdecydowali, że pomogą mi w budowie domu, aby uwolnić się z toksycznej rodziny. Mąż zaczął wyjeżdżać za granicę, dzięki czemu uda-



ło nam się szybko wybudować i przeprowadzić. Mąż cały czas pił i stosował przemoc, przez co ja również coraz bardziej pogrążałam się w nałogu. Miałam nadzieję, że w nowym domu to się zmieni, niestety się myliłam. Wiedziałam już, że moje picie nie jest normalne, nie panowałam nad nim. Piłam coraz częściej i coraz częściej pojawiały się w moim życiu cięgi. Po wypiciu pierwszego kieliszka nie potrafiłam odmówić już kolejnych. Sięgnęłam dna. Coraz częściej trafiały do mnie myśli, że jeśli nie przestanę pić, to dojdzie do tragedii. Ogromnie się wstydziłam, że jako kobieta, żona i matka staczałam się coraz bardziej. Bałam się, że stracę dzieci. Modliłam się o cud, żeby ktoś stanął na mojej drodze i mi pomógł, bo wiedziałam, że sama nie dam rady. Bóg wysłuchał mojego błagania. Postawił na mojej drodze pielęgniarkę, która przyjeżdżała do domu dawać zastrzyki, gdy leżałam chora. Pewnego dnia wyczuła ode mnie alkohol i powiedziała mi o terapii leczenia uzależnień. Po jej wizycie od razu zadzwoniłam i zapisałam się na terapię. Dzięki wspólnym terapeutom uczciwie podeszłam do terapii i zmiany mojego życia. Największą motywacją do trzeźwienia była moja młodsza córka, z którą jeździłam na leczenie do Kliniki w Poznaniu. Później trafiła do Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie, gdzie była leczona przez osiem lat. O łaskę zdrowia i cud prosiłam ze łzami w oczach przed ołtarzem Matki Bożej w Częstochowie. Wtedy po raz pierwszy

traciłam już nadzieję. Matka Boża wysłuchiwała mojego błagania, modlitw i córka wyzdrowiała.

Podczas terapii zaczęłam chodzić na mityngi AA, zostałam miło przyjęta. Niewiele rozumiałam z czytanych tekstów, ale słuchałam wypowiedzi innych. Trafiły do mnie słowa, że mam szansę, mogę nie pić, żyć godnie i zmieniać siebie. Wystarczy, że będę przychodziła słuchać, uczyć się i potem stosować to, co usłyszałam. Trzeźwe życie bardzo mi się spodobało. Przestałam słyszeć poniżające słowa, że jestem pijaczką, alkoholicką, że nic ze mnie nie będzie i jestem do niczego. Takie słowa bolały. Gdy ja się zmieniałam i wychodziłam na prostą, to mąż coraz częściej nadużywał alkoholu i stawał się brutalny. Poszłam na terapię przemocy w rodzinie, następnie na terapię dla osób współuzależnionych. Te terapie otworzyły mi oczy. Zgłosiłam męża na przymusowe leczenie oraz założyłam niebieską kartę. Niestety te działania nie przyniosły efektu, ponieważ w dalszym ciągu pił, a przemoc fizyczną zastąpił przemocą psychiczną. Nie poddawałam się, chodziłam na mityngi, dbałam o córki, bardziej zajmowałam się domem. Wszystkie obowiązki były na mojej głowie, męża nie obchodziło nic oprócz alkoholu. Każdemu jest dana łaska trzeźwości, nie każdy chce z tej szansy skorzystać.





Problemom nie było końca. Starsza córka weszła w nieodpowiednie towarzystwo i zaczęła zażywać środki psychoaktywne. Pewnego dnia nie wróciła do domu ze szkoły, została uprowadzona. Był to największy koszmar mojego życia. Po raz drugi umierała we mnie nadzieja. Zaczęłam się modlić: „Panie Jezu, ja nic nie mogę, ale Ty możesz wszystko. Błagam o cud, żeby córka się odnalazła”. Bóg po raz kolejny mnie wysłuchał. Córka się odnalazła. Przeszła terapię w Młodzieżowym Ośrodku Uzależnień w Czerniewicach koło Torunia. Odzyskała abstynencję, pewność siebie i wiarę w Boga. Jest bardzo życzliwą, dobrą, wartościową i pomocną osobą. Ukończyła szkołę w Toruniu, dba o trzeźwość i pomaga innym. O łaskę zdrowia i uwolnienie z nałogu błagałam Matkę Bożą Licheńską. To kolejny cud. Moc modlitwy i wiara w Boga jest nieograniczona. Dzisiaj mam dobry kontakt z córkami, wspieramy się i bardzo kochamy. Nawet w tak trudnych momentach nigdy nie sięgnęłam po alkohol.

Te wszystkie sytuacje negatywnie wpłynęły na moje zdrowie. Życie mnie nie oszczędzało. W 2014 r. zaczęła się walka z nowotworem, która trwa do dzisiaj. Godzę się z wolą Boga, nie ustaję w modlitwie, nie tracę wiary i z determinacją walczę. Nie poddaję się. Wierzę, że i tym razem Bóg obdarzy mnie łaską uzdrowienia. Przez lata leczenia i cierpienia, którego doświadczyłam, nigdy nie zwątpiłam, że Bóg mnie kocha i obdarza mnie swoją opieką. Z modlitwy czerpię siłę i moc. Wiara w Boga i wiara w siebie czyni cuda. Skupiam się na pozytywnym myśleniu. Trzeźwieję już 22 lata. Od pierwszej terapii i od pierwszego mityngu AA nigdy już nie sięgnęłam po kieliszek z alkoholem. Będę robiła wszystko, aby tak zostało do ostatniego mojego dnia na ziemi. Praca nad trzeźwieniem i nad zmianą siebie na lepsze jest ciężka, ale nie niemożliwa. Mam dziś prawdziwych przyjaciół, na których zawsze mogę liczyć, a oni na mnie. Jestem szczęśliwą trzeźwą alkoholiczką.

Jadwiga AA

DLACZEGO KOBIETY ZOSTAJĄ W KRZYWDZĄCYM ZWIĄZKU?

Czasami trudno zrozumieć powody, dla których kobiety pozostają w krzywdzącym związku. Najczęściej wymieniają wiele przyczyn konieczności znoszenia agresywnego zachowania swojego partnera. Sprawdź, które z wymienionych powodów są Ci znajome, bliskie.

On jest dobrym ojcem

Kobiety mówią: *On jest złym mężem, ale dobrym ojcem. On tylko mnie bije i poniża, nie robi nic złego dzieciom.*

Zastanów się, co może czuć Twoje dziecko, gdy Ty płaczesz i próbujesz ukryć kolejne siniaki pod makijażem? Dzieci, będąc świadkami przemocy, również jej doświadczą! Twoje dziecko uczy się, że świat jest przepełniony przemocą, bólem i cierpieniem.

Nie poradzę sobie finansowo

Często (choć nie zawsze) ofiary przemocy są zależne finansowo od swoich partnerów. Przyczyny są różne. Sprawcy nierzadko utrudniają swoim żonom podjęcie pracy zarobkowej. Często też ofiary nie wierzą, że mogłyby podjąć pracę. Twój partner, mąż – tak samo jak Ty – ma prawny obowiązek łożenia na utrzymanie dzieci i potrzeby domowe. Jeśli nie chce dawać Ci pieniędzy na potrzeby rodziny, możesz zwrócić się do sądu o alimenty na dzieci i siebie. Istnieją też instytucje (np. ośrodki pomocy społecznej), które pomogą Ci przetrwać trudną sytuację materialną. Mogą też pomóc Ci w znalezieniu pracy.

On mnie zabije, jeśli będę próbowała coś zmienić

Wszelkie groźby, ostrzeżenia powinnaś traktować bardzo poważnie i informować o nich prokuraturę. Jeśli czujesz, że Twoje życie jest zagrożone, a prokurator nie podejmuje kroków, by Cię ochronić, rozważ opuszczenie domu. Schronienia możesz szukać w ośrodkach interwencji kryzysowych, w domach samotnej matki itp. Ogólnopolski telefon „Niebieska Linia” posiada informacje o tych placówkach. **ZADZWOŃ!!!**

On się zmienia

Kobiety mówią: *On naprawdę przeprasza, wszystko będzie w porządku.* Pozostają w niszczącym związku, bo wierzą, że on się zmienia. Sprawcy potrafią przepraszać i obiecywać, że to się nigdy nie powtórzy. Zastanów się, ile razy Twój mąż obiecywał poprawę?

To moja wina

Kobiety często obwiniają się za przemoc. Są przekonane, że zrobiły coś (albo czegoś nie zrobiły) i dlatego partner był agresywny. Wierzą, że bicie było uzasadnioną i sprawiedliwą karą.

Bijąc Cię i poniżając, Twój partner łamie prawo. **Pamiętaj, że przemoc w rodzinie jest przestępstwem!**

(Oprac. wg materiału Instytutu Psychologii Zdrowia PTP)

PRZERWIJ CISZĘ!

■ Niebieska Linia

800 120 002

■ Licheńskie Centrum Pomocy Rodzinie

63 270 81 32

■ Kryzysowy Telefon Zaufania

116 123

Mam na imię Magda, jestem Al-Anonką

Al-Anon mój cud... Przed wejściem do wspólnoty moje życie było pełne niepewności, bólu, lęku przed jutrem. Byłam 34-letnim kłębkim nerwów i nieszczęścia, wykończona psychicznie. Mąż, jeszcze wtedy czynny alkoholik, coraz bardziej wpadał w nałóg, ciągnął przy tym razem ze sobą całą rodzinę w dół. Błagania, krzyki, płacz, straszenie, że odejdziemy, było u mnie codziennością, mimo to nie działało, a jedynie pogłębiało poczucie beznadziejności. Momenty, gdy akurat nie pił i obiecywał, że tym razem będzie inaczej, dawały nadzieję, a ja za każdym razem się nabierałam i myślałam, że gdy przestanie pić, to wszystko będzie dobrze... Jakże się myliłam...

Dno mojego męża, gdy wreszcie tak bardzo się stoczył, tak popłynął, aż w końcu zaakceptował swoją chorobę alkoholową i zaczął coś z tym robić, nadeszło w grudniu 2022 r. Byłam wtedy w bardzo złym stanie emocjonalnym, myślałam, co jest ze mną nie tak? Przecież chciałam, aby nie pił, by poszedł do AA... Dlaczego nie jest mi lepiej, dlaczego nie jestem szczęśliwa? Ale nie było lepiej, nie umiałam się odnaleźć w tej nowej sytuacji, stałam się rozdrażniona, czepialska, wybuchalam złością... Wtedy sponsor męża wspomniał o Al-Anon i pomógł z numerem do mojej obecnej sponsorki. I tak zaczął dziać się mój cud...

Na pierwszy mityng pojechałam do Centrum Pomocy Rodzinie i Osobom Uzależnionym w Licheniu. Pamiętam tych wszystkich cudownych ludzi, którzy nie pytając o nic, przyjęli mnie tak ciepło... Co mnie zdziwiło? Ich twarze uśmiechające się do mnie, pogodny ton rozmowy i ta cudowna chęć bezwarunkowej pomocy... I to uczucie w środku, że wreszcie ktoś mnie rozumie, co było dla mnie zupełnie nowe. Zastanawiałam się wtedy, skąd w nich tyle radości mimo tylu złych sytuacji, które przeszli, tylu problemów, które mają... Pomyślałam, że ja też tak chcę! I tak już zostało. Od tamtej pory w każdą co trzecią sobotę miesiąca tam jestem i nie mogę się tych spotkań doczekać. Dzisiaj wiem, że dzięki Al-Anon dostałam szansę na nowe, lepsze życie, że to mój Bóg wskazał mi tę drogę. Dzięki programowi odnalazłam na nowo drogę do Niego, bo gdzieś po drodze w tej chorobie ją zgubiłam. Już nie czuję się samotna, bo mam Boga i cudownych przyjaciół z Al-Anon, do których w każdej chwili mogę zadzwonić tak po prostu lub gdy

mam gorszy dzień. Uczę się żyć i pozwalam żyć innym, zaczynam się kochać i akceptować taką, jaką jestem. Al-Anon pomógł mi zaakceptować bezsilność w obliczu spraw, na które nie mam wpływu, i nauczył mnie stawiać zdrowe granice, mówić o moich uczuciach. Dał mi narzędzia, które codziennie pomagają mi w życiu, i pomógł mi zmienić moje nastawienie, dał wiarę, że jeśli tylko zechcę, razem z programem mogę żyć lepiej, zdrowiej.

Dzisiaj jestem zupełnie inną Magdą niż ta, która w styczniu weszła na swój pierwszy mityng. Jestem radośniejsza, radzę sobie w zdrowy sposób z problemami, otwieram się na ludzi, odkrywam siebie. Al-Anon dał mi drugie życie, to lepsze z Bogiem i z przyjaciółmi, w pięknych kolorach, zamiast tego przed wspólnotą, które było tylko czarno-białe. Dzięki Al-Anon odkryłam, jak piękne może być moje życie, jeśli tylko zechcę.

Magda Al-Anonka

**Martwisz się,
że ktoś bliski pije za dużo?**

**Nie pijesz, a alkohol i tak jest największym
niszczycielem twojego życia?**

Jesteś bezradny wobec alkoholizmu bliskiej ci osoby?

Nie rozumiesz siebie i swoich zachowań?

Nie wiesz, gdzie szukać pomocy?



Pomóż sobie

<https://al-anon.org.pl>

Zdrowieć w DDA/DDD

Cześć. Jestem Tomek. Wychowałem się w rodzinie z problemem alkoholowym. Odkąd sięgam pamięcią, zawsze widziałem mojego ojca pijanego. Kiedy wstawałem do szkoły, on już był pijany; kiedy z niej wracałem, trzeźwiał po raz drugi; a wieczorem dochodził do siebie po raz trzeci. Pijany był agresywny, wulgarny i się awanturował. Wolałbym nie wracać do zdarzeń, które działy się wtedy w domu.

Pochodzę z małej wsi w województwie pomorskim, gdzie choroba alkoholowa (bo teraz nazywam to chorobą) występowała w 80 % domów. Mój ojciec jest synem dość zamożnych rolników, jedynakiem, a matka wychowała się w domu bez ojca. Dziadek wyszedł z domu do pracy, gdy mama miała 10 lat, i utonął na morzu. Chciałbym tu nadmienić, że moja matka wychowywała się w domu bez ojca, bo zmarł, a w domu mojego ojca dominującą rolę pełniła matka, tak zatem w żadnym z domów moich rodziców nie było wzorca męskiego, który teraz uważam za tak bardzo ważny.

Jeśli chodzi o moje dzieciństwo, to pamiętam jeszcze czasy dobrobytu. Ojciec przejął dobrze prosperujące gospodarstwo, ale z czasem było coraz gorzej, aż pojawiły się długi. Przez wiele miesięcy na każdą kolację był chleb z dżemem, który mama przygotowała latem z owoców, a na coś innego nie było nas stać. Lubiłem chodzić do szkoły, bo tam czułem się bezpiecznie. W domu nigdy nie wiadomo było, co się wydarzy, a raczej mało pamiętam spokojnych wieczorów, bo ojciec z racji tego, że miał gospodarstwo, miał również komfort picia. Mój ojciec jest alkoholikiem, to ciężka choroba, a matka współuzależniona, to również jest choroba, równie ciężka i destrukcyjna. Matka całe życie starała się, żeby ojciec przestał pić. Usprawiedliwiała go, a jak była potrzeba, naprawiała wyrządzone przez niego szkody, przyprawiała do domu i tak to trwało. On pił, a ona dwa kroki za nim, żeby go asekurować, a jak będzie potrzeba, to ratować. Taki chory tandem – żyć razem nie mogli i rozstać się nie mogli, i tak jest do dzisiaj.

Jako dorastający chłopak myślałem, że jestem normalny i życie w rodzinie dysfunkcyjnej nie ma na mnie wpływu. Uważałem, że to tylko mój ojciec pije. Teraz wiem, że jest to choroba pokoleniowa i ja również jestem w jej trybach.

W wieku dwudziestu kilku lat postanowiłem wyjechać z dala od rodziny, tak zwana terapia geograficzna. Przeprowadziłem się, mając nadzieję, że tam znajdę spokój i poukładam sobie życie. Nic bardziej mylnego. Pakując się, zabrałem ze sobą багаż doświadczeń dysfunkcyjnych, przede wszystkim moją niską samoocenę, która stawiała mnie w gorszej sytuacji od innych. W pracy, w relacjach ze znajomymi, w relacjach z kobietami zawsze to ja zabiegałem o akceptację, nigdy nie umiałem podejmować decyzji. Moje życie między 20 a 30 rokiem upłynęło mi bardzo szybko na pracy i kontaktach towarzyskich. W sumie nie pamiętam z tego okresu zbyt wiele, ponieważ samo wyrwanie się z domu rodzinnego i życie na własną rękę już było sukcesem. Dwie rzeczy powtarzały się cały czas, a mianowicie wchodziłem w związki z dziewczynami, które były córkami alkoholików, i zmieniałem pracę, jeśli tylko pojawiał się jakiś problem. Odchodziłem, z zakładu pracy i od kobiet, pewien, że ta kolejna będzie już tą na całe życie, ale jak tylko pojawiały się problemy, Tomek uciekał. W wieku trzydziestu lat postanowiłem się ożenić. Poznałem dziewczynę, oczywiście córkę alkoholika. Chciałem założyć rodzinę, wieść spokojne i stabilne życie, nie wiedziałem tylko jednego, że to nie jest mi dane, bo nigdy nie widziałem, jak taka rodzina funkcjonuje. Byłem zarażony



skutkami życia w rodzinie alkoholowej. Moje małżeństwo trwało dwa i pół roku, to był początek upadku, jak i nowego życia dla mnie. Dziękuję mojej Sił Wyższej za świadomą decyzję, a mianowicie, kiedy zaraz po ślubie, a nawet już i przed, zaczęło się wszystko sypać, powiedziałem do żony, że albo to uspokoimy, poukładamy, albo ja nie chcę mieć dzieci w tak funkcjonującym domu, tak bardzo podobnym do mojego rodzinnego. Próbowałem terapii spotkań, mediacji. Na tamtą chwilę za dużo nie wiedziałem o funkcjonowaniu dysfunkcyjnych osób, ale to były już początki świadomości, że coś tu jest nie tak. Emocje, jakie miałem w sobie podczas rozpadu małżeństwa, doprowadziły mnie do problemów kardiologicznych i to był początek szukania pomocy. Wiedziałem, że kardiolog i psychiatra to jest tylko doraźne lekarstwo, a problem leży gdzieś indziej i ci lekarze na pewno go nie rozwiążą. Dowiedziałem się, że w Zakroczymiu są jakieś spotkania DDA\DDD. Zapisalem się, a oczekując z niecierpliwością na spotkanie, zacząłem czytać program 12 kroków. Zapoznałem się z ośmioma i pomyślałem, że tej herezji czytać się nie da. Wtedy jednak szukałem ratunku i bez wahania pojechałem.

Przywitał mnie brat zakonny słowami „Dobrze, że jesteś”. Jakże to były znaczące słowa, bo nikt dotąd nie zwrócił się tak bezinteresownie do mnie. Na dniach skupienia było około 100 osób. Wtedy dopiero zobaczyłem, że problem, który mnie dotyczy, nie jest tylko mój, lecz jest to problem rodzin alkoholowych, że żyję w schematach i zostałem tak jakby zaprogramowany przez swoją rodzinę i ta rodzina wymaga ode mnie życia według ich zasad. Po powrocie zacząłem chodzić na mityngi. Poszukiwałem swojego miejsca, aż ostatecznie znalazłem sponsora, który prowadził mnie przez kroki i pomógł wprowadzać je w życie. Na programie 12 kroków ze sponsorem pracowałem około pół roku i to odmieniło moje życie. Przestałem patrzeć na siebie jak na człowieka pełnego urazy, skrzywdzonego. Pogodziłem się z życiem, z prawdą o moim ojcu, który jest chorym człowiekiem. Mimo zadanego mi bólu i cierpienia to jest skrzywdzony człowiek, który dał mi tyle miłości, ile sam dostał, więcej nie mógł, bo jej nie znał. Pogodziłem się z zachowaniem mojej matki, która była pełna lęków i obaw, ale zrozumiałem, że kiedy zginął jej ojciec, ona cały czas się bała. Rodzicom zawdzięczam to, że dali mi życie i na swój sposób mnie kochają i kochali. Zobaczyłem również, że odbijałem się od skrajności do skrajności, nie widziałem środka, a tym środkiem jest normalność. Zobaczyłem również swoje wady charakteru, takie jak egocentryzm, dumę, pychę, arogancję i „moją najlepszą przyjaciółkę” – użalanie się nad sobą. Poznałem paletę uczuć, takich jak spokój, ufność, niepokój, zranienie. O dziwo, było ich mnóstwo, tych dobrych i tych złych, ale cieszy, że są i mam prawo je



przeżywać, a ja do tej pory znałem tylko dwa stany: dobrze albo źle. Uważałem, że zawsze byłem skrzywdzony, a tu okazuje się, że ja również krzywdziłem. Wyzwalająca była poznana prawda o moich rodzicach, że są tylko narzędziem mojego powstania. Uwolniło mnie to od obowiązku spłacania długu za to, że jestem, ponieważ byłem przez moją rodzinę wręcz obciążony odwiedzaniem się. Zdjąłem również z mego ojca ciężar tego złego i spojrzałem, że matka też nie była bez winy, ojciec pił, ale matka dawała mu komfort picia. W wielu przypadkach to ona była prowodyrem kłótni i awantur. Jedyną „trzeźwą rozmowę” na temat, jak było, co się działo i jakie były tego przyczyny przeprowadziłem z moim „pijanym” (w tamtym momencie był trzeźwy) ojcem. Nie uciekał od odpowiedzialności i wzięcia winy na siebie. Była to jedyna taka rozmowa z moim ojcem, ale jestem mu za to bardzo wdzięczny.

Byłem kilka razy na dniach skupienia DDA/DDD w Zakroczymiu, na Złotach Radości i Dniach Trzeźwościowych w Licheniu, na różnych warsztatach, niektóre z nich sam współorganizowałem. Moją rodzinną wspólnotą jest DDA, ale byłem też na mityngach Al-Anon, SLAA, SA; bardzo dużo w moim zdrowieniu i w budowaniu mojej męskości zawdzięczam wspólnocie AA, pomimo że miałem ogromne obawy, żeby tam pójść. Poznałem wielu wspaniałych ludzi i teraz wiem, że gdziekolwiek bym nie był i w jakimkolwiek stanie, mogę iść na mityng bez względu na to, jaka to wspólnota i napotkam tam wyciągniętą dłoń.

ALATEEN DLA MŁODYCH

Alateen to część Grup Rodzinnych Al-Anon, jest wspólnotą dzieci i młodzieży, na których życie miał wpływ alkoholizm któregoś z rodziców lub innej bliskiej osoby. Czasem aktywne picie skończyło się lub alkoholik już nie przebywa w bliskim otoczeniu, może wraca do zdrowia w AA, nie zmienia to faktu, że alkoholizm ma nadal wpływ na nasze życie.

CZY NA TWOJE ŻYCIE WPŁYNĘŁO PICIE INNEJ OSOBY?

Poniższe 20 pytań pomoże Ci zdecydować, czy Alateen jest dla Ciebie.

1. Czy uważasz, że prawdopodobnie nikt nie jest w stanie zrozumieć, co czujesz?
2. Czy ukrywasz swoje prawdziwe uczucia udając, że nic cię nie obchodzi?
3. Czy czujesz, że nikt nie troszczy się, nie dba o ciebie lub cię nie kocha?
4. Czy kłamiesz, żeby ukryć picie innej osoby lub co dzieje się w domu?
5. Czy przebywasz poza domem tak długo, jak się da, ponieważ nienawidzisz tam być?
6. Czy boisz się lub wstydzisz przyprowadzać przyjaciół do domu?
7. Czy kiedykolwiek picie innej osoby zasmuciło cię?
8. Czy picie lub reakcje innych osób na picie psują posiłki, urodziny i wakacje?
9. Czy boisz się odezwać w obawie, że znów spowoduje to picie lub bójkę?
10. Czy uważasz, że przyczyną takiego zachowania alkoholika jesteś ty, inni członkowie twojej rodziny, przyjaciele lub trudne momenty w życiu?
11. Czy grozisz, mówiąc: „Jeśli nie przestaniesz pić lub kłócić się, ucieknę”?
12. Czy obiecujesz poprawę zachowania, np. „Będę miał lepsze stopnie” lub „Będę sprzątał w pokoju” lub „Zrobię wszystko, co zechcesz” w zamian za obietnicę zaprzestania picia lub kłótni?

SPOSÓB POSTĘPOWANIA DLA ALATEEN

Co należy robić:

1. Pamiętaj, że nie jesteś jedyną osobą, która ma rodzica alkoholika.
2. Szukaj pomocy w Alateen, Al.-Anon, AA oraz miejscowych poradniach do spraw związanych z alkoholizmem.
3. Naucz się wszystkiego, co możliwe o alkoholizmie jako chorobie rodzinnej.
4. Bądź uczciwy wobec siebie i wobec innych.
5. Wykorzystuj swoje zdolności zgodnie ze swoimi zainteresowaniami.
6. Kształtuj rozsądne podejście do alkoholizmu.
7. Pamiętaj, że nie tylko alkoholik, lecz wszyscy członkowie rodziny są emocjonalnie uwikłani w tę chorobę.
8. Znajdź kogoś innego niż twoi bliscy, komu możesz się zwierzyć.
9. Naucz się przebaczać sobie i innym. Zachowując urazy, tylko siebie ranisz.
10. Zachowuj zaufanie do swojej Siły Wyższej.
11. Podejmij swój obrachunek moralny i wyznaj swoje winy przed inną osobą.
12. Przekazuj innym wiedzę uzyskaną w Alateen.

Czego nie należy robić:

1. Nie ułatwiał niczego alkoholikowi przez krycie go i przejmowanie odpowiedzialności za niego.
2. Nie usiłuj powstrzymać alkoholika od picia – to dla ciebie niemożliwe! Tylko on sam może to zrobić.
3. Nie kłóć się z czynnym alkoholikiem.
4. Nie chowaj ani nie wylewaj jego wódki, bo i tak sobie kupi.
5. Nie bierz do serca, kiedy alkoholik wyrzuca ci, że pije przez ciebie. On szuka tylko jakiejś wymówki.
6. Nie używaj narkotyków czy alkoholu jako ucieczki od swojej sytuacji rodzinnej.
7. Nie potępiaj, nie osądzaj, ani nie krytykuj – pamiętaj, że alkoholizm jest chorobą.

8. Nie traktuj problemu swoich rodziców jako sprawy numer jeden w twoim życiu.
9. Nie oczekuj, że w ciągu jednego dnia wszystko zmieni się na lepsze.
10. Nie spodziewaj się, że zmienisz kogoś oprócz samego siebie.
11. Nie pozwalaj, by narastało w tobie rozczulanie się nad sobą. To będzie cię niszczyć.
12. Nie reaguj zbyt mocno na problemy alkoholika.

Kochani Mamo i Tato

Czasami naprawdę mi trudno Wam powiedzieć, jak głęboko byłem wstrząśnięty chorobą alkoholizmu. Dlatego kieruję do Was te słowa, ufając, że zrozumiecie, dlaczego muszę chodzić na mityngi Alateen. Wiele razy nie miałem odwagi, żeby powiedzieć Wam o tym, jak bardzo martwiły mnie picie i bójki. Bez przerwy rozmyślałem o tym, co się dzieje w domu. Przeszkadzało mi to w nauce i w przyjaźniach. Byłem tak zatroskany, że bałem się przyprowadzić przyjaciół do domu, a czasami nawet sam nie chciałem tam wracać. Sądziłem, że mamy tyle problemów z MOJĄ winą, ale w Alateen nauczyłem się, że jest to choroba rodziny. Alateen pomógł mi również zdać sobie sprawę z tego, że to nie Was nienawidziłem, ale choroby.

Źródło:

<https://al-anon.org.pl/produkt/czy-na-twoje-zycie-wplynelo-picie-innej-osoby-alateen-jest-dla-ciebie-ulotka-alateen/>

<https://al-anon.org.pl/produkt/sposob-postepowania-dla-alateen/>

<https://al-anon.org.pl/produkt/kochani-mamo-i-tato/>

Uczę się troszczyć o siebie

Na pierwszy mityng Dorosłych Dzieci Alkoholików/Dorosłych Dzieci z Rodzin Dysfunkcyjnych trafiłem jako zdrowiejący od kilku lat seksoholik. Po przeżyciu i przepracowaniu 12 Kroków i 12 Tradycji DDA/DDD teraz jestem na cotygodniowym warsztacie KOCHAJĄCY RODZIC, na podstawie nowej książki naszej wspólnoty ACA (Adult Children of Alcoholics) „Loving Parent Guidebook”. Coraz bardziej rozumiem, że nauka troski o siebie to praca. Na pierwszych zajęciach podczas warsztatów narysowałem samochód (widok z góry). Kierowcą został chudy, zgadzający się na wszystko Wewnętrzny Nastolatek, obok siedział duży Krytyczny Rodzic, a z tyłu Wewnętrzne Dziecko i Kochający Rodzic. I wyszło, że mój wewnętrzny głos wszystko krytykujący (Krytyczny Rodzic) rządzi wszystkimi, siedzi co prawda jako pasażer, ale jest najważniejszy. Teraz moja praca na warsztacie (od marca) polega na uczeniu mnie demokracji wewnętrznej, czyli, żeby te cztery osoby, które we mnie są, były w równowadze, czyli kierowcą staje się Kochający Rodzic, a Krytyczny ma mniej gadać i usiąść z tyłu. W praktyce zacząłem być dużo łagodniejszy dla mojego przemocowego psychicznie taty, zwolniłem w życiu, uczę się (choć to najtrudniejsze) nie odkładać spraw na później (prokrastynacja) itd. Takiego pomysłu, żeby nauczyć się troszczyć o siebie poprzez przyjrzenie się swoim motywacjom na kilku poziomach (rodzica, dziecka, nastolatka) nie spotkałem gdzie indziej. Warsztat jest co tydzień, będzie trwał około rok. Teraz uczymy się skanować w myślach nasze ciało, żeby lepiej rozpoznawać napięcia i diagnozować swoje potrzeby, ale i zapobiegać np. wybuchom agresji czy napadom lęku.

Jarek z Piły

obecnie od 9 lat w DDA/DDD

W SLAA czuję się bezpiecznie

Do wspólnoty SLAA trafiłem w 2017 r. Przez kilka pierwszych lat chodziłem jedynie na mityngi. Jednak same mityngi nie pozwalały mi osiągnąć trwałej trzeźwości. Dopiero podjęta dwa lata temu praca ze sponsorem sprawiła, że w pełni otworzyłem się na współpracę z Bogiem. Od tamtego czasu utrzymuję trzeźwość od czatów i pornografii. Trudniejsze było zerwanie z masturbacją, do której wróciłem po kilku miesiącach. Był to jednak krótkotrwały powrót, a każda wpadka jeszcze bardziej utwierdzała mnie w tym, gdzie jeszcze próbuję działać po swojemu. Obecnie od półtora roku jestem trzeźwy również od masturbacji oraz hazardu. Sponsoruję i regularnie jeżdżę na zloty. Ostatni, jubileuszowy zlot (30-lecie w Polsce) w Dąbrowicy był moim czwartym. Był szansą na pogłębienie istniejących już dobrych relacji, dowiedzenie się nowych rzeczy na swój temat, ugruntowanie trzeźwości i poznanie historii początków wspólnoty SLAA w Polsce. W SLAA czuję się bezpiecznie, przyjęty w pełni taki, jakim jestem.

Piotr z Torunia



31 OGÓLNOPOLSKIE SPOTKANIA TRZEŹWOŚCIOWE

Licheń, 26-28 lipca 2024

bogaci
w nadzieję



Licheńskie Centrum Pomocy zaprasza na rekolekcje i warsztaty

Rekolekcje i warsztaty prowadzone przez pracowników Centrum Poradni Psychologicznej i Poradni Życia Rodzinnego, duszpasterza Centrum oraz zaproszonych gości.

Tematyka:

- Rekolekcje trzeźwościowe
- Rekolekcje dla małżeństw
- Rekolekcje dla narzeczonych – weekendowe z kursem przedmałżeńskim
- Rekolekcje na krokach DDA/DDD
- Rekolekcje – Jak przeżyć żałobę?
- Warsztaty – Jak radzić sobie z poczuciem winy, krzywdy oraz przebaczeniem?
- Jak radzić sobie ze stresem, lękiem i złością?
- Jak radzić sobie z samotnością i brakiem celu w życiu?
- Jak radzić sobie z osobą nadużywającą alkoholu, narkotyków itp.?
- Kształtowanie postaw asertywnych

(terminy na stronie www.pomoc.lichen.pl)

ZAPRASZAMY!!!

tel. 63 270 81 32, 725 573 753

REKOLEKCJE I WARSZTATY

w sanktuarium Matki Bożej Licheńskiej



29 września – 1 października 2023 r.

Rekolekcje trzeźwościowe, krok 8

Informacje i zgłoszenia: tel. 63 270 81 32

22-24 września 2023 r.

Maryja – Patronka ludzkich kryzysów

Rekolekcje maryjne dla przeżywających życiowe trudności

Informacje i zgłoszenia: tel. 667 877 788

6-8 października 2023 r.

Wolność i pokora

Rekolekcje maryjne dla środowisk trzeźwościowych

Informacje i zgłoszenia: tel. 667 877 788

20-22 października 2023 r.

Warsztaty: Jak radzić sobie z samotnością
i brakiem celu w życiu?

Informacje i zgłoszenia: tel. 63 270 81 32



ZAPRASZAMY

OFERTA WYDAWNICZA CENTRUM FORMACJI MARYJNEJ



Modlitwy za (dla) alkoholików

ks. Janusz Kumala MIC

W dramacie choroby alkoholowej zawsze tli się isierka nadziei – możemy odnaleźć ją w tych oto modlitwach o łaskę wyrwania się z nałogu i nowe życie w dobru, nadziei, pokoju i miłości wszystkich dotkniętych alkoholizmem.

format 9,5x14,5 / stron 52 / cena **5 zł**



Nowenna szczęścia do Matki Bożej Licheńskiej

ks. Janusz Kumala MIC

W dziewięciodniowej nowennie zanoszone są do Maryi modlitwy: abym wierzył, kochał i był kochany, cieszył się zdrowiem i rodzina była szczęśliwa, abym żył uczciwie, ludzie mnie szanowali i bym przebaczał, nie zazdrościł oraz osiągnął zbawienie.

format 9,5x14,5 / stron 40 / cena **6 zł**



O zdrowie i zgodę w rodzinie.

Nowenna do Matki Bożej Licheńskiej

ks. Janusz Kumala MIC

Modlitewne wołanie o błogosławieństwo Boże dla rodziny, by cieszyła się zdrowiem duszy i ciała, by panował w niej duch zgody i przebaczenia, żyła w radości dnia codziennego, pośród dobrych przyjaciół, a ostatecznie osiągnęła pełnię szczęścia w niebie.

format 9,5x14,5 / stron 16 / cena **4 zł**



Nowenna do Matki Bożej Licheńskiej o uproszenie łaski podjęcia leczenia przez alkoholika

ks. Janusz Kumala MIC

Proponowana dziewięciodniowa nowenna to skuteczna terapia duszy, która połączona ze spowiedzią, Mszą św. i Komunią pomoże nam odzyskać pokój serca i poprowadzi nas i powierzonego w modlitwie alkoholika na drogi trzeźwości i wolności.

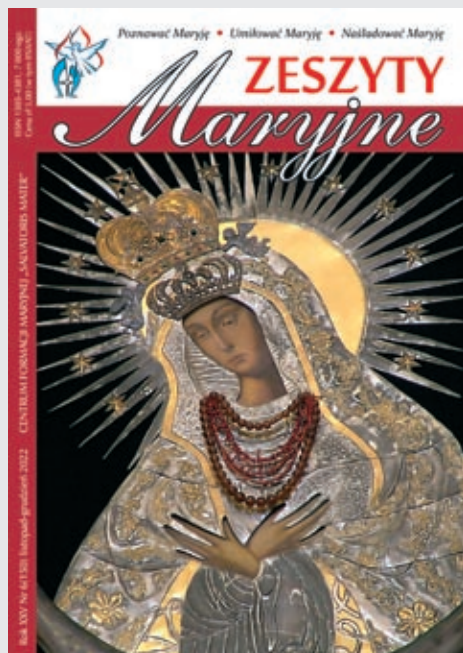
format 9,5x14 / stron 16 / cena **4 zł**

ZAMÓW: tel. 63 270 77 20, 667 444 122; www.lichen.maryja.pl

Dwumiesięcznik formacyjny poświęcony duchowości maryjnej.

Adresowany do wszystkich czcicieli Matki Bożej, którzy pragną pogłębiać swoją duchowość chrześcijańską w oparciu o przykład życia Matki Jezusa.

Redaktor naczelny – ks. Janusz Kumala MIC, kustosz sanktuarium



Zeszyty pomogą Ci:

W odkrywaniu radości życia z Bogiem
W duchowym wzrastaniu z Maryją
W tworzeniu lepszych relacji z innymi
W pokonywaniu codziennych trudności
W pogodnym przeżywaniu cierpienia i samotności

Znajdziesz tu odpowiedzi na pytania:

Jak umacniać wiarę
Jak żyć na wzór Maryi
Jak się lepiej modlić
Jak dbać o szczęście w rodzinie
Jak przyjąć doświadczenie cierpienia

Warunki prenumeraty

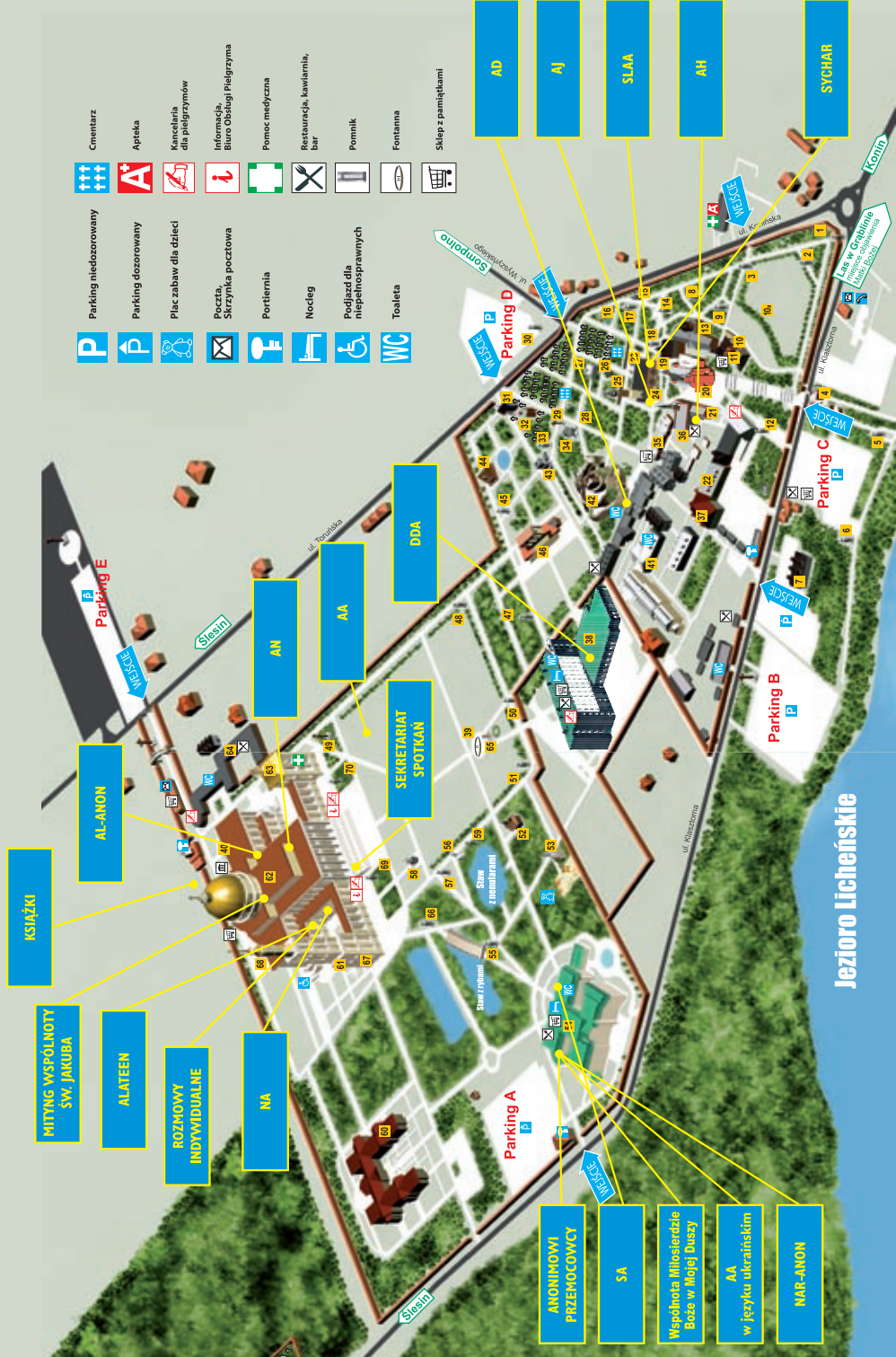
prenumerata roczna (zwykła) **30 zł**
prenumerata roczna (dar serca) **50 zł**

Prenumerata przyjmowana jest przez cały rok

nr konta: Bank Pocztowy S.A. o/Konin 85 1320 1449 2762 9475 2000 0001
Centrum Formacji Maryjnej, ul. Klasztorna 4, 62-563 Licheń Stary

Dowiedz się więcej – zadzwoń (+48) 63 270 77 20

www.maryja.pl



- | | | | |
|----------|-------------------------------|------------|--|
| P | Parking niedozorowany | +++ | Cmentarz |
| P | Parking dozorowany | A+ | Apтека |
| P | Plac zabaw dla dzieci | A | Kancelaria dla pielęgniarek |
| P | Poczta, Skrzynka pocztowa | i | Informacja, Biuro Obsługi Pielęgniarek |
| P | Portieria | + | Pomoc medyczna |
| P | Nocleg | + | Restauracja, kawiarnia, bar |
| P | Podjazd dla niepełnosprawnych | + | Pomnik |
| P | Toileta | + | Fontanna |
| P | | + | Sklep z pamiątkami |

KSIAZKI

MITING WSPOLNOTY SW. JAKUBA

ALATEEH

ROZMOWY INDYWIDUALNE

NA

AL-ANON

AN

AA

DDA

SEKRETARIAT SPOTKAN

ANONIMOWI PRZECHOCOWCY

SA

Wspólnota Miłosierdzia Boz w Mojej Duszy

AA w języku ukraińskim

NAF-ANON

AD

AJ

SLAA

AH

SYCHAR

Jezioro Licheńskie