Obdarowani miłością

Spis treści:

Wprowadzenie …… str. 2

Etyka i miłość małżeńska
Wprowadzenie …… str. 4
Pytania do zastanowienia się …… str. 7

Sakrament pojednania
Wprowadzenie …… str. 17
Rachunek sumienia …… str. 18

Msza Święta
Wprowadzenie …… str. 22
Pytania do zastanowienia się …… str. 23
Obrzędy Mszy Świętej …… str. 24

Małżeństwo jako sakrament
Wprowadzenie …… str. 28
Pytania do zastanowienia się …… str. 29
Liturgia sakramentu małżeństwa …… str. 30

Psychologia życia rodzinnego
Wprowadzenie …… str. 35
Pytania do zastanowienia się …… str. 39

Apostolstwo rodziny
Wprowadzenie …… str. 47
Pytania do zastanowienia się …… str. 49

Metody Rozpoznawania Płodności
Wprowadzenie …… str. 52
Test …… str. 53

Obdarowani miłością

Święty Paweł Apostoł w Pierwszym Liście do Koryntian wymienia niezwykłe dary łaski jakimi cieszyli się pierwsi Chrześcijanie. Pisze m. in. o darze mówienia niezwykłymi językami, prorokowania, uzdrawiania, a nawet czynienia cudów. Pisząc o tych niezwykłych i budzących zdumienie darach wzywa swoich uczniów: „Lecz wy starajcie się o większe dary", a później wymienia je, są to: „wiara, nadzieja, miłość - te trzy: z nich zaś największa jest miłość" (1 Kor 12-13).

Miłość jest największym darem jaki człowiek może otrzymać od Boga i od drugiego człowieka. Jest również największym darem jaki człowiek może dać. Ktoś kto kocha i jest kochany powinien być szczęśliwym człowiekiem. Ale dar miłości jest czymś żywym, czymś co albo ciągle jest na nowo ofiarowane albo obumiera. Miłość jest wezwaniem do trudu i do troski o drugiego.

Stojąc na progu nowego życia, zastanawiasz się zapewne, jak będzie wyglądało Twoje małżeństwo? Czy szczęście będzie towarzyszyło Tobie i Twojej drugiej połowie? Czy zostaniesz rodzicem, a jeżeli tak, to jakim? W końcu pojawia się pytanie po co w ogóle zawierać związek małżeński i czy mój wybór był właściwy?

Z jednej strony pojawiają się niepewności i obawy co do kształtu Twojego przyszłego życia w nowej roli, z drugiej zaś chęć spędzenia życia u boku tej jedynej osoby, niepowtarzalnej, fascynującej, wybranej z tysięcy ludzi spotkanych na swojej drodze. Ta chęć bycia razem sprawia, że jesteśmy w stanie pokonać bardzo wiele trudności, jakie piętrzą się na naszej drodze. Potrafimy, nieraz, niczym Dawid pokonywać, dużo większe od naszych możliwości, trudne sprawy osobiste, małżeństwa, rodziny.

Czas, który teraz poświęcasz na przygotowanie się do sakramentu małżeństwa jest czasem jeszcze bliższego poznania siebie samego i siebie nawzajem, jak również okazją do poznania i wejścia w bliższą relację z Panem Bogiem. Sytuację tą można odnieść do wesela w Kanie Galilejskiej. Tam, jeszcze narzeczeni, zaprosili Jezusa na uroczystość zaślubin. Długo nie czekali na

efekty tego wydarzenia. Młodzi małżonkowie już na początku swojej drogi doświadczają poważnej trudności i nie zostają z tym problemem sami. Jezus przemieniając wodę w wino przemienia ich smutek, niepewność w kolejną radość i daje poczucie bezpieczeństwa.

Kochani Narzeczeni

W waszym „trudzie miłości" nie jesteście sami. Przygotowujecie się do zawarcia sakramentu małżeństwa – to znaczy każdy z was nie tylko pokochał ale też został obdarowany - pokochany przez kogoś z kim chce iść przez całe życie. Jesteście też obdarowani Miłością przez Boga. W sakramencie małżeństwa wasza miłość zostanie przez Stwórcę włączona w Jego Boską Miłość. Będziecie mogli czerpać z Jego Miłości i Jego Mocy.

To, jak przeżyjecie czas naszych wspólnych spotkań przygotowujących Was do zawarcia sakramentu małżeństwa, zależy od Waszego nastawienia i chęci włączenia się w te tematy, które zostały przygotowane z myślą o Was.

Notatnik, który Wam wręczamy, ma być pomocą do lepszego uczestnictwa w spotkaniach przygotowujących do budowania wspólnoty sakramentalnego małżeństwa. Jest on podzielony na bloki tematyczne odpowiadające głównym tematom poszczególnych spotkań.

Części opisowe notatnika albo nawiązują do treści jakie powinny być Wam przekazane przez prowadzących w czasie spotkań albo mają pomóc wam lepiej i owocniej uczestniczyć w sakramentach.

Pytania do refleksji i ćwiczenia mają pomóc w zastanowieniu się nad tajemnicą waszej miłości oraz „nad tym co kryje się w sercu człowieka" (por. Jer 17,9; Łk 16,15). Pewnie będzie możliwość, aby pochylić się nad częścią tych pytań i ćwiczeń w czasie spotkań. Zachęcamy Was, by po spotkaniach zastanowić się również nad pozostałymi pytaniami. Mamy nadzieję, że proponowane treści pomogą Wam w lepszym przygotowaniu do rozpoczęcia, wymagającej ale i wspaniałej drogi wspólnego małżeńskiego życia.

Pozdrawiamy Was serdecznie

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Bielsko-Żywieckiej

Etyka i miłość małżeńska

Kościół, mówiąc o miłości małżeńskiej wskazuje na jej cztery podstawowe cechy. Winna ona być:

a. **Odpowiedzialna i ludzka** – tzn. zarazem zmysłowa i duchowa, zaś rozum w przeżywaniu miłości powinien pełnić kierowniczą rolę.
b. **Pełna** – tzn. powinna być miłością przyjaźni. Skłaniać małżonków do dzielenia się wszystkim. Wykluczającą egoistyczne nastawienie, jednocześnie nie pozwalającą na umniejszanie drugiego człowieka.
c. **Wierna i wyłączna** – tzn. skierowana wyłącznie do współmałżonka i wierna aż do śmierci nie tylko małżonkowi, ale też w jakiś sposób całej społeczności, która małżeństwo stworzyło.
d. **Płodna** – tzn. nie wyczerpuje się we wspólnocie małżeńskiej, ale przedłuża się w potomstwie.

Taka miłość umożliwia właściwe traktowanie człowieka. Równocześnie jest ona głównym źródłem i normą innych obowiązków podejmowanych w małżeństwie i rodzinie. Stają się one sposobem okazywania miłości.

Zastanówmy się nad tym, do czego wzywają poszczególne cechy takiej miłości.

Miłość odpowiedzialna.
Małżonkowie są za siebie odpowiedzialni. Powinni więc wzajemnie pomagać sobie w rozwijaniu swoich zalet i opanowaniu wad. Aby to było możliwe, również by małżonkowie mogli się dobrze rozumieć, muszą być wobec siebie szczerymi, powinni oboje chcieć dać sobie się poznać. Prawdziwe, wzajemne poznanie i zrozumienie pomaga im potem w dostosowaniu się do siebie, w podejmowaniu koniecznych ustępstw, w pomocy jedno drugiemu, tak, by stać się lepszym.
Małżonkowie są również wzajemnie odpowiedzialni za życie religijne, za wspólne zbawienie. Są odpowiedzialni za rozwój życia religijnego. Małżeństwo to także okazja do świętości i zbawienia.

Miłość ludzka – tzn. zmysłowa i duchowa, ofiarna
Nie jest oparta na emocjach; które są bardzo ważnym i pięknym ubogaceniem miłości ale nie stanowią jej istoty (Emocje są zmienne, nie do końca zależne od naszej woli, bywają czasem „ślepe". Niekontrolowane potrafią podporządkować sobie człowieka)
Miłość jest ofiarna – wyraża się w czynnej trosce o drugiego.

Miłość pełna czyli miłość przyjaźni
Zakłada uczciwość małżeńską w sferach:
- dzielenia się prawdą
- dzielenia się obowiązkami i odpowiedzialnością
- uczciwość emocjonalną i seksualną

W sferze dzielenia się prawdą uczciwość małżonków zobowiązuje do:
- dzielenia się w sposób odpowiedzialny informacjami (również trudnymi) mogącymi mieć znaczniejszy wpływ na życie rodzinne
- dzielenia się wydarzeniami z własnego życia (na ile współmałżonek jest w stanie w nich uczestniczyć), oraz wysiłku, aby starać się zrozumieć to, co on ma do przekazania - im jest więcej wspólnie przeżywanych wydarzeń, tym więź jest silniejsza
- poszanowania prywatności życia małżonka (ma prawo do własnych przyjaźni, sekretów – nie można chcieć „całkowicie zawłaszczać" drugiej osoby), przy równoczesnej trosce, aby tajemnic w małżeństwie było jak najmniej.

W sferze dzielenia się obowiązkami i odpowiedzialnością uczciwość małżonków zobowiązuje m.in. do:
- troski o zabezpieczenie współmałżonkowi jego potrzeb materialnych,
- troski o budżet rodziny,
- troski o wystarczającą ilość wspólnie spędzanego ze współmałżonkiem czasu,
- wzajemnego poszanowania pracy współmałżonka, docenienia jej wartości oraz pomocy w jej podejmowaniu,
- troski o zapewnienie potrzebnego odpoczynku,
- opieki w chorobie i starości.

Uczciwość emocjonalna i seksualna w małżeństwie zobowiązuje do:
- unikania sytuacji, które mogłyby być źródłem słusznego zaniepokojenia współmałżonka,
- rozumnej odpowiedzialności za strój i zachowanie – aby niepotrzebnie nie skłaniać innych do niewłaściwych pragnień czy zachowań (kiedyś mówiono o skromności lub umiarze) oraz by uszanować intymność i wyłączność przynależną małżonkom
- unikania okazji mogących prowadzić do niewierności emocjonalnej (podtrzymywanie i wywoływanie niewłaściwych skojarzeń, pragnień; zbytnia poufałość; pornografia itp.)

Nieuczciwością małżeńską jest:
- nie liczenie się z pragnieniami, potrzebami współmałżonka
- nie liczenie się ze stanem psychicznym i fizycznym drugiej osoby
- wykorzystywania sfery erotycznej do manipulowania współmałżonkiem

Miłość ofiarna (troszcząca się o drugiego) pomaga łatwiej wyczuwać granice moralnego postępowania. Oprócz przestrzegania jasno wyznaczonych granic zachowania, trzeba umieć odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czy taki lub inny gest (zachowanie) wobec narzeczonego (narzeczonej) jest również wyrazem szacunku do niego (do niej) czy też nie?"

Miłość wierna i wyłączna

Miłość winna przejawiać się w dążeniu do zjednoczenia - „Będą dwoje w jednym ciele". Jedność ta winna polegać na wzajemnym zaufaniu, zrozumieniu, serdecznej czułości okazywanej sobie stale, na prawdziwym szacunku i wdzięczności dla siebie.

Miłość wierna spełnia się w wymiarze wewnętrznym i zewnętrznym.

W wymiarze wewnętrznym przez:
- ciągłe uczenie się odczytywania pragnień i potrzeb małżonka,
- unikanie sytuacji mogących doprowadzić do naruszenia wyłączności i intymności małżeńskiej (samowychowywanie wyobraźni, pragnień, zachowań).

W wymiarze zewnętrznym przez:
- troskę o atrakcyjność (estetyka zachowania, wyglądu, ubioru nawet w „warunkach domowych"),
- twórcze korzystanie z „języków miłości" rozwijających i ubogacających miłość małżeńską,
- zdecydowane unikanie okoliczności mogących prowadzić do niewierności lub zdrady.

Poważnym wykroczeniem przeciw czystości małżeńskiej jest niewierność. Może ona być niewiernością seksualną lub uczuciową.

Miłość płodna w sposób odpowiedzialny. Płodność darem Bożym

Miłość małżeńska winna być ludzka, a więc nie tylko duchowa, ale i fizyczna. Dlatego jedną z jej charakterystycznych cech jest dążenie do zjednoczenia fizycznego. Bóg chciał zjednoczenia ciał między małżonkami, po to, by jeszcze bardziej zbliżyć ich wzajemnie do siebie oraz by w ten sposób podzielić się nimi swą władzą przekazywania życia. Popęd seksualny jest jednym z wielkich darów Bożych dla człowieka.

W darze tym zawierają się dwa elementy:
-umocnienie więzi i jedności międzyludzkiej,
-możliwość przekazywania życia.

Jeżeli więc ktoś korzysta z aktu małżeńskiego, pozbawiając go właściwego znaczenia i celowości, działa wbrew naturze tak mężczyzny jak i kobiety, a także wbrew głębokiemu ich zespoleniu. Pożycie małżeńskie powinno więc nie tylko służyć umacnianiu i przeżywaniu miłości ale również winno być otwarte na przekazanie życia.
Płodność nie jest tylko dodatkiem do miłości, ale wyraża jej właściwą istotę. Miłość pragnąca się jak gdyby przedłużyć w potomstwie, znajduje swe głębokie podłoże w Bogu, który nie tylko jest Miłością, ale i Ojcem – źródłem wszelkiego życia.

Pytania do zastanowienia się

Przeczytajcie z uwagą tekst z listu świętego Pawła Apostoła.
Potem w zaznaczonym na tłusto fragmencie zastąpcie słowo miłość własnym imieniem a później imieniem narzeczonego (narzeczonej).

„Hymn o miłości" (1 Kor. 13, 1-13)

1 Gdybym mówił językami ludzi i aniołów,
a miłości bym nie miał,
stałbym się jak miedź brzęcząca
albo cymbał brzmiący.
2 Gdybym też miał dar prorokowania
i znał wszystkie tajemnice,
i posiadał wszelką wiedzę,
i wszelką [możliwą] wiarę, tak iżbym góry przenosił.
a miłości bym nie miał,
byłbym niczym.
3 I gdybym rozdał na jałmużnę całą majętność moją,
a ciało wystawił na spalenie,
lecz miłości bym nie miał,
nic bym nie zyskał.
4 **Miłość cierpliwa jest,**
łaskawa jest.
Miłość nie zazdrości,
nie szuka poklasku,
nie unosi się pychą;
5 **nie dopuszcza się bezwstydu,**
nie szuka swego,
nie unosi się gniewem,
nie pamięta złego;
6 **nie cieszy się z niesprawiedliwości,**
lecz współweseli się z prawdą.
7 **Wszystko znosi,**
wszystkiemu wierzy,
we wszystkim pokłada nadzieję,
wszystko przetrzyma.
8 Miłość nigdy nie ustaje,
[nie jest] jak proroctwa, które się skończą,
albo jak dar języków, który zniknie,
lub jak wiedza, której zabraknie.
9 Po części bowiem tylko poznajemy,
po części prorokujemy.
10 Gdy zaś przyjdzie to, co jest doskonałe,
zniknie to, co jest tylko częściowe.
11 Gdy byłem dzieckiem,
mówiłem jak dziecko,
czułem jak dziecko,
myślałem jak dziecko.
Kiedy zaś stałem się mężem,
wyzbyłem się tego, co dziecięce.
12 Teraz widzimy jakby w zwierciadle, niejasno;
wtedy zaś [zobaczymy] twarzą w twarz:
Teraz poznaję po części,
wtedy zaś poznam tak, jak i zostałem poznany.
13 **Tak więc trwają wiara, nadzieja,**
miłość - te trzy:
z nich zaś największa jest miłość.

Cechy Miłości : Miłość jest ofiarna

Proszę o odpowiedź na poniższe pytania (tak / nie / czasami / zależy od …)

- Czy umiem przyznać rację drugiemu?

…….

…….

- Czy umiem przyznać się do błędu, pomyłki?

…….

…….

- Czy potrafię przeprosić?

…….

…….

- Jak długo noszę w sobie urazy?

…….

…….

- Czy czekam, aż się ktoś odezwie do mnie pierwszy?

…….

…….

- Czy umiem wczuć się w sytuację drugiego?

…….

…….

- Czy szukam w drugiej osobie więcej „za” niż „przeciw”?

…….

…….

- Czy dopuszczam do świadomości, że ten drugi może być lepszy ode mnie?

…….

…….

Wyznaczniki miłości – na czym polegają różnice?

Coś co często brane jest za miłość ale nią nie jest:
Kocham, bo jestem kochany
Kocham, bo potrzebuję ciebie
Kocham ciebie, bo zaspokajasz moje braki
Bez ciebie nie mogę żyć

Prawdziwa miłość:
Jestem kochany, bo kocham
Kocham ciebie, bo jesteś
Kocham, niczego mi nie brakuje
Bez ciebie mogę żyć, ale pragnę wspólnoty z tobą

Jakie jest moje zachowanie w sytuacji konfliktowej?

Przywołaj w pamięci jakiś silny konflikt z narzeczonym/narzeczoną aktualny lub z przeszłości. Jak wyglądało Twoje zaangażowanie w tę sytuację?
Jak reagowałeś(aś)? Czy jesteś zadowolony z tego postępowania? A jak wyglądała postawa Twojej narzeczonej (Twojego narzeczonego)?

SPOSÓB ZACHOWANIA	**JA**	**N**
unikam kłótni za wszelką cenę		
kłócę się zajadle, ostro, agresywnie		
wałkuję temat sporny bez końca		
zachowuję się obojętnie, „samo przejdzie”		
prowadzę uczciwy spór, aż do ustaleń zadawalających obie strony		
inaczej – a mianowicie …… ...……...		

Czy jesteś zadowolony(a) ze swojej postawy? **tak** **nie**
Uzasadnij swoje „tak” lub „nie” ……..
……..
……..

Porównaj swoją postawę wobec kłótni z postawą narzeczonego/narzeczonej. Jak wygląda ta kombinacja (zgodna, czy przeciwieństwo)?

Opisz krótko …….
…….……..

Czy chciałbyś(łabyś) jakichś zmian w tym układzie? Jeśli tak, to jakich?
…….……..
…….……..
…….……..

Pięć języków (sposobów wyrażania) miłości.

Przeczytaj poniższe stwierdzenia i z dostępnych wariantów odpowiedzi wybierz ten, który najbardziej do Ciebie pasuje. W każdym punkcie zaznacz tylko jedną odpowiedź. Nie zastanawiaj się zbyt długo. Najczęściej pierwsza myśl jest najbardziej prawdziwa.

1. Najbardziej szczęśliwa(y) czujesz się, gdy Twój narzeczony (Twoja narzeczona):
a. mówi Ci, jak ważna (ważny) jesteś dla niego (dla niej),
b. wyręcza Cię w codziennych obowiązkach,
c. poświęca trochę czasu wyłącznie Tobie i wszystkie inne rzeczy odkłada na bok,
d. przytula się do Ciebie,
e. zrobi (znajdzie) dla Ciebie jakiś mały prezent-niespodziankę.

2. Najbardziej rani Cię, gdy Twój narzeczony (Twoja narzeczona):
a. zajmuje się wieloma sprawami i nie ma czasu nawet na krótką rozmowę z Tobą,
b. w ciągu dnia nie okazuje Ci czułości przez dotyk,
c. krytykuje Cię, nawet jeśli ma rację,
d. przez dłuższy czas nie pomyśli, aby sprawić Ci prezent,
e. nie pomaga Ci w pracach domowych.

3. Wyobraź sobie, że Twój przyszły współmałżonek wyjeżdża i nie widzisz go (jej) przez tydzień. Tęskniąc za nim (za nią), najczęściej przypominałyby się chwile:
a. gdy był(a) blisko Ciebie i czułeś(aś) jego (jej) bliskość,
b. w czasie których realizowaliście jakieś wspólne działanie,
c. gdy zaskakiwał(a) Cię jakimś drobiazgiem, który znalazł(a) specjalnie dla Ciebie,

d. gdy pomagał(a) Ci się uporać z codziennymi zadaniami (np. zmywaniem, wyrzucaniem śmieci),
e. gdy mówił(a) o tym, jak ważny(a) jesteś dla niego (niej).

4. Gdy w ciągu dnia myślisz o swoim przyszłym mężu (swojej przyszłej żonie), to najbardziej byś chciał(a):
a. żeby pojawił(a) się niespodziewanie z jakąś rzeczą, którą niespodziewanie dla Ciebie znalazł(a),
b. usłyszeć jakieś dobre słowo od niego (niej),
c. żeby tu był (była) i wyręczył(a) Cię w niektórych pracach,
d. położył(a) Ci rękę na ramieniu lub sprawił(a), że w inny sposób poczujesz jego (jej) bliskość fizyczną,
e. żeby choć na chwilę zadzwonił(a) i zapytał(a) co słychać.

5. Czuję się naprawdę kochany(a), gdy:
a. ktoś robi dla mnie różne rzeczy, żeby mi pomóc,
b. ktoś, kogo kocham lub podziwiam, obejmuje mnie,
c. dostaję podarunek od kogoś kogo kocham lub podziwiam,
d. ludzie okazują mi uznanie,
e. rozmawiam lub wspólnie się czymś zajmuję z kimś dla mnie ważnym.

6. Bardzo ważne są dla mnie:
a. namacalne wyrazy miłości, np. prezenty,
b. słowa akceptacji,
c. chwile wspólnie spędzone z osobą, na której mi zależy,
d. objęcia, ponieważ sprawiają, że mam poczucie więzi z innymi i czuję się wartościowo,
e. starania innych osób, żeby mi pomóc.

Analiza wyników

W sposób naturalny i spontaniczny najłatwiej ci wyrażać swoją miłość do drugiego poprzez:

Afirmację	1a, 2c, 3e,4b, 5d, 6b
Poświęcany **czas**	1c, 2a, 3b, 4e, 5e, 6c,
Ofiarowywane **prezenty**	1e, 2d, 3c, 4a, 5c, 6a
Praktyczną **pomoc**	1b, 2e, 3d, 4c, 5a ,6e
Dotyk	1d, 2b, 3a, 4d, 5b, 6d

Komentarz:

W sposób naturalny w swoim języku wyrażamy miłość. W swoim języku oczekujemy też wyrazów miłości. Często czujemy się mniej kochani, jeśli małżonek nie wyraża swojej miłości

do nas w sposób przez nas oczekiwany. Dlatego ważne abyśmy poznali sposób wyrażania miłości przez drugą osobę. Uczyli się dostrzegać i doceniać to, co ona nam po swojemu przekazuje oraz starali się wyrażać naszą miłość w sposób dla niej bardziej czytelny i naturalny.

Spróbuj odpowiedzieć na pytania. Później wymień się odpowiedziami z narzeczoną(ym).

1. Jaki jest mój podstawowy język miłości?

……

……

2. Co sprawia, że czuję się najbardziej kochany(a) przez Ciebie?

……..

……

3. W jaki sposób najtrudniej jest mi okazać Tobie miłość?

…….……..

……

4. Jaki, według mnie, jest Twój podstawowy język miłości?

……..

……

5. Co mógłbym(łabym) zrobić, abyś czuł(a) się kochany?

……..……..

……

Pytania dla narzeczonego, które powinien sobie zadać myśląc o swojej narzeczonej:

Czy zdajesz sobie sprawę z tego, że to, czy Wasze małżeństwo będzie udane, zależy też od Twojego starania? Co jesteś gotów uczynić, aby budować Wasze wspólne życie?	
Czy pomagacie sobie w tym, by stawać się lepszymi?	
Czy mógłbyś ze spokojem doradzać swym dzieciom taką miłość jaka Was łączy?	
Czy Wasze dzieci będą mogły być dumne z Was jako narzeczonych, a później rodziców, i z Waszej miłości?	
Czy chciałbyś mieć córkę podobną do Twej narzeczonej?	
Czy ożeniłbyś się ze Swoją narzeczoną, gdyby uległa wypadkowi i została dotknięta kalectwem?	
Wyobraź sobie swoją Narzeczoną jako 70-letnią staruszkę. Czy będzie ona wówczas dla ciebie równie interesującym człowiekiem jak teraz?	

Pytania dla narzeczonej, które powinna sobie zadać myśląc o swoim narzeczonym:

Czy zdajesz sobie sprawę z tego, że to, czy Wasze małżeństwo będzie udane, zależy też od Twojego starania? Co jesteś gotów uczynić, aby budować Wasze wspólne życie?	
Czy pomagacie sobie w tym, by stawać się lepszymi?	
Czy mogłabyś ze spokojem doradzać swym dzieciom taką miłość jaka Was łączy?	
Czy Wasze dzieci będą mogły być dumne z Was jako narzeczonych, a później rodziców, i z Waszej miłości?	
Czy chciałabyś mieć syna podobnego do Twego narzeczonego?	
Czy wyszłabyś za mąż za swojego narzeczonego, gdyby uległ wypadkowi i został dotknięty kalectwem?	
Wyobraź sobie swojego Narzeczonego jako 70-letniego staruszka. Czy będzie on wówczas dla ciebie równie interesującym człowiekiem jak teraz?	

Nasze finanse (budżet rodzinny)

Prawdą jest że: „Nie samym chlebem człowiek żyje” ale sprawy materialne też są niezwykle ważne. Dlatego warto upewnić się czy macie takie same poglądy na „budżet rodzinny”. Odpowiedz na pytania a później wspólnie omówcie z narzeczoną(nym) swoje odpowiedzi.

1. Kto będzie w naszej rodzinie rządził finansami?

.....

2. Kto z nas rozsądniej i lepiej potrafi gospodarować pieniędzmi?

.....

3. Jakie wydatki uważam za najpilniejsze?

.....

4. Co rozumiesz pod sformułowaniem: „pieniądze na moje wydatki”?

.....

<u>Miłość wierna -</u> pytania do przedyskutowania między narzeczonymi

1. Na czym polega wierność małżeńska?

2. Jakie zachowania uważam za niewłaściwe biorąc pod uwagę zaufanie narzeczonego (narzeczonej) oraz jego uczucia?

3. Jakie zachowania mojego narzeczonego (narzeczonej) sprawiły (sprawiają) mi przykrość?

4. Ile czasu zajmuje tobie korzystanie z internetu? A twojemu narzeczonemu (narzeczonej)? Jaka jest rola świata wirtualnego w moim (jego) życiu?

5. Co rozumiem przez zdradę?

6. Jakie są skutki rozwodu dla:

- współmałżonka,
- dzieci,
- dalszej rodziny (rodzice, teściowie, krewni),
- przyjaciół i wspólnych znajomych.

Miłość płodna - pytania do przedyskutowania między narzeczonymi

Czy Twój narzeczona(y) pragnie mieć dzieci?

Ile? Kiedy?

Co będzie jeśli nie będziecie mogli mieć własnych dzieci?

Jaki jest pogląd narzeczonej(go) na rolę matki w rodzinie (macierzyństwo, rodzina a praca zawodowa, obowiązki w rodzinie, pielęgnacja i wychowywanie dzieci)?

Jaki jest pogląd narzeczonej(go) na rolę ojca w rodzinie? (obowiązki w rodzinie, udział w wychowywaniu potomstwa)?

List do narzeczonej (go)

Napisz do swojej narzeczonej(go) list pełen miłości uwzględniając poniższe pytania:

- Jak wyobrażam sobie nasz zwyczajny małżeński dzień?
- Z czego jestem gotów zrezygnować dla Twojego dobra?
- Czego najbardziej oczekuję od Ciebie w małżeństwie?
- W jaki sposób chcę spędzić z Tobą nasz wolny czas w małżeństwie?
- Jakie znaczenie ma dla mnie współżycie seksualne w małżeństwie?
- Co czuję gdy myślę o Twoich rodzicach?
- Czy pragnę, aby Bóg był dla nas najważniejszy?
- Co myślę o Twojej lub mojej śmierci?
- W jaki sposób będę w małżeństwie pielęgnował naszą miłość?
- Jak Ty powinnaś/powinieneś, moim zdaniem, pielęgnować naszą miłość?
- Jeśli zaistnieją między nami konflikty, w jaki sposób chciałabym/chciałbym je rozwiązać?

Miejsce na notatki własne

Sakrament pojednania (tak zwana spowiedź)

Przypomnienie kilku prawd pomagających lepiej i owocniej przeżywać sakrament pojednania.

Ważnie korzysta z sakramentu pojednania ten, kto spełnia jego warunki.
Sakrament pojednania:
- jest nieważny i nie otrzymujemy Bożego przebaczenia naszych grzechów, **jeśli** nie wypełnimy choćby jednego z warunków:

- **brakuje żalu** za popełnione grzechy w takim stopniu, że nie mamy **postanowienia**, by starać się więcej nie grzeszyć. KKK 1451: "Wśród aktów penitenta żal za grzechy zajmuje pierwsze miejsce. Jest to "ból duszy i znienawidzenie popełnionego grzechu z postanowieniem niegrzeszenia w przyszłości".
- **nie ma szczerego wyznania** wszystkich grzechów śmiertelnych, które sobie przypomnieliśmy (dochodzi do świadomego zatajenia). KKK 1458: "Ten, kto wyznaje swoje grzechy, już działa razem z Bogiem. Bóg osądza twoje grzechy; jeśli ty także je osądzasz, jednoczysz się z Bogiem. Człowiek i grzesznik to w pewnym sensie dwie rzeczywistości; gdy jest mowa o człowieku, uczynił go Bóg; gdy mowa jest o grzeszniku, uczynił go człowiek. Zniszcz to, co ty uczyniłeś, aby Bóg zbawił to, co On uczynił... Gdy zaczynasz brzydzić się tym, co uczyniłeś, wówczas zaczynają się twoje dobre czyny, ponieważ osądzasz swoje złe czyny. Początkiem dobrych czynów jest wyznanie czynów złych. Czynisz prawdę i przychodzisz do Światła."

- **jest niegodnie przyjęty**, tzn. ważny, ale niepełny, jeśli nie wypełnimy choćby jednego z warunków (aktów penitenta przed i po spowiedzi):

- nie ma zrobionego rachunku sumienia przed spowiedzią (bo bez dobrego rachunku sumienia niemożliwe jest stanięcie w prawdzie, czyli w szczerości serca i doświadczenie żalu za grzechy)
- nie zostanie wypełniona naznaczona pokuta (bo pojednanie musi wyrazić się w uzdrowieniu woli i gotowości podjęcia trudu choćby częściowego wynagrodzenia).

Nie należy sądzić, że spowiedź całkowicie usuwa wszystkie skutki naszych grzechów, więc można popełniać grzechy, byle tylko regularnie się spowiadać! Na spowiedzi Bóg przebacza grzesznikowi, że popełnił grzechy, czyli przywraca go do wspólnoty z Sobą i z Kościołem. Uczynione zło: nie zagojone rany, złe wspomnienia, wyrządzona innym krzywda itp. dalej są nieodwracalnym faktem i pozostają nie zmazane. Za każdy uczyniony grzech, nawet ten odpuszczony na spowiedzi czeka kara doczesna, która będzie odpokutowywana za życia lub po śmierci - w czyśćcu. Można tego uniknąć – poprzez uzyskanie odpustu cząstkowego lub zupełnego (por. KPK 992-997).

Rachunek sumienia jest nie tylko spotkaniem ze sobą i swoimi grzechami. Jest to przede wszystkim próba stanięcia wobec ogarniającej wszystko Miłości Bożej oraz wobec drugiego człowieka. Takie spotkanie z przebaczającym Bogiem oraz z człowiekiem, który został zraniony prowadzi do otwarcia się na przebaczającą Miłosierną Miłość, rodzi chęć zmiany na lepsze oraz zbliża do drugiego.

Nie robimy rachunku sumienia dopiero w trakcie spowiedzi, należy go zrobić wcześniej. Nie boimy się dopytać spowiednika o kwestie, których nie rozumiemy lub sytuacje, co do których jak je właściwie osądzić, mamy wątpliwości.

Modlitwa przed spowiedzią do Ducha Świętego

Duchu Święty, proszę Cię, przyjdź do mnie i przypomnij mi w rachunku sumienia wszystko, za co powinienem przeprosić Boga i ludzi. Wzbudź w moim sercu szczery żal, pomóż naprawić popełnione zło. Daj mi odwagę wyznania wszystkich grzechów. Proszę Cię, udziel swoich darów kapłanowi, który w imieniu Jezusa wysłucha mojej spowiedzi.

Amen.

<u>Rachunek sumienia</u>

Zaproponowane pytania nie mogą zastąpić właściwego to znaczy pełnego rachunku sumienia, ale mogą pomóc w zwróceniu uwagi na sprawy szczególnie związane z życiem rodzinnym i małżeńskim.

Boże dziękuję Ci: za życie, za bliskich, za powołanie do małżeństwa.

1. Miłość Boga

Wdzięczność
Co było dla mnie łaską ostatnich dni, tygodni, miesięcy czy lat, za którą chciałbym Bogu teraz podziękować?
Czy nie zapominałem o tym, że nasza narzeczeńska miłość jest Bożym darem? Czy jestem za nią Bogi wdzięczny? Czy w naszej miłości było dla miejsce dla Boga?

Poznanie woli Bożej.
Czy próbowałem rozeznać, jaka jest Boża wola wtedy, kiedy musiałem podejmować decyzje dotyczące mojego życia?

Zaufanie i żywa wiara

Czy mam zaufanie względem Boga i Jego rad w codziennych sprawach i trudnościach, przeciwnościach i niepowodzeniach życiowych?

Czy modlę się regularnie czy też przypadkowo, kiedy mi przyjdzie na to ochota lub jestem w potrzebie?

Czy pamiętam, że grzechem jest nie liczyć się z Bogiem w swoich poglądach na świat i życie, w swych decyzjach, ocenach, stylu życia -układając życie bez Boga, a nawet przeciw Bogu?

Czy nie należałem(am) do ateistycznych organizacji, stowarzyszeń. Lub nie brałem(am) czynnego udziału w zwalczaniu wiary?

Czy nie zdarzyło się, że niegodnie przyjmowałem(am) Najświętszy Sakrament lub nieodpowiednio zachowałem(am) się w kościele?

2. Miłość (narzeczeńska) małżeńska

Jak reagowałem na pojawiające się uczucia lęku o siebie, swoją przyszłość, przyszłość mojej rodziny?

Kiedy próbowałem oskarżać narzeczoną(ego) /współmałżonkę(a) za trudne przeżywanie przeze mnie moich spraw i moich uczuć niezadowolenia? Kiedy próbowałem obarczać ją (go) ciężarem moich frustracji i mojego niezadowolenia z siebie?

W jakich sytuacjach karmiłem budzące się we mnie uczucie niechęci, nieżyczliwości, wrogości:
- obwiniając i nie chcąc zobaczyć dobra w narzeczonej(ym) /we współmałżonce(ku),
- kłócąc się i nie chcąc zgody,
- odwracając się ze wzgardą od najbliższych,
- przyjmując postawę świadomego odwetu i krzywdzenia bliskich?

Czy pamiętam o tym, że mój narzeczona(y) jest dzieckiem Bożym, które ma swoją godność?

Czy pragnę jego (jej) dobra?

Czy wspieram go (ją) modlitwą?

Czy nie jestem zazdrosny(a) o narzeczoną(ego), o jej (jego) osiągnięcia, o osobę?

Czy nie rywalizuję z nim (nią) w niewłaściwy sposób, na przykład o to, „kto tu rządzi"?

Czy nie porównuję go (jej) z innymi i nie wymagam, żeby był(a) tak „doskonały(doskonała)", jak znane mi osoby?

3. Umiejętność przebaczania

Czy byłam(em) gotów do przebaczenia narzeczonemu(ej) /współmałżonce(kowi)?
Czy chciałam(em) być gotowy do przebaczenia także wtedy, kiedy on (ona) jeszcze o to nie prosi?
Czy umiałam(em) lub chciałam(em) umieć prosić o przebaczenie, jeśli odkryłem swoją winę?
Czy szukałam(em) dróg porozumienia, kiedy czułam(em), że dotyka mnie niesprawiedliwość?

4. Uczciwość (przed)małżeńska

Czy dbam o jego (jej) dobre imię, czy nie obmawiam go (jej) przed innymi (rodzicami, znajomymi)?

Czy jestem lojalny(a) i dyskretny(a), nie zdradzając sekretów, które są naszą tajemnicą i nie powinny być ogłaszane światu zewnętrznemu?

Czy z lęku o utratę go (jej) lub z chęci dominowania nad nim (nią) nie uciekam się do manipulacji albo szantażu?

Czy potrafię uszanować jego(jej) wolną wolę? Czy pamiętam, że ma prawo powiedzieć mi „nie"?

Czy nie każę mu(jej) się domyślać, co ja myślę, czuję, czego pragnę?

Czy go (jej) nie okłamuję, nie ukrywam przed nim(nią) ważnych spraw, o których powinien (powinna) wiedzieć przed ślubem?

5. Wierność i czystość (przed)małżeńska

Poczucie głodu nie oznacza, że ktoś zgrzeszył obżarstwem. Nie każdy przejaw seksualności jest grzechem. Jest przecież czymś normalnym, że człowiek ma myśli erotyczne, że odkrywa w sobie pociąg seksualny.

Kiedy pragnienia i myśli erotyczne stają się nieczyste i należy się z nich wyspowiadać?
- gdy fantazje erotyczne są przez kogoś świadomie prowokowane, by wywołać podniecenie (na przykład przez oglądanie pornografii lub dobrowolne przywoływanie wyobrażeń)
- wtedy, gdy świadomie i dobrowolnie pragnie on dokonać czynu grzesznego, ale z powodów niezależnych od niego nie dochodzi do grzechu (chciałby, a się nie udało).

Czy poszukiwałem materiałów pornograficznych?
Czy miałem pozamałżeńskie „przygody"?
Czy w samotności panuję nad swoim ciałem?
Czy pozostaję w związku pozamałżeńskim?

Czy uczę się wierności przyszłemu współmałżonkowi zachowując czystość w gestach i w słowach (Czy moja mowa nie jest wulgarna, zwłaszcza gdy treścią są sprawy intymne)?
Czy nie posuwam się za daleko w okazywaniu czułości?
Czy swoim sposobem ubierania się, mową lub zachowaniem nie prowokuję sytuacji, które narażają nas na grzech nieczystości?
Czy nie stosujemy pettingu?
Czy nie współżyjemy ze sobą, jakbyśmy już byli małżonkami?
Czy nie narażam drugiego na grzech ciężki, zgadzając się na wspólne zamieszkanie przed ślubem?

6. Otwartość i wrażliwość na drugiego

Czy pozwoliłem wypowiedzieć się (narzeczonemu) współmałżonkowi? Czy pozwalałem mu wypowiedzieć się do końca, czy też przerywałem i okazywałem zniecierpliwienie albo dezaprobatę wobec tego, że mówi? Czy okazywałem, że lepiej wiem to wszystko, co on chce do mnie powiedzieć?
Czy próbowałem zrozumieć sytuację, w jakiej się teraz znajduje oraz problemy jakie przeżywa?
Czy potrafiłem poznać, czym był sfrustrowany, co go przerażało i czego nie lubił? Czy byłem wrażliwy, czy okazywałem obojętność?
Kiedy z powodu mojego postępowania dochodziło do spięć, zranień, urażonego zamknięcia się na drugiego?
Kiedy za wszelką cenę usiłowałem narzucić własne zapatrywania i pomysły?

Modlitwa po spowiedzi

Boże Ojcze, który odnowiłeś nas na podobieństwo swojego Syna, spraw, abyśmy doznawszy miłosierdzia świadczyli wśród świata o Twojej miłości.
Dziękuję Ci, Panie Jezu Chryste, za łaskę pojednania z Tobą. Daj mi jeszcze odwagę i moc, bym umiał przeprosić, naprawić i zadośćuczynić moim bliskim to wszystko, czym ich skrzywdziłem. Dziękuję Ci za łaskę sakramentalną, która mnie umacnia do walki
z grzechem. . Duchu Święty, dopomóż mi, bym zachował czystą duszę i unikał grzechu. Amen.

<u>Miejsce na notatki własne</u>

Msza Święta

Od czego się zaczęło? - Od Ostatniej Wieczerzy.

To nie Kościół wymyślił sobie Mszę świętą, tylko sam Pan Jezus ją pierwszy odprawił i nakazał uczniom to samo czynić na Jego pamiątkę. W dzień przed swoją Męką, czyli w Wielki Czwartek, zebrał On swoich najbliższych uczniów - apostołów i wspólnie z nimi spożywał posiłek.
W czasie tego posiłku, mając świadomość, że następnego dnia będzie jako Człowiek umierał, zrobił coś, czego apostołowie początkowo nie byli w stanie zrozumieć. Najstarszy opis tego wydarzenia znajduje się w Listach św. Pawła Apostoła.
Tak pisze św. Paweł Apostoł o tym zdarzeniu:
„Ja otrzymałem od Pana to, co wam przekazuję, że Pan Jezus tej nocy, kiedy został wydany, wziął chleb i dzięki uczyniwszy połamał i rzekł: „To jest Ciało moje za was wydane. Czyńcie to na moją pamiątkę". Podobnie skończywszy wieczerzę, wziął kielich, mówiąc: „Kielich ten jest Nowym Przymierzem we Krwi mojej. Czyńcie to, ile razy pić będziecie, na moją pamiątkę".
Ilekroć bowiem spożywacie ten chleb albo pijecie kielich, śmierć Pańską głosicie, aż przyjdzie. Dlatego też kto spożywa chleb lub pije kielich Pański niegodnie, winny będzie Ciała i Krwi Pańskiej. Niech przeto człowiek baczy na siebie samego, spożywając ten chleb i pijąc z tego kielicha. Kto bowiem spożywa i pije nie zważając na Ciało [Pańskie], wyrok sobie spożywa i pije. (1 Kor 11, 23- 29)".

Św. Paweł sam nie uczestniczył w Ostatniej Wieczerzy. Dołączył do grona apostołów kilka lat później, ale posiadał bezpośrednią relację od uczestników tego wydarzenia. Słowa św. Pawła pokazują w jaki sposób apostołowie po Zmartwychwstaniu zrozumieli sens i znaczenie gestów Jezusa z Wieczernika oraz Jego polecenie „czynienia tego samego na Jego pamiątkę".
W Wielki Piątek Pan Jezus umarł za nas na krzyżu. W ten sposób złożył On swojemu Ojcu za nas i w naszym imieniu Ofiarę przebłagania. Ponieważ człowiek obraził Boga, ofiara Chrystusa przybrała charakter bolesny. Pan Jezus stał się posłuszny aż do śmierci i na krzyżu złożył najdoskonalszą Ofiarę, która zastąpiła wszystkie inne. Ale Zbawiciel chciał, aby Jego Ofiara stała się również i naszą własnością, to znaczy, abyśmy wszyscy mogli brać w niej udział, mogli z nią się złączyć oraz mieć również udział w jej owocach. Dlatego w Wieczerniku Jezus rzekł do Apostołów: „To czyńcie na moją pamiątkę". Z woli Chrystusa Apostołowie, oraz ich następcy — kapłani, otrzymali moc sparowania sakramentu Eucharystii. W tym sakramencie ofiarowanie się Chrystusa dokonuje się w sposób bezkrwawy. *„W tej Boskiej ofierze, dokonującej się we Mszy świętej, jest obecny i w sposób bezkrwawy ofiarowany ten sam Chrystus, który na ołtarzu krzyża ofiarował samego siebie w sposób krwawy" . (Jan Paweł II, Dies Domini 43)*

Wzorem apostołów od początku chrześcijanie zbierali się na wspólnej modlitwie połączonej z powtarzaniem gestów Jezusa z Ostatniej Wieczerzy - czyli odprawiali Mszę świętą. Najpierw po domach, potem, ukrywając się przed prześladowaniami – m.in. w katakumbach, czyli

podziemnych cmentarzach, a następnie w specjalnie budowanych świątyniach. Z biegiem czasu powstawały modlitwy, hymny, towarzyszące najważniejszemu momentowi Mszy świętej - czyli chwili, w której kapłan powtarza słowa Pana Jezusa i chleb zamienia się w Ciało Pana Jezusa, a wino w Jego Krew. Te obrzędy tworzą liturgię. W ciągu wieków i w różnych środowiskach chrześcijan było i jest wiele różnych liturgii czyli sposobów odprawiania Mszy świętej. W Kościele Katolickim obrządku zachodniego obowiązuje liturgia rzymska.
Dzięki sprawowaniu Eucharystii możemy, jak apostołowie, spotkać się z żywym Zmartwychwstałym Zbawicielem, który jest prawdziwie, realnie i w sposób trwały obecny pośród nas i w nas.
„Właśnie bowiem podczas niedzielnej Mszy świętej chrześcijanie szczególnie mocno przeżywają to, czego doświadczyli Apostołowie wieczorem w dniu Paschy, gdy Zmartwychwstały objawił się im wszystkim, zgromadzonym w jednym miejscu (por. J 20,19).” (Jan Paweł II, Dies Domini 33)

Do zastanowienia się
Msza święta daje nam okazję do zetknięcia się ze słowem Bożym, docierającym do nas poprzez czytanie Pisma św. i homilię. Kto chce pogłębiać swoją wiarę ten stara się słuchać uważnie słowa Bożego, pragnie według niego ciągle kształtować swoje życie.
– Czy Msza święta rzeczywiście wpływa na to jak przeżywam swoją wiarę?

Eucharystia, nie tylko pogłębia wiarę, lecz również umacnia naszą nadzieję. Będąc spotkaniem z żywym Zbawicielem, ożywia w sercu nadzieję, że Ten który za nas umarł i przychodzi do nas w Sakramencie Ołtarza nigdy sam nas nie opuszcza. Chce przychodzić nam z pomocą i nie zostawia nas samych. Msza święta, w czasie której spotykamy się z Zmartwychwstałym Chrystusem, daje nam również nadzieję na ostateczne, wieczne z Nim przebywanie.
- Czy rzeczywiście w czasie Mszy świętej otwieram się na Bożą Obecność, czy powierzam Mu swoje troski i nadzieje? Czy uczestnictwo w Eucharystii przypomina mi, że „nasze życie zmienia się ale się nie kończy”?

Świadomy i aktywny udział we Mszy świętej pogłębia miłość do Boga i do bliźnich. Dzieje się tak dlatego, że w Eucharystii spotykamy się z Bogiem, który jest Miłością i chce nią nas obdarzać. Również z naszej strony przez modlitwę, wdzięczność, uwielbienie i składanie Mu siebie w ofierze wyrażamy naszą miłość do Niego. Każde zaś doświadczenie miłości powoduje jej umocnienie.
- Czy uczestnictwo we Mszy świętej pomaga mi bardziej kochać Boga i innych ludzi? W jaki sposób może to robić?

Przez udział w Eucharystycznej celebracji przygotowujemy się również do różnych swoich codziennych zadań. Chrystus chce nam udzielać swoich łask w ich dobrym wykonaniu i przeżyciu.
- Czy świadomie łączę prace i przeżywane wydarzenia z uczestnictwem we Mszy świętej? W jaki sposób?

Obrzędy Mszy świętej zaproszeniem do osobistego uczestnictwa w niej.

Poniższe przypomnienie układu części Mszy świętej nie jest dokładnym omówieniem liturgii, ale ma wskazać choć niektóre momenty, będące zaproszeniem do naszego osobistego w niej zaangażowania. Jest ono bardzo ważne, bo wyraża nasz szacunek do Boga, z którym się spotykamy oraz otwiera nas na Jego dary. Im bardziej świadomie staramy się uczestniczyć we Mszy świętej tym więcej łask możemy w jej czasie otrzymać.

Obrzędy wprowadzające

Przywitanie na początku Mszy świętej, następujące po znaku krzyża, przypomina nam, że Gospodarzem naszego spotkania jest sam Chrystus. Przychodzimy do Niego w gościnę, a On wita każdego z nas z osobna. Odpowiedź jaką udzielamy na to przywitanie, powinna być uświadomieniem sobie Bożej obecności wśród nas, a również przypomnieniem sobie, że ta obecność spełnia się w sposób szczególny poprzez posługę, słowa i gesty kapłana.

Akt pokutny ma na celu uświadomienie sobie swojej grzeszności, obudzenie szczerego żalu za grzechy, aby godnie przyjąć słowo Boże. Aby te słowa nie były pustym gestem a czasem nawet i pewnego rodzaju „kłamstwem", powinno się w sobie wzbudzić akt żalu.
W czasie odmawiania aktu pokutnego, (lub jeszcze lepiej przed Mszą św.) warto pomyśleć: „Za co konkretnie chcę Pana Boga, lub drugiego człowieka przeprosić?"
Liturgia dopuszcza różne formy aktu pokutnego, między innymi pokropienie wodą święconą, przypominające przyjęcie sakramentu chrztu, w czasie którego zostaliśmy oczyszczeni z grzechu pierworodnego.

Po akcie pokutnym (lub po hymnie „Chwała na wysokości Bogu") następuje modlitwa zwana kolektą. „Módlmy się" - Kapłan wzywa lud do modlitwy. Jest to dobry czas by ponownie uświadomić sobie, że stoimy w obecności Boga. Do modlitwy wypowiadanej przez kapłana możemy dołączyć własne intencje (o co prosimy, za co dziękujemy, przepraszamy). Wypowiadając „Amen"uznajemy przedstawioną Bogu modlitwę za swoją własną.

Liturgia słowa

Daje możliwość pożywienia się pokarmem, jakim jest Słowo Boże. Chrystus przemawia do swojego ludu przez ludzi, chcąc przemienić i umocnić ich serca.
Liturgia Słowa składa się z dwóch lub trzech czytań biblijnych i psalmu responsoryjnego. W niedzielę i uroczystości czytanie pierwsze jest tak dobrane, by harmonizowało z Ewangelią. Na dni powszednie przewidziane są dwa czytania.

Aklamacja – gdy kantor lub ktoś inny zaczyna odśpiewywać aklamację wszyscy uczestniczący w liturgii powstają. Jest to śpiew „Alleluja" przed i po wersecie wprowadzającym bezpośrednio w tematykę Ewangelii dnia. Gdy trwa Wielki Post zamiast refrenu „Alleluja" odśpiewuje się „Chwała Tobie Słowo Boże", lub „Chwała Tobie Królu Wieków".

Ewangelia – może ją czytać tylko diakon lub kapłan. Jest to szczyt liturgii słowa. Podczas odczytywania Ewangelii wszyscy stoją.

Symbol, czyli wyznanie wiary – odmawia się w niedziele i uroczystości. Jest on odpowiedzią zgromadzonych na słowo Boże zwiastowane w czytaniach Pisma świętego. Wypowiedzenie Symbolu przypomina też wielkie misteria wiary przed rozpoczęciem ich celebracji w Eucharystii. Na słowa „I za sprawą Ducha Świętego przyjął ciało z Maryi Dziewicy i stał się człowiekiem" wykonuje się głęboki skłon. W święta Zwiastowania i Narodzenia Pańskiego podczas wcześniej wymienionych słów przyklęka się.

Modlitwa powszechna (modlitwa wiernych) – Modlitwa powszechna powinna zawierać od 4 do 6 wezwań. W wezwaniach uwzględnia się m.in. intencje: w potrzebach Kościoła; za rządzących i o zbawienie całego świata; za ludzi doświadczanych trudnościami i za miejscową wspólnotę. W czasie jej odmawiania można w sercu przedstawić Bogu własne prośby i dołączyć je do wspólnej modlitwy.

Liturgia eucharystyczna

Jest to najważniejsza część Mszy świętej, która osiąga swój szczyt podczas Modlitwy Eucharystycznej. Dzieli się ona na trzy części.

Część pierwsza.
Przygotowanie darów ofiarnych. Są nimi przede wszystkim chleb i wino – materia Eucharystii. Następnie odbywa się modlitwa nad darami. W tym czasie można do nich dołączyć swoje osobiste dary: dobre postanowienia, zobowiązania, pragnienia, prosząc Boga, aby je przyjął i pomógł je wypełnić. Kapłan miesza wino z wodą. Według Apokalipsy (17,15) oznacza to zjednoczenie Chrystusa z wiernymi. Oznacza także zjednoczenie boskiej i ludzkiej natury w Chrystusie, albo też krew i wodę z przebitego boku Chrystusa. Następnie kapłan obmywa ręce na znak pragnienia duchowego oczyszczenia.
Modlitwa nad darami kończy obrzęd przygotowania darów. Kapłan wzywa lud do modlitwy słowami: „Módlcie się, aby moją i waszą modlitwę przyjął Bóg, Ojciec wszechmogący".

Część druga.
Modlitwa Eucharystyczna. Jest kulminacyjną i centralną częścią całej akcji liturgicznej. Rozpoczyna ją dialog przed prefacją zwracający uwagę na obecność Pana wśród nas. Dialog ten jest zachętą do włączenia się we wspólną modlitwę.

Prefacja. Zawiera w sobie określony motyw dziękczynienia za zbawcze działa Boże, dokonane w historii zbawienia. W prefacji kapłan w imieniu całego ludu wysławia Boga Ojca i dziękuje Mu za dzieło zbawienia w coraz innym aspekcie, stosownie do charakteru obchodu liturgicznego. Zakończenie prefacji jest jednocześnie przejściem do śpiewu „Sanctus" (Święty, Święty, Święty).

Po śpiewie „Sanctus" i wspomnieniu tajemnicy dnia kapłan w modlitwie (Epiklezie) prosi Boga Ojca, aby mocą Ducha Świętego przemienił dary chleba i wina w Ciało i Krew Chrystusa. Następuje opowiadanie o ustanowieniu Eucharystii i słowa przeistoczenia. Poprzez powtarzane

słowa i czynności Chrystusa dokonuje się Ofiara, jaką sam Chrystus ustanowił podczas Ostatniej Wieczerzy. Wtedy swoje Ciało i Krew złożył w darze pod postaciami chleba i wina, dał Apostołom do spożywania i picia oraz polecił im uwieczniać to samo misterium.
Aklamacja po przeistoczeniu powinna być również naszym świadomym wyznaniem wiary w obecność Chrystusa w Postaciach Eucharystycznych.
Następują modlitwy wstawiennicze: wyrażają one prawdę, że Eucharystia jest sprawowana za Kościół i za wszystkich jego członków, żywych i umarłych, którzy zostali powołani do udziału w odkupieniu i zbawieniu, jakie Chrystus im wysłużył przez swoje Ciało i Krew.
Modlitwa końcowa (doksologia): „Przez Chrystusa, z Chrystusem i w Chrystusie"wyraża uwielbienie Boga za wielkie cuda Jego miłości. Wypowiadane przez wiernych: „Amen"jest włączeniem się w to uwielbienie i zakończeniem modlitwy eucharystycznej.

Część trzecia: obrzędy Komunii Świętej

Rozpoczyna je „Modlitwa Pańska" (Ojcze nasz). Tej modlitwy chrześcijan nauczył sam Jezus Chrystus. Gdy „Ojcze nasz" odmawia się na Mszy na jej końcu nie wypowiada się „Amen". Zamiast „Amen" następuje modlitwa, którą wypowiada kapłan. Jest ona przedłużeniem „Ojcze nasz" i rozwinięciem ostatniej prośby. Ma ona charakter błagalny.
Zawiera prośby o uwolnienie od zła i o zwycięstwo nad pokusami.
Lud całą modlitwę kończy aklamacją: „Bo Twoje jest królestwo i potęga, i chwała na wieki." Aklamacja przypomina nam m.in. że to Bóg jest panem świata. Powinna wzbudzać w nas wiarę w skuteczność Jego działania oraz przypominać o szacunku i czci jaka się Bogu należy.

Obrzęd przekazania sobie znaku pokoju jest przygotowaniem do przyjęcia Komunii. Chrystus ustanowił zasadę, że udział w służbie Bożej ma poprzedzać pojednanie z braćmi (Mt 5, 23-24). Kto pragnie przyjąć Pana musi być człowiekiem pokoju i przebaczenia. Jest to moment, gdy powinniśmy w sercu przeprosić tych, których skrzywdziliśmy, oraz prosić Boga, aby pomógł nam wybaczyć tym, którzy zawinili wobec nas.

Komunia święta. Rozpoczyna ją cicha modlitwa kapłana i zmieszanie postaci Eucharystycznych. Następnie kapłan ukazuje Je i wypowiada formułę: „Oto Baranek Boży..." Przypomina nam wielkość Ofiary Chrystusa, który przez swoją mękę i zmartwychwstanie uwolnił nas od grzechu. W sposobie przyjmowania Komunii św. powinno się dostosować do przyjętego w parafii zwyczaju.

Uwielbienie po Komunii może odbywać się w formie śpiewu lub świętego milczenia.
Jest to również czas na osobistą rozmowę z Chrystusem, którego przyjęliśmy, powierzenie Mu naszych radości, planów i problemów. Jeśli przyjęcie Komunii świętej było niemożliwe, możemy wzbudzić w sobie zaproszenie Go do naszego serca.
Modlitwa po Komunii ma charakter dziękczynny. Często zawiera prośbę o trwałe skutki przyjętego Sakramentu.

Obrzędy końcowe

Błogosławieństwo poprzedzone jest wezwaniem „Pan z wami" zapewniającym nas o Jego obecności. Przyjmując błogosławieństwo można przedstawić Chrystusowi w sercu prośbę w jakiej dobrej rzeczy, sprawie chciałbym aby mi szczególnie pobłogosławił. Można też wzbudzić w sobie pragnienie przyjęcia wszystkich łask, jakie Pan Jezus chce nam udzielić.
Rozesłanie. Przypomina nam, że chrześcijanin, w którym jest obecny Chrystus, posłany jest, by razem z Nim iść do swoich rodzin i codziennych spraw.

Miejsce na notatki własne

Małżeństwo jako sakrament

Małżeństwo to pomysł Boga - sam bowiem Bóg jest twórcą małżeństwa.

Pismo święte zaczyna się od opisu stworzenia mężczyzny i kobiety na obraz i podobieństwo Boże, a kończy wizją "Godów Baranka" (Ap 19, 7. 9). Od początku do końca Pismo święte mówi o małżeństwie i jego "misterium", o jego ustanowieniu i znaczeniu, jakie nadał mu Bóg.
Bóg, który stworzył człowieka z miłości, powołał go także do miłości, która jest jego podstawowym i wrodzonym powołaniem. Człowiek został stworzony na obraz i podobieństwo Boga, który sam jest Miłością. Ponieważ Bóg stworzył mężczyznę i kobietę, ich wzajemna miłość staje się obrazem absolutnej i niezniszczalnej miłości, jaką Bóg miłuje człowieka. Jest ona dobra, co więcej bardzo dobra, w oczach Stwórcy. Miłość małżeńska, którą Bóg błogosławi, jest przeznaczona do tego, by była płodna i urzeczywistniała się we wspólnym dziele zachowywania stworzenia: "Bóg im błogosławił, mówiąc do nich: «Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną»" (Rdz 1, 28).

„Sakrament ten prowadzi nas do istoty Bożego planu, który jest planem przymierza Boga ze swoim Ludem, z nami wszystkimi, planem komunii. Na początku pierwszej księgi Biblii, Księgi Rodzaju ukoronowaniem opisu dzieła stworzenia są słowa: „Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i niewiastę... Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem” (Rdz 1,27; 2,24). Małżonkowie są obrazem Boga, obydwoje, mężczyzna i kobieta. Nie sam jeden mężczyzna, czy tylko kobieta, ale obydwoje są obrazem Boga. A miłość, przymierze Boga z nami obecna jest w tym przymierzu zawartym między mężczyzną a kobietą. Jest to bardzo piękne. Jesteśmy stworzeni by kochać, jako odblask Boga i Jego miłości. A w jedności małżeńskiej mężczyzna i kobieta realizują to powołanie w znaku wzajemności oraz pełnej i ostatecznej komunii życia.
Kiedy mężczyzna i kobieta zwierają sakrament małżeństwa, jeśli tak można powiedzieć Bóg „odzwierciedla się” w nich, odbija w nich swoje rysy i niezniszczalny charakter swojej miłości. Małżeństwo jest bardzo pięknym obrazem miłości Boga z nami. Także Bóg jest bowiem w istocie komunią: trzy Osoby Boże: Ojciec, Syn i Duch Święty żyją od zawsze i na zawsze w doskonałej jedności. To właśnie jest tajemnicą małżeństwa: Bóg czyni z dwojga oblubieńców jedno jedyne istnienie – Biblia powiada „jedno ciało”. Tak bardzo intymna jest jedność kobiety i mężczyzny w małżeństwie. Na tym właśnie polega tajemnica małżeństwa. Miłość Boga, odzwierciedlająca się w małżeństwie, w parze, postanawiającej żyć wspólnie. Dlatego mężczyzna opuszcza dom swoich rodziców, by zamieszkać wspólnie z żoną i łączy się z nią tak ściśle, że stają się jak mówi Biblia - jednym ciałem. Nie są już dwoje, ale jedno.”
(pap. Franciszek; Watykan, Katecheza o małżeństwie 2014-04-02)

Pytania do zastanowienia się

Odpowiedz na pytanie, jakie znaczenie ma dla Ciebie sakrament małżeństwa? Wybierz jedną z poniższych odpowiedzi lub stwórz swoją własną. Podziel się swoim przekonaniem z narzeczoną(ym). Czy macie podobne czy różne poglądy? Co z tego może wynikać na przyszłość?

- Sakrament małżeństwa liczy się dla mnie bardzo. W obecności Boga pokładam nadzieję, iż wspólnymi siłami – Jego i naszymi – zbudujemy zdrowe, trwałe i piękne małżeństwo.
- Sakrament małżeństwa liczy się dla mnie. Nie umiem tego jednak uzasadnić. Czuję wewnętrznie, że to jest dobre i że zgadzając się na niego będę bardziej szczęśliwy/szczęśliwa.
- Sakrament małżeństwa nie ma dla mnie wielkiego znaczenia. W sumie to nie wiem czemu to robię. Nie myślę o tym. Po prostu idę na żywioł. Wszyscy wokół mnie tak żyją.
- Sakrament małżeństwa to tradycja w naszej rodzinie. Nie chcę się wyłamywać. Nie mam jednak nic przeciwko innym formom związków. Uważam, iż do szczęścia nie potrzebuję błogosławieństwa Boga.
- Sakrament małżeństwa to dla mnie nic innego jak pokazanie się przed ludźmi, że na poważnie się traktujemy. To taki relikt przeszłości, podoba mi się oprawa, ale poza tym to nie obchodzi mnie czego ode mnie wymaga i jakie daje przywileje. Będziemy żyć po swojemu. Średnio w to wszystko wierzę….
- Inna odpowiedź:

……

……

……

Liturgia sakramentu małżeństwa

„Według tradycji łacińskiej sami małżonkowie jako szafarze łaski Chrystusa udzielają sobie nawzajem sakramentu małżeństwa wypowiadając wobec Kościoła swoją zgodę" (KKK 1623)

Poniższy opis sprawowania liturgii sakramentu małżeństwa ma pomóc w lepszym uczestnictwie w niej oraz przypomnieć, przynajmniej niektóre, warunki jakie muszą być spełnione, aby sakrament był ważnie zawarty oraz zobowiązania, jakie małżonkowie podejmują w czasie jego zawarcia. Uwagi podane w opisie dotyczą tylko niektórych aspektów sakramentu, nie wyczerpują całego bogactwa w nim zawartego.

Zazwyczaj sakrament małżeństwa zawierany jest w czasie Mszy świętej, ale może być sprawowany bez niej, wtedy towarzyszy mu sama Liturgia Słowa.

Jeżeli małżeństwo zawierane jest jako „konkordatowe" (mające zarówno skutki kościelne jak i cywilne) należy wcześniej z księdzem ustalić gdzie i w jakim momencie uroczystości zostaną podpisane dokumenty wymagane przez prawo cywilne.

Obrzędy Mszy świętej połączonej z zawarciem sakramentu małżeństwa.

I. Przygotowanie do Mszy świętej
II. Powitanie kapłana;
III. Liturgia słowa [czytanie, psalm, aklamacja, Ewangelia, homilia];

IV. **Liturgia sakramentu małżeństwa:**

1. **Pytania do narzeczonych przed wyrażeniem zgody**:

[N.] i [N.], wysłuchaliście słowa Bożego i przypomnieliście sobie znaczenie ludzkiej miłości i małżeństwa. W imieniu Kościoła pytam was, jakie są wasze postanowienia.

Po tych słowach kapłan zadaje narzeczonym pytania dotyczące (1) dobrowolnej zgody na małżeństwo, (2) woli wytrwania w wierności oraz (3) gotowości na przyjęcie i wychowanie potomstwa.
Te pytania poprzedzające zawarcie małżeństwa mają na celu upewnienie się, w obecności świadków:
- o wolności wyboru,
- o pełnej swobodzie decyzji osób zawierających małżeństwo,
- o ich chrześcijańskim podejściu do nierozerwalności i zadań małżeństwa.

Są one konieczne do ważnego zawarcia sakramentu małżeństwa

(1) [N.] i [N.], czy chcecie dobrowolnie i bez żadnego przymusu zawrzeć związek małżeński? Narzeczeni: Chcemy.

Pytanie to dotyczy decyzji o zawarciu małżeństwa.
Po pierwsze, czy została podjęta dobrowolnie, to znaczy „z dobrej woli", a nie pod wpływem niewłaściwych intencji lub ubocznych zamiarów, które mogą skłaniać do małżeństwa.
Po drugie, czy decyzja ta jest wolna od przymusu wewnętrznego lub zewnętrznego. Sytuację przymusu mogą stwarzać różne okoliczności, np. w sytuacji poczęcia dziecka presja rodziców lub środowiska.
Po trzecie – chodzi w nim o upewnienie, czy narzeczeni są świadomi, czym jest związek, który zamierzają zawrzeć.

(2) *Czy chcecie wytrwać w tym związku w zdrowiu i w chorobie, w dobrej i złej doli, aż do końca życia? Narzeczeni: Chcemy.*

Związek małżeński w rozumieniu chrześcijańskim jest wspólnotą pod każdym względem: uczuciowym, cielesnym, duchowym, ekonomicznym, społecznym. Jest to związek tworzący przestrzeń współzależności, wzajemnego oddania. Od momentu przyrzeczenia małżonek już nie tylko sam będzie o sobie decydować, ale będą to wspólne decyzje.
Słowa „w zdrowiu i w chorobie, w dobrej i złej doli" skłaniają do refleksji: czy z osobą, którą wybraliście chcecie przechodzić przez radosne i trudne chwile? A jeśli „zła dola" oznaczać będzie, że to ukochana(y) będzie dla ciebie przyczyną trudności, czy wtedy nie odmówisz jej (jemu) swojej miłości?

(3) *Czy chcecie z miłością przyjąć i po katolicku wychować potomstwo, którym was Bóg obdarzy? Narzeczeni: Chcemy.*

Jest to zapytanie o gotowość przyjęcia każdego dziecka do zawartego małżeństwa. Jeżeli któreś z narzeczonych świadomie zakładałoby, że nie chce mieć dzieci, zawarcie związku małżeńskiego nie będzie ważne.
Druga część pytania dotyczy wychowania w duchu wartości katolickich – nie chodzi o powierzchowną religijność, ale o wprowadzanie potomstwa w świat wartości, zachowań i postaw, które wypływają z wiary. Wymaga to własnego poszukiwania i przemieniania, aby te treści przekazywać dzieciom nie tylko słowem, ale życiem.

2. **Hymn do Ducha Świętego**

Po złożeniu przyrzeczeń wszyscy zebrani stojąc śpiewają hymn do Ducha Świętego *„O Stworzycielu Duchu, przyjdź"*, prosząc Ducha Prawdy i Uświęciciela o dary i łaski konieczne w małżeństwie.
W ważnych momentach wzywa Kościół pomocy Ducha Świętego.

W początkach stworzenia unosił się On nad wodami, by obdarzyć świat ładem, pięknem i życiem. Duch Święty w chwili Zwiastowania zstąpił na Maryję i sprawił, że stała się Matką Syna Bożego. Duch Święty, będący miłością Ojca i Syna, ma pieczęcią swej miłości umocnić miłość małżonków. Ma On stać się źródłem łaski, miłości i nowego życia.

3. **Kapłan zwraca się do narzeczonych, aby wyrazili zgodę małżeńską**:

Skoro zamierzacie zawrzeć sakramentalny związek małżeński, podajcie sobie prawe dłonie i wobec Boga i Kościoła powtarzajcie za mną słowa przysięgi małżeńskiej.

Przysięga małżeńska składana jest w formie ślubowania. Jest to najbardziej uroczysty sposób, w jaki człowiek może uczynić zobowiązanie wobec drugiej osoby. Znaczenie tego zobowiązania dodatkowo wzmacnia fakt, że składane jest w Kościele wobec Boga, kapłana, świadków i całej społeczności zgromadzonej na ten uroczysty moment.

Gest podanych dłoni - oznacza zawarcie aktu prawnego. Jednocześnie symbolizuje otwartość, przebaczenie, wzajemne oddanie. Jest wzięciem się za ręce po to, by podążać wspólną drogą.

Narzeczeni zwracają się do siebie, patrzą na siebie i podają sobie prawe dłonie. Kapłan wiąże je końcem stuły.
Odtąd te ręce, teraz związane stułą, będą nierozerwalnie sobie towarzyszyły, pomagały, wspierały się - czy to będą ręce młode, zdrowe, silne, czy też już spracowane, pokryte zmarszczkami. Symbol rąk oplecionych stułą ma też inne znaczenie – stuła w chrześcijańskiej tradycji była oznaką oficjalnego pełnomocnictwa kapłana. Jej znaczenie duchowe nawiązuje do nieśmiertelności, jest wyrazem nadziei, że nasza ludzka miłość, związana z Bożą, przekroczy próg śmierci. Oplecione ręce to symbol tego, że Boża Miłość oplata ludzką, nadając jej wymiar ponadczasowy.

Narzeczony powtarza za kapłanem:

JA ……..., BIORĘ CIEBIE, ……, ZA ŻONĘ* I ŚLUBUJĘ CI* MIŁOŚĆ, *WIERNOŚĆ* I UCZCIWOŚĆ MAŁŻEŃSKĄ* ORAZ ŻE CIĘ NIE OPUSZCZĘ AŻ DO ŚMIERCI.* TAK MI DOPOMÓŻ, PANIE BOŻE WSZECHMOGĄCY,* W TRÓJCY JEDYNY,* I WSZYSCY ŚWIĘCI.

Następnie powtarza narzeczona:

JA, ……, BIORĘ CIEBIE, ……..., ZA MĘŻA* I ŚLUBUJĘ CI* MIŁOŚĆ, *WIERNOŚĆ* I UCZCIWOŚĆ MAŁŻEŃSKĄ* ORAZ ŻE CIĘ NIE OPUSZCZĘ AŻ DO ŚMIERCI.* TAK MI DOPOMÓŻ, PANIE BOŻE WSZECHMOGĄCY,* W TRÓJCY JEDYNY,* I WSZYSCY ŚWIĘCI.

(Przy wypowiadaniu słów przysięgi powinno wypowiadać we właściwym przypadku imię współmałżonka – to do niego są skierowane słowa wypowiedziane w czasie ślubowania; czyli np. ….biorę ciebie Adamie, Franciszku, Agnieszko, Zofio … itd.)

W momencie wypowiedzenia przysięgi zostało zawarte sakramentalne małżeństwo. Ślubowanie dokonało się wobec Chrystusa i wspólnoty Kościoła. Od tego momentu, w szczególny sposób, Chrystus jest obecny wśród małżonków. Umacnia ich jedność i miłość. Będzie im towarzyszył przez całe życie małżeńskie i obdarzał łaskami stanu.

Przysięga małżeńska ma charakter bezwarunkowy, jest totalną deklaracją - ślubuję ci bez względu na to, czy ty będziesz się tak samo zachowywał wobec mnie. Wejście w małżeństwo z tym nastawieniem, bez wewnętrznego zezwolenia na rozwód, mobilizuje siły wewnętrzne do dialogu, w razie trudności przynosi rozwiązania, pobudza kreatywność i dodaje siły. Rodzi się pogłębiona postawa miłości.

Słowa: „Tak mi dopomóż Panie Boże Wszechmogący w Trójcy Jedyny i Wszyscy Święci" są wyrażeniem świadomości, że człowiek sam nie jest w stanie podołać zobowiązaniom zawartym w przysiędze małżeńskiej, potrzebuje do tego duchowego wsparcia ze strony Boga.

Potwierdzenie i błogosławieństwo sakramentalnego związku:

Kapłan mówi: „*Co Bóg złączył, człowiek niech nie rozdziela" (Mt 19.6) Małżeństwo przez was zawarte, ja powagą Kościoła katolickiego potwierdzam i błogosławię w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego.*
[Wszyscy odpowiadają wraz z małżonkami:] *Amen.*

4. **Błogosławieństwo i nałożenie obrączek**:

Kapłan mówi:
Niech Bóg + pobłogosławi te obrączki, które macie sobie wzajemnie nałożyć jako znak miłości i wierności.
Wszyscy: Amen.

B. Albo:
Pobłogosław, Boże, te obrączki, które poświęcamy + w Twoim imieniu; Spraw, aby ci, którzy będą je nosić, dochowali sobie doskonałej wierności, trwali w Twoim pokoju, pełnili Twoją wolę i zawsze się miłowali. Przez Chrystusa, Pana naszego.
Wszyscy: Amen.

C. Albo:
Boże, pobłogosław + i uświęć Twoich poddanych, którzy się miłują; a te obrączki, oznaczające wierność, niech pobudzają ich do wzajemnej miłości. Przez Chrystusa, Pana naszego. Wszyscy: Amen.

Kapłan mówi: *Na znak zawartego małżeństwa nałóżcie sobie obrączki.*

Mąż nakłada na serdeczny palec żony obrączkę przeznaczoną dla niej, mówiąc:

……., PRZYJMIJ TĘ OBRĄCZKĘ JAKO ZNAK MOJEJ MIŁOŚCI I WIERNOŚCI. W IMIĘ OJCA I SYNA, I DUCHA ŚWIĘTEGO.

Także żona nakłada na serdeczny palec męża obrączkę, mówiąc:

……., PRZYJMIJ TĘ OBRĄCZKĘ JAKO ZNAK MOJEJ MIŁOŚCI I WIERNOŚCI. W IMIĘ OJCA I SYNA, I DUCHA ŚWIĘTEGO.

Ślubne obrączki, które małżonkowie włożyli sobie na palce, stają się widocznym znakiem zawartego małżeństwa**.** Będą one odtąd wymownym dowodem i przypomnieniem ślubowania, towarzyszyć będą wspólnym dniom, będą niemymi świadkami wszystkich wydarzeń. Obrączki – swym kształtem symbolizują pełnię, zaokrąglanie wszystkiego, co w człowieku kanciaste, niedoskonałe. Nie mają początku ani końca, nawiązują do wieczności i jedności. Obdarowanie się obrączkami przez nowożeńców jest zatem wyrazem ich nadziei, że osiągną jedność i, że ich miłość będzie trwać wbrew przeciwnościom, wiecznie. Obrączki to także symbol więzi, wierności, przynależności. Dla małżonków stają się znakiem, który im uzmysławia, że na zawsze należą do siebie.

5. Modlitwa powszechna.

Modlitwa powszechna obejmuje nowożeńców, ich bliskich oraz potrzeby całego Kościoła. Małżonkowie w modlitwie proszą o błogosławieństwo Boże, aby wiernie mogli wypełnić to, co ślubowali. W tej modlitwie nie są osamotnieni, wraz z nimi modli się cały Kościół.

V. Liturgia Eucharystyczna – wszystko sprawowane jest tak samo jak podczas każdej Mszy świętej. Podczas niej Kapłan może:

- po modlitwie „Ojcze nasz” z wyciągniętymi rękoma odmówić tekst specjalnej modlitwy - uroczystego błogosławieństwa dla małżonków,
- jeśli przemawiają za tym okoliczności udzielić małżonkom Komunii Świętej pod Obiema Postaciami.

VI. Błogosławieństwo końcowe.

Psychologia życia rodzinnego

Znaczenie poznania samego siebie i współmałżonka przed decyzją zawarcia małżeństwa

Przechodzenie od zauroczenia i fascynacji do prawdziwej miłości musi być dobrze rozpoznane, by przelotnego stanu emocjonalnego nie wziąć za wielką miłość, na której można budować swoją przyszłość. Na ostatnim etapie poznawania i zaprzyjaźnienia młodzi decydują się na oddanie się sobie nawzajem, aż do śmierci, jako mąż i żona (często potwierdzają tą decyzję zaręczyny). Od tej chwili on patrzy na nią, jako na przyszłą współmałżonkę i matkę swoich dzieci, a ona na niego jako na potencjalnego męża i ojca swego potomstwa. Dopiero gdy oboje stwierdzą, że ten czas narzeczeństwa potwierdził ich wzajemną miłość i zaufanie mogą odpowiedzialnie zdecydować się na małżeństwo.

Zanim jednak podejmą tę życiową decyzję, narzeczeni muszą postawić sobie pytanie: czy to ten człowiek, z którym chce się związać na całe życie? Zastanawiając się nad tym należy zwrócić uwagę na cechy osobowe (cechy charakteru) ewentualnego kandydata do małżeństwa. Człowiek na ogół unika tych ról, które stoją w konflikcie z jego osobowością, a chętnie podejmuje się tych, które odpowiadają jego zainteresowaniom i uzdolnieniom. W znacznym stopniu decydują one jakim ktoś będzie mężem (żoną).

Każdy człowiek uczy się systemu wartości w rodzinie. Zawierając sakrament małżeństwa małżonkowie stają się jedno, wspólnie próbują zbudować własny czyli małżeński system wartości. Wymaga to czasu, poznania się, poświecenie, ustępstw. Budowanie przez małżonków własnej, wspólnej hierarchii wartości rodzi konflikty spowodowane zróżnicowanymi środowiskami rodzinnymi, w których małżonkowie wzrastali. Każdy człowiek ma własny system wartości. Małżonkowie nie zbudują idealnie jednakowego systemu. Istotne jest aby w sprawach priorytetowych wyznawali wspólne wartości i dali sobie przestrzeń na zróżnicowanie poglądów, zachowując wzajemny szacunek. Wartości wspólnie wyznawane wzmacniają więź małżeńską i pomagają przetrwać konfliktowe lub kryzysowe sytuacje.

Garść danych naukowych na temat powodzenia małżeństwa:
(wg prof. J. Rostowskiego)

- Małżeństwo to nadal najbardziej powszechna i kulturowo akceptowana forma bycia razem dwojga osób
- Szczęście małżeńskie trzeba rozumieć jako proces a nie stan osiągnięty raz na zawsze
- Patrząc na małżonka można zawsze dostrzec w nim potencjał
- Małżeństwa religijne mają istotnie wyższe poczucie zadowolenia ze swego związku niż małżonkowie niereligijni. Aż 75% z nich było zdecydowanie zadowolonych ze swego związku, spośród niereligijnych takich małżeństw było tylko20%.

Powodzenie małżeństwa wg M. Braun-Gałkowskiej zależy w najwyższym stopniu od:
- Dojrzałości – znam siebie, wiem kim jestem, czego pragnę, co jest dla mnie najważniejsze, do czego dążę.
- Aktywności – mam moc wpływania na moje zachowania, mogę je zmieniać i chcę to robić, chcę się rozwijać, chcę działać dla dobra mojego i innych.

- Podobne systemy wartości ze szczególnym uwzględnieniem religijności małżonków.
- Małżeństwa religijne mają istotnie wyższe poczucie zadowolenia ze swego związku niż małżonkowie niereligijni. Aż 75% z nich było zdecydowanie zadowolonych ze swego związku, spośród niereligijnych takich małżeństw było tylko20%.

Badaczka transformacji społecznych *Doniec (2001)* uporządkowała hierarchicznie czynniki niezbędne do osiągnięcia sukcesu w małżeństwie:

- Wzajemne zrozumienie
- Tolerancja
- Miłość
- Wierność i uczciwość
- Partnerstwo
- Posiadanie dzieci

Mniej znaczące:

- Udane pożycie seksualne
- Wzajemna atrakcyjność

Najmniej istotne:

- Wspólne zainteresowania

Czyli najważniejsze jest zaspokojenie potrzeby **afiliacji -** miłości, szacunku i uznania

Ogromne znaczenie w kształtowaniu zachowań i oczekiwań współmałżonka odgrywa przyjmowana przez niego koncepcja życia, przekonania filozoficzne, moralne, religijne, poglądy kształtowane przez szeroko pojęte środki społecznego przekazu. Na cechy przyszłego współmałżonka wpływają też mocno naleciałości środowiskowe (subkultura), nabyte w rodzinie, małym zamkniętym środowisku (grupie rówieśników). Małe grupy środowiskowe są zdolne do tworzenia własnej podkultury i wynikających z niej wartości, którymi żyje się na co dzień. Wszystkie te elementy mają wpływ na oczekiwania związane z życiem małżeńskim i rodzinnym. Warto o nich wiedzieć podejmując decyzję o dalszej wspólnej drodze życia.

Zasady porozumiewania się w małżeństwie na kartach Pisma Świętego:

1) „Kto odpowiada, zanim wysłucha, ujawnia głupotę i ściąga na siebie hańbę" (Prz 18,13);

2) „Zaczynać kłótnie - to jakby dać upust wodzie. Wycofaj się, zanim spór wybuchnie!" (Prz 17,14);

3) „Gadulstwo sprzyja grzechowi, kto czuwa nad wargami jest rozumny" (Prz 10,19);

4) „Bądźmy natomiast szczerzy w miłości i wzrastajmy pod każdym względem ku Temu, który jest głową - ku Chrystusowi" (Ef 4,15);

5) „Z całą pokorą, delikatnością i cierpliwością znoście jedni drugich w miłości" (Ef 4,2);

6) „Niech spośród was zniknie wszelka gorycz, rozdrażnienie, gniew, krzyk, bluźnierstwo i wszelkie zło" (Ef 4,31);

7) „Bądźcie dla siebie nawzajem łagodni i miłosierni. Jedni drugim wybaczajcie, tak jak Bóg wybaczył wam w Chrystusie” (Ef 4,32);

8) „Bracia moi umiłowani! Wiedzcie, że każdy człowiek powinien być chętny do słuchania, a powściągliwy w mówieniu i nieskory do gniewu” (Jk 1,19);

9) „Przede wszystkim miejcie gorącą miłość jedni ku drugim, bo miłość *zakrywa* wiele grzechów” (1P 4,8);

10) „Nie odpłacajcie złem za zło ani obelgą za obelgę! Przeciwnie, odpowiadajcie dobrym słowem, gdyż Bóg was powołał, abyście otrzymali błogosławieństwo” (1P 3,9).

Czego nie robić, by wygrać małżeństwo? *(na podstawie tekstów Jacka Pulikowskiego)*

Po pierwsze: nie kierować się egoizmem

Zaprzeczeniem postawy miłości (gotowość do ofiary na rzecz drugiego) jest postawa egoizmu (podporządkowywanie wszystkiego i wszystkich swej wygodzie, przyjemności czy nawet zachciankom). Wiele małżeństw nigdy nie zasmakowało cudownych owoców miłości właśnie przez obopólny egoizm. Im kto bardziej próbuje „się” urządzić w małżeństwie, tym szybciej dochodzi zwykle do wniosku, że małżeństwo mu „się” nie udało.

Po drugie: nie igrać z uczuciami

Coraz częściej dochodzi do tragedii małżeńskich, które zaczęły się od niewinnych zabaw, np. anonimowych flirtów przez internet.

Z czasem dochodzi do zdrad i rozwodów nie tylko z winy mężczyzn, ale i przez kobiety. Właśnie dla kobiet uczucia są tak bardzo ważne i... tak często w małżeństwie niespełnione. Świat oszalał na punkcie uczuć, wmawiając, zwłaszcza kobietom, że uczucia i tylko one się w życiu liczą. Powszechnie uczucia są mylone z miłością. A przecież uczucia są z definicji zmienne. Uczucia w życiu są ważne i trzeba o nie dbać i je pielęgnować, jednak pod żadnym pozorem nie wolno poddać swego życia pod dyktat uczuć.

Po trzecie: nie ranić

Sposobów ranienia jest nieskończenie wiele. Przeciętne małżeństwo (mimo że nieszkolone w tym względzie) ma spory repertuar „ciosów” dotkliwie raniących siebie nawzajem. Co gorsza, u niektórych małżeństw stosowanych przy każdej nadarzającej się okazji. Najłatwiej zranić drugą osobę, dotykając spraw, na które ona nie ma wpływu. Np bez względu na to, czy pretensje współmałżonka do rodziców drugiego są uzasadnione, czy nie, atak na rodzinę, z której się wyszło, nie tylko boleśnie rani, ale niemal automatycznie ustawia przeciwko atakującemu.

Po czwarte: nie rozstawać się (na dłużej)

Krótkie rozstania (np. tygodniowy wyjazd do chorej matki) bywają nieraz bardzo odświeżające dla miłości małżeńskiej. Pozwalają do siebie zatęsknić i spojrzeć na siebie i na bolące nawet sprawy z pewnego dystansu, oddalenia. Dłuższe (już nawet kilkumiesięczne rozstanie) staje się śmiertelnym zagrożeniem dla jedności małżeńskiej. Bez względu na cel wyjazdu i najczystsze nawet intencje wyjeżdżającego długotrwała rozłąka nie służy dobru i jedności rodziny.

Po piąte: <u>nie zapominać o drobiazgach</u>

Życie składa się z drobiazgów. Kochający mąż nie musi dokonywać wielkich czynów (poza pokonaniem bestii swego egoizmu). Wystarczy, by zauważył codzienny trud żony. Przytulił ją czasem i pochwalił. Podziękował za wszystkie robione przez nią prace. Mąż także potrzebuje podobnych gestów. Wyrażanie wzajemnej troski i miłości przez drobiazgi jest bezcenne dla komunii małżeńskiej.

Po szóste: <u>nie unikać rozmów</u>

Podstawowym narzędziem budowy komunii małżeńskiej jest poprawna komunikacja. Niestety, dość powszechnie małżeństwa mają poważne kłopoty z umiejętnością rozmawiania. Owszem, umieją rozmawiać, wypominając sobie najróżniejsze winy i zgłaszając rozliczne pretensje. Jednak takie rozmowy, zamiast zbliżać, oddalają od siebie małżonków. Umiejętności dobrej rozmowy pogłębiającej więź, budującej komunię osób można się na szczęście po prostu nauczyć. Jest to sztuka trudna, lecz bezwzględnie warta opanowania.

Po siódme: <u>nie odchodzić od Boga</u>

Nie ma lepszego zabezpieczenia małżeństwa ludzi wierzących jak mocne trzymanie się Boga. Jest wiele małżeństw, które w codziennym zagonieniu najpierw ograniczyły wspólną i osobistą modlitwę, potem praktyki (Msza Święta, sakramenty), by wreszcie po trochu odrzucać kolejne niewygodne zakazy i przykazania. Potem byli "wierzącymi, ale nie praktykującymi" albo "wierzącymi w Boga, ale odcinającymi się od Kościoła". Wreszcie następowało ostateczne odejście od Kościoła pod pretekstem, że jakiś ksiądz się pogubił albo powiedział coś niestosownego (zdaniem odbiorcy) z ambony lub w konfesjonale. A potem... tak jakoś dziwnie małżeństwo zaczynało się rozpadać.

<u>Pytania do zastanowienia się</u>

Biorąc pod uwagę jak cudowne może być przeżywanie miłości, poświęćcie trochę czasu na porównanie „założeń”z jakimi przygotowujecie się do życia małżeńskiego… - Zadziwiające jest, jak często mężczyźni i kobiety zawierają związek małżeński nie będąc świadomi dzielących ich różnic oraz wzajemnych oczekiwań.

Czy chcecie mieć dzieci? Jak szybko? Ile?	
Czy żona będzie pracować? Kiedy rozpocznie pracę? A co będzie jak urodzą się dzieci?	
Kto będzie przewodził rodzinie? Czy to w ogóle ma znaczenie?	
Jakie stosunki będziecie utrzymywać z teściami?	
Jak będziecie wydawać pieniądze?	
Jak ważną rolę odegrają w waszym małżeństwie sprawy duchowe?	

Wymień co najmniej 6 silnych stron swojej narzeczonej (swojego narzeczonego)

Następnie przeczytajcie sobie wzajemnie swoje listy zaczynając od słów: jesteś……..…….

Silne strony narzeczonej/narzeczonego

_____

_____

_____

_____

POMYSŁY (podpowiedzi):

		Zapobiegliwy	Ostrożny
Delikatny	Dokładny	Zdecydowany	Rzetelny
Radosny	Ufny	Wdzięczny	Współczujący
Szczery	Spokojny	Oszczędny	Szlachetny
Inteligentny	Tolerancyjny	Pracowity	Przebaczający
Wytrwały	Otwarty	Uczciwy	Skromny
Ustępliwy	Dostosowujący się	Opanowany	Samodzielny
Pogodny	Stały w uczuciach	Hojny	Troskliwy
Entuzjastyczny	Odważny	Twórczy	Energiczny
Uczynny	Wrażliwy	Powściągliwy	Taktowny
Odpowiedzialny	Czuły	Pokorny	O dużej samokontroli
Wymagający	Towarzyski	Gospodarny	Dobroduszny
Mądry	O silnej woli	Niezawodny	Z poczuciem humoru
Praktyczny	Opiekuńczy	Cierpliwy	Przyjacielski

Odpowiedz na pytania; a potem przedyskutujcie z narzeczoną(ym) swoje odpowiedzi:

1. Co najbardziej cenię?	
We mnie:	W Tobie:
2. Czego najbardziej nie akceptuję?	
We mnie:	W Tobie:
3. Zalety, które chciałbym widzieć	
We mnie:	W Tobie:
4. Najczęstsze przyczyny radości:	
We mnie:	W Tobie:
5. Najczęstsze przyczyny przygnębienia:	
We mnie:	W Tobie:
6. Najczęstsze przyczyny gniewu:	
We mnie:	W Tobie:
7.Najczęstsze przyczyny wstydu	
We mnie:	W Tobie:
8.Najczęstsze przyczyny satysfakcji	
We mnie:	W Tobie:

Ważne jest jakie sytuacje panowały w rodzinach w których się wychowywaliście. Zastanów się też na ile znasz rodzinę twojego przyszłego męża (przyszłej żony). Ważne jest też aby porównać swoje podejście do różnych dziedzin życia w Waszej przyszłej rodzinie. Po wpisaniu odpowiedzi omówcie wspólnie swoje wypełnione tabelki.

W MOIM DOMU RODZINNYM	W TWOIM DOMU RODZINNYM	W NASZYM DOMU, KTÓRY STWORZYMY
Sposób wychowywania dzieci (konsekwencja, brak konsekwencji, styl surowy, łagodny, kary, nagrody, itp.)		
Jadanie posiłków (razem czy osobno, rozmowy przy stole czy raczej cisza, tradycja niedzielnego uroczystego obiadu, goście na posiłkach)		
Obecność alkoholu w rodzinie (okazjonalnie, często, alkoholizm, itp.)		
Opieka nad rodzicami (dziadkami), teściami w ich starości, pomoc finansowa na leki, opał, czynsz, itp.		
Znaczenie pieniędzy i ich obecność w rodzinie, sposób wydawania: jest ich dużo /mało; szacunek/brak szacunku dla kupionych rzeczy; troska o oszczędzanie/brak zmartwień; odpowiedzialność w wydawaniu		

Praca a rodzina (jaka proporcja pracy do wspólnego życia rodzinnego)		
Sposób spędzania czasu rodziców z dziećmi – biernie, aktywnie, gry, zabawy, wyjazdy, spacery, oglądanie TV, osobno, itp.		
Podział obowiązków: tata-męskie a mama-kobiece lub bez podziału na męskie i kobiece; równo lub jedno mniej a drugie więcej, wymigiwanie się; zrzucanie męskich spraw na kobietę i odwrotnie		
Praktykowanie wiary w Boga – modlitwa rodziców razem z sobą i z dziećmi, życie sakramentalne, szacunek do Mszy Świętej, duchowe przeżywanie świąt,		
Sposób zwracania się do siebie - dużo miłych rozmów; zżyty z rodzicami, rodzeństwem; cisza, każdy w swoim pokoju, uprzejmość, empatia, krzyki, nerwy, spokój		
Utrzymywanie kontaktu z rodzicami, relacje teściami, rodzeństwem – sposób, częstotliwość		
Przewodzenie rodzinie		

Wymień:
trzy największe Twoje marzenia

……

……

…….

trzy największe marzenia Twojego narzeczonego (-nej)

……

……

…….

Moje wyobrażenie o Tobie
Jako mój mąż (moja żona) chciałabym (chciałbym) żebyś był(a): *(wymień cechy charakteru, które są dla Ciebie ważne u przyszłego współmałżonka)*

……

……

Jako ojciec (matka) chciałabym (chciałbym) żebyś był(a): *(wymień cechy, które są dla Ciebie ważne u przyszłego współmałżonka)*

……

……

Dla innych chciałabym (chciałbym) żebyś był(a): *(wymień cechy, które są dla Ciebie ważne)*

……

……

Kiedy skończycie, wymieńcie się notatnikami i zapoznajcie się z „listą życzeń" narzeczonego(nej).

Zastanów się nad poniższymi zdaniami, a następnie wykonaj kolejne polecenia:

1. Jakie są twoje oczekiwania, w różnych sytuacjach życiowych, dotyczące ciebie, i was razem, jako małżeństwo? *(Zaznacz odpowiedź inicjałem swojego imienia)*

2. Jakie, według ciebie, w tych samych sytuacjach są oczekiwania twojego(jej) narzeczonego(nej) ? *(Zaznacz odpowiedź inicjałem jej/jego imienia)*

uczucia

Gdy spotka mnie coś przykrego, to chciałbym porozmawiać o tym z Tobą.
tak nie nie wiem
Czy dopuszczam konkretny podział ról w naszym przyszłym małżeństwie.
tak nie nie wiem
Kupno podstawowych rzeczy do domu należy do mnie.

Podejmowanie ważnych decyzji należy do mężczyzny.
tak nie nie wiem
Poczęcie niezaplanowanego dziecka to nasza wspólna sprawa.
tak nie nie wiem
Wychowaniem dzieci zajmuje się przede wszystkim matka.
tak nie nie wiem
Utrzymaniem rodziny powinien zajmować się przede wszystkim ojciec.
tak nie nie wiem
Mam prawo do relaksu i wypoczynku w dowolnym czasie.
tak nie nie wiem
Dbanie o czystość w domu jest sprawą kobiety.
tak nie nie wiem
Mam prawo do posiadania „lewych" pieniędzy, o których Ty nie wiesz.
tak nie nie wiem
W naszym małżeństwie Bóg powinien znaleźć się zaraz po Tobie.
tak nie nie wiem
Konflikt w naszym małżeństwie najlepiej rozwiąże:
- ostra wymiana zdań
- milczenie
- szukanie wsparcia u osób trzecich
- inne zachowanie.....

Poczuję się przez Ciebie zdradzony(a), gdy:
....

3. Jakie uczucia wzbudzają powyższe sytuacje?
Zapisz te uczucia.

NASZE UCZUCIA

szczęścia
uszczęśliwienia
pogody
radości
rozradowania
wzruszenia
wdzięczności
przychylności
sympatii
miłości
życzliwości
pokoju
wolności
swobody
niezależności
podziwu
zachwytu
uwielbienia
oczarowania
fascynacji
urzeczenia
olśnienia
dumy
natchnienia
uniesienia
przyjęcia
podniecenia
zaskoczenia
zdumienia
zdziwienia
zaciekawienia
oszołomienia
wesołości
rozweselenia
rozbawienia
uciechy
ożywienia
zadowolenia
przyjemności
błogości
w miłym nastroju
w dobrym humorze
w dobrej formie
nieśmiałości
zmieszania
zakłopotania

lekkości
beztroski
odprężenia
rozluźnienia
ufności
nadziei
otuchy
bezpieczeństwa
pokrzepienia
ośmielenia
pocieszenia
ulgi
spokoju
uspokojenia
ciszy
wypoczęcia
czułości
rozczulenia
tkliwości
rozrzewnienia
godności
poczucie własnej
wartości
docenienia
pewności siebie
śmiałości
żarliwości
entuzjazmu
pobudzenia do
działania
energii
zapału
siły
mocy
triumfu
zwycięstwa
satysfakcji
namiętności
pożądania
rozkoszy
bólu
cierpienia
męki
litości
współczucia
niechęci

obrzydzenia
niesmaku
wstrętu
gniewu
złości
nienawiści
irytacji
zniecierpliwienia
zdenerwowania
rozdrażnienia
wściekłości
oburzenia
lęku
strachu
przestraszenia
przerażenia
trwogi
bojaźni
obawy
niepokoju
zaniepokojenia
zagrożenia
nieufności
zaszokowania
roztrzęsienia
napięcia
smutku
rozpaczy
żalu
zwątpienia
beznadziejności
załamania
depresji
rozbicia
przykrości
niezadowolenia
przygnębienia
w złej formie
zdeprymowania
ogłupienia
otumanienia
rezerwy
zazdrości
zawiści
zemsty
odrazy

w złym humorze
ponurości
zawodu
rozczarowania
rozgoryczenia
przegranej
skrzywdzenia
dotknięcia
urażenia
obrażenia
upokorzenia
poniżenia
zhańbienia
chłodu
oziębłości
zniechęcenia
rezygnacji
apatii
bezradności
bezsilności
niemocy
ociężałości
nudy
samotności
tęsknoty
osamotnienia
odrzucenia
odtrącenia
wyobcowania
pustki
zależności
uzależnienia
zniewolenia
pokonania
małości
niższości
uległości
zmęczenia
znużenia
wyczerpania
osłabienia
zmartwienia
troski
zawstydzenia
zażenowania
niepewności

Rozróżnianie uczuć od ocen i osądów

Często wypowiadany komunikat pośredni, ukryty typu „TY”	**Nazwa komunikatu**	**Wyrażenie komunikatu bezpośredniego w formie „JA” z opisaniem uczucia**
Czuję, że mnie nie rozumiesz.	myśl, opinia	Czuje się nierozumiany.
Jesteś genialny!	ocena	Podziwiam cię.
Jesteś potworem! Tyranem!	ocena osąd	Czuję złość, agresję, wściekłość
Czuję, że on powinien już przestać mówić.	opinia	Drażni mnie, że on ciągle mówi
Znowu na mnie krzyczysz!	wymówka	Czuję się zaatakowana, gdy tak do mnie mówisz
Ładnie dziś wyglądasz.	opinia	Podobasz mi się w tym ubraniu
Robisz mi to na złość.	osąd oskarżenie	Boli mnie, gdy tak mi robisz

Miejsce na notatki własne

Apostolstwo rodziny

Zanim chrześcijanin stanie się apostołem Chrystusa, wpierw przyjmuje wiarę od swoich rodziców. Opiera się głównie na tradycji: uczęszczanie na niedzielną Mszę św., codzienną modlitwę osobistą, uczestniczenie w różnych nabożeństwach. Taki stan wiary jest bardzo ważny, ponieważ daje dobry początek rozwojowi własnej przyswojonej i pogłębionej wiary. Dzieje się to w okresie dojrzewania i dochodzenia do dorosłości. Jest to czas, kiedy człowiek buduje własną hierarchię wartości i wybiera, kto lub co znajdzie się na jej szczycie. W przypadku świadomego chrześcijanina gdy „Bóg jest na pierwszym miejscu, to wszystko jest na swoim miejscu". Życie wg tej zasady sprawia, że chrześcijanin staje się żywym świadkiem Chrystusa i Jego Apostołem.

Dojrzały chrześcijanin, świadek Chrystusa opiera swój rozwój duchowy na pięciu istotnych filarach:

1. **Modlitwa osobista** – pozwala na utrzymanie stałego kontaktu z Bogiem (Mt 6,6). Forma jest dowolna, jednak ważne jest, aby była systematyczna, codzienna (Mt 6,9-13). Nie może zabraknąć wspólnej modlitwy małżeńskiej, a także rodzinnej (Mt 18,20).

2. **Czytanie Pisma świętego** – przyczynia się do rozeznawania właściwej drogi, jaką przygotował dla człowieka Bóg (Kol 3,16). Sposoby medytacji Słowa Bożego również powinno być dobrane do możliwości i temperamentu danej osoby. Pięknym zwyczajem jest czytanie i rozważanie Biblii przy stole rodzinnym razem z dziećmi. Wspólne dzielenie się pozwala dostrzec, jak żywe jest Słowo Pana (Hbr 4,12).

3. **Uczestnictwo w Mszy św.** – spotykając się z Jezusem Chrystusem przy Jego stole otrzymuje się pokarm, który daje życie wieczne (J6,51-58). Jezus zaprasza całe rodziny, również dzieci (Mk10,14).

4. **Spowiedź św.** – umacnia przez odnawianie łaski uświęcającej i uczynkowej. Jedna pozwala człowiekowi ponownie znaleźć się bliżej Pana, druga sprawia, że łatwiej można otworzyć się na pełnienie uczynków miłosierdzia. Spowiedź jest również momentem przebaczenia sobie i bliźniemu (Mt 18,21-22). Jest to niezbędny warunek otrzymania Bożego przebaczenia win (Mt 6,14-15). Im częstsza jest dobrze odprawiona spowiedź, tym łatwiej jest być bliżej Pana Jezusa.

5. **Post** – podejmując go człowiek doskonali swoje możliwości. Sprawia, że rzeczy niemożliwe, stają się realne (Mk 9,29). Umiejętność panowania nad swoim ciałem, sprawia, że człowiek nabiera większej pewności siebie i odnajduje poczucie własnej wartości (Mt 6,16-18). Jest to także umiejętność doskonalenia w sobie silnej woli względem własnego ciała (Rz 8,5-8).

Praktyki te sprawiają, że życie staje się coraz bardziej piękne, a ludzie wokół przestają być źli. Jest to sposób na odnalezienie dobra i piękna w świecie, drugim człowieku i w sobie. Małżeństwo oparte na tych zasadach jest mocne i może się przeciwstawić wszelkim trudnościom. Rodzina taka wg słów św. Jana Pawła II „Jest Bogiem silna."Dowodem na powyższe stwierdzenie są badania amerykańskiej socjolog Mercedes A. Wilson, która przeprowadziła badania na temat trwałości różnych związków małżeńskich:

- Związek tylko cywilny: rozchodzi się jedna para na dwie – **50%**
- Po ślubie kościelnym, bez praktyk religijnych: jedna para na trzy – **33%**
- Po ślubie kościelnym i przy coniedzielnej Mszy św.: jedna para na pięćdziesiąt – **2%**

- Po ślubie kościelnym, przy coniedzielnej Mszy św. i przy codziennej wspólnej modlitwie małżonków: rozpada się jedna para na 1429 par – **0,07%**

W dobie obecnej jesteśmy świadkami, ogromnego kryzysu, który dotyka rodziny. W wielu rodzinach jest coraz mniej miłości, radości, szczęścia, wierności. Siłą niszczącą dla rodziny bywają egoizm, wzajemny brak czasu i zagonienie, zdrada małżeńska, rozwody, bezdzietność. Współczesne środki przekazu: internet, telewizja, czasopisma pornograficzne i inne w dużym stopniu przyczyniają się do niszczenia naturalnej atmosfery życia rodzinnego i jej ducha. Jeśli rodzina ma przezwyciężyć ich wpływ sama musi nie tylko intensywnie żyć przyjmowanymi wartościami, ale także na zewnątrz nimi promieniować.

Podobnie jak w organizmie żywym żadna jego część nie zachowuje się całkiem biernie, ale uczestnicząc w życiu ciała, bierze równocześnie udział w jego działaniu, tak też powinno być i w ciele Chrystusa, którym jest Kościół. Jego zadaniem, posłannictwem jest również głoszenie ewangelii. W Kościele istnieje wprawdzie różnorodność posługiwania, ale jest organiczna jedność posłannictwa. Ponieważ zaś ludzie świeccy żyją „wśród świata i spraw doczesnych, dlatego wzywa ich Bóg, by ożywieni duchem chrześcijańskim, sprawowali niczym zaczyn swoje apostolstwo w świecie" (Sob. Vat. II - DA nr 2)

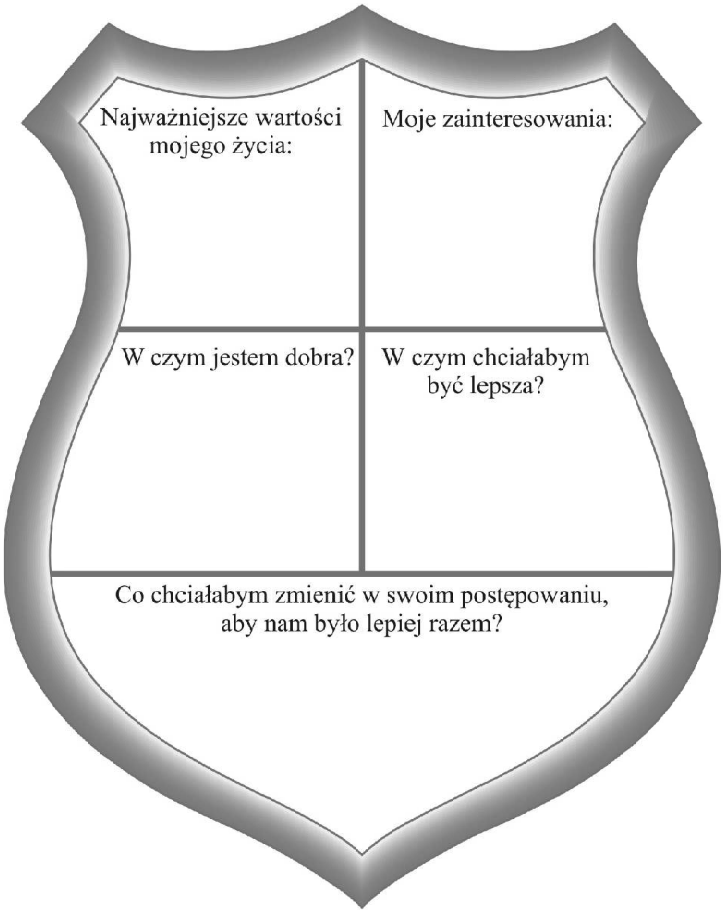
„Zawsze było obowiązkiem małżonków, a dziś stanowi największą część ich apostolstwa: ukazywać i potwierdzać swoim życiem nierozerwalność i świętość węzła małżeńskiego; mocno podkreślać prawo i obowiązek rodziców i opiekunów do chrześcijańskiego wychowania dzieci; bronić godności i należnej autonomii rodziny. Niech więc sami rodzice i wszyscy wierni współpracują z ludźmi dobrej woli, by w prawodawstwie cywilnym zabezpieczono bezwzględną nietykalność tych praw. /…/

Rodzina jako taka otrzymała od Boga posłannictwo, by stać się pierwszą i żywotną komórką społeczeństwa. Wypełni ona to posłannictwo, jeżeli przez wzajemną miłość swych członków i przez modlitwę wspólnie zanoszoną do Boga okaże się niejako domowym sanktuarium Kościoła; jeżeli cała rodzina włączy się w kult liturgiczny; jeżeli wreszcie rodzina świadczyć będzie czynne miłosierdzie i popierać sprawiedliwość oraz inne dobre uczynki, służąc wszystkim braciom znajdującym się w potrzebie. Spośród różnych rodzajów apostolstwa rodzinnego zasługują na wyszczególnienie następujące: adoptowanie opuszczonych dzieci, gościnne przyjmowanie przybyszów, pomoc w prowadzeniu szkół, służenie radą i pomocą materialną młodzieży, pomaganie narzeczonym, by lepiej przysposobili się do małżeństwa, udział w katechizacji, wspieranie małżonków i rodzin przeżywających trudności materialne lub moralne, zapewnienie starcom nie tylko niezbędnych środków do życia, ale także słusznego udziału w owocach postępu gospodarczego." (DA nr 11)

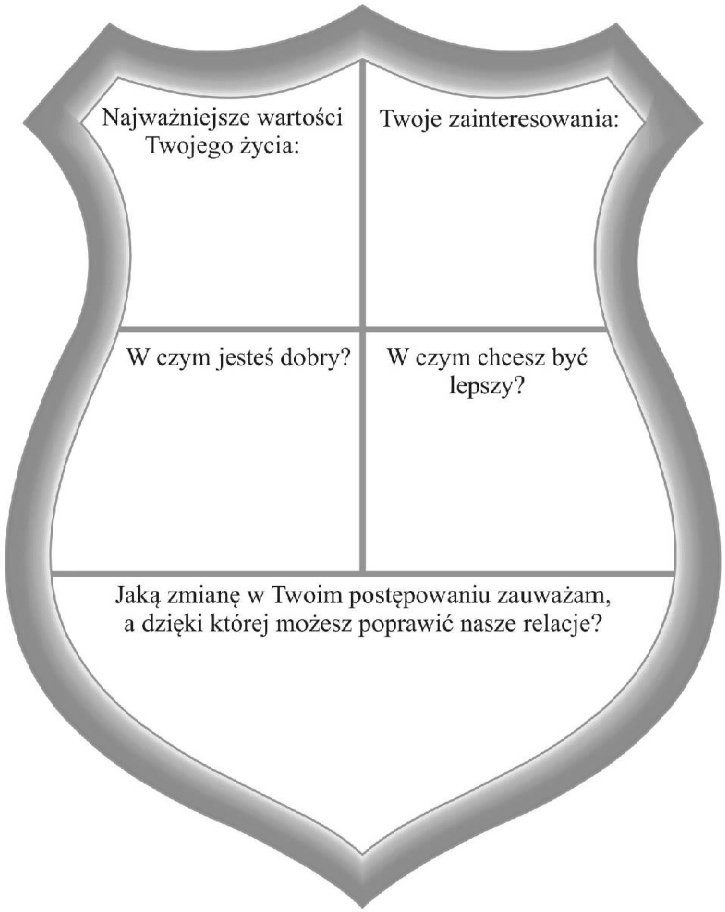
Zawierając sakrament małżeństwa, już nie tylko sam, ale wspólnie ze współ-małżonkiem stają się apostołami we własnej rodzinie obdarzając się wzajemnie miłością, czerpiąc wprost ze źródła, którym jest Jezus Chrystus. Owocem tejże miłości, jest potomstwo. Dzieci bezpośrednio od swoich rodziców doświadczają miłości Boga. Także przejmują hierarchię wartości, która będzie w ciągu ich życia ulegała ciągłej ewaluacji. Na ile hierarchia wartości rodziców jest stała, oparta na mocnym, uniwersalnym fundamencie, na tyle dzieci przejmą ją, jako swoją własną. Budowanie małżeństwa i rodziny oparte na kamieniu węgielnym, jakim jest Jezus Chrystus. Chrześcijańscy małżonkowie powinni być wzajemnie dla siebie, dla swoich dzieci i innych domowników współpracownikami łaski i świadkami wiary. Słowem oraz przykładem są oni bowiem dla swych dzieci pierwszymi wychowawcami i głosicielami wiary.

Herb życia

Narzeczona

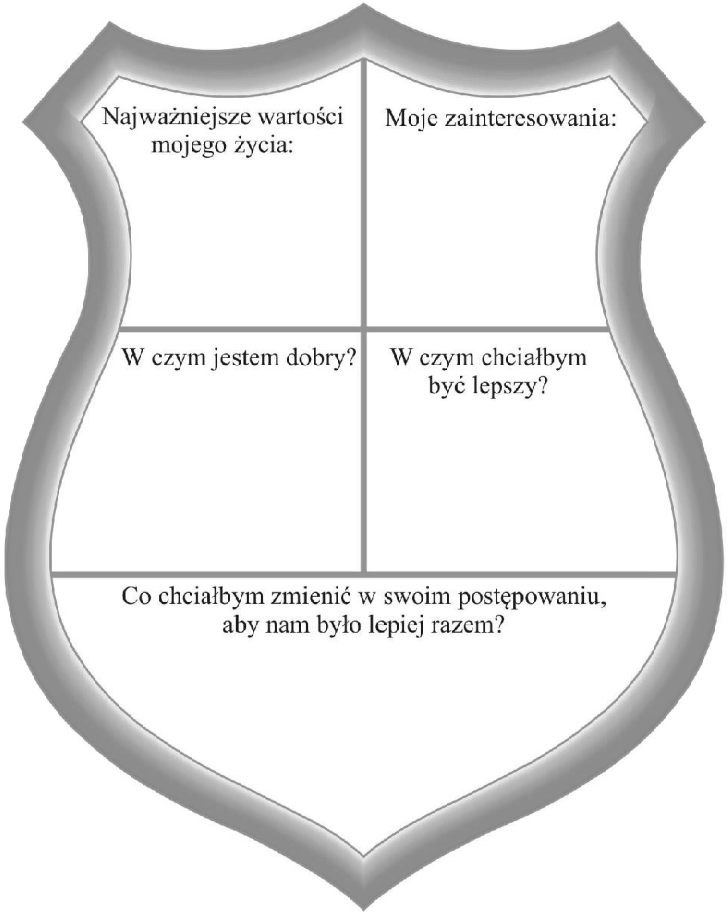


Narzeczony

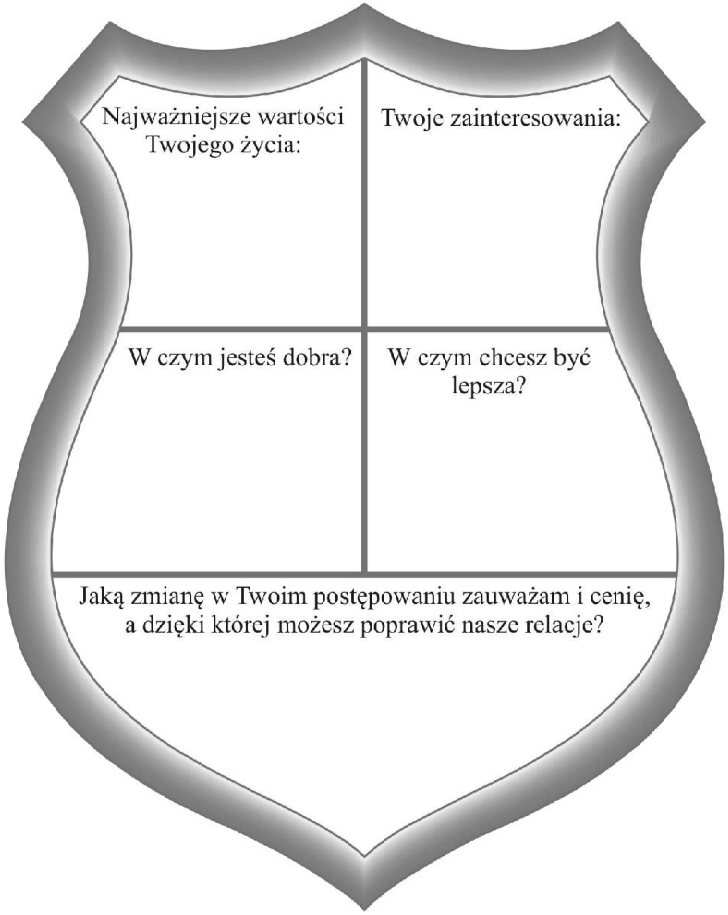


Herb życia

Narzeczony

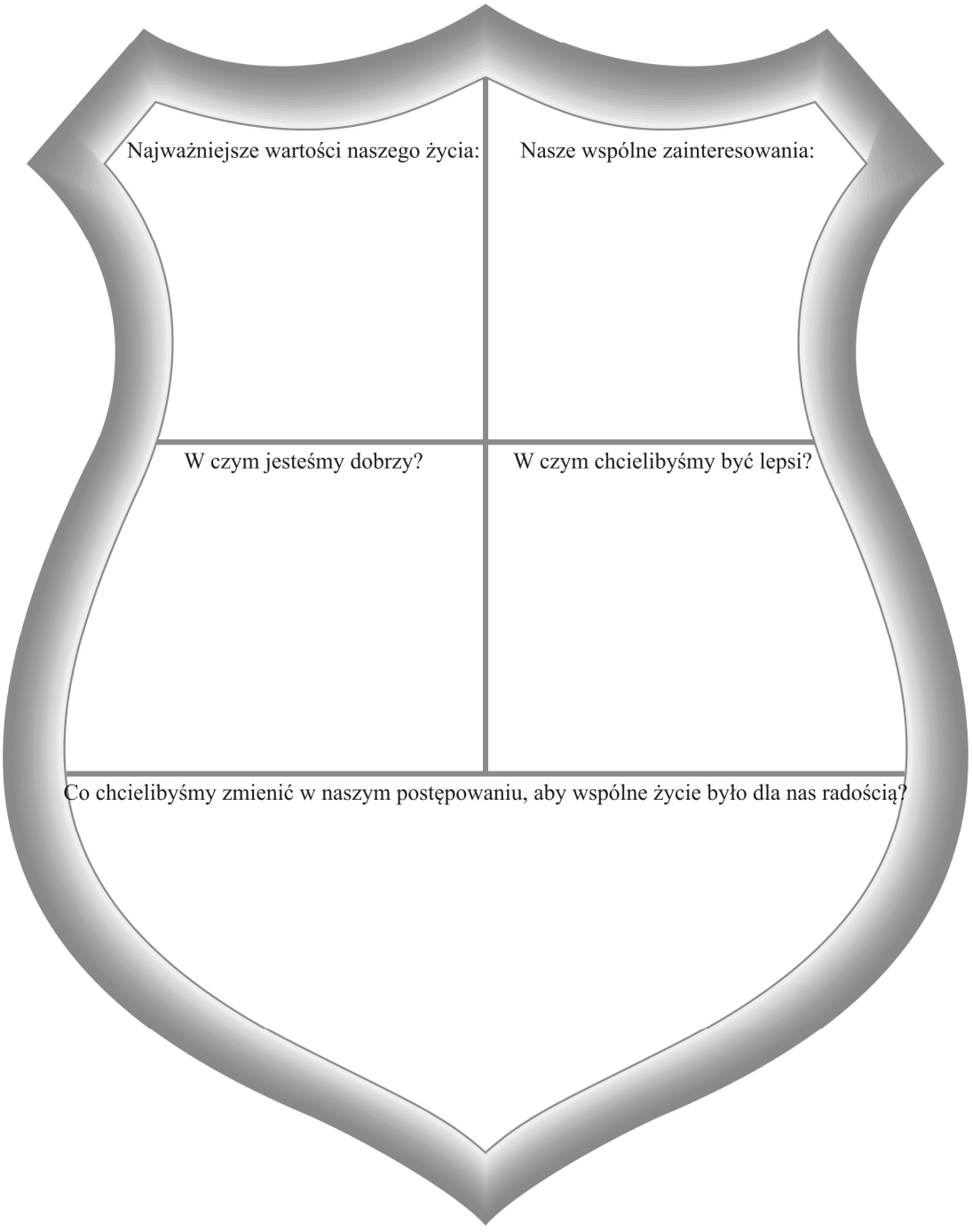


Narzeczona



Herb życia

Naszego małżeństwa



Metody Rozpoznawania Płodności

Metoda Rötzera – metoda naturalnego planowania rodziny (rozpoznawania płodności) oparta na obserwacji następujących wskaźników płodności:

- podstawowej temperatury ciała (inaczej temperatury poprzebudzeniowej),
- cech śluzu szyjkowego,
- i ewentualnie stanu szyjki macicy,
- oraz odpowiedniej interpretacji tych danych.

Obecnie jedna z najskuteczniejszych, najnowocześniejszych i z pewnością jedna z najlepiej udokumentowanych naukowo naturalnych metod regulacji poczęć.

Zastrzeżenia

Autor metody podkreślał, że jakikolwiek skrótowy opis zasad nie stanowi opisu *metody Rötzera*. Nie może on zastąpić nauczenia się metody od dyplomowanego nauczyciela NPR lub korzystania z podręczników metody. Konsekwentnie w źródłach na temat NPR propaguje się określenia typu *rozpoznawanie płodności*, *planowanie poczęć* zamiast pojęcia antykoncepcja, gdyż metody naturalne nie przeciwdziałają zapłodnieniu w sposób mechaniczny, hormonalny ani chemiczny czyli nie ubezpładniają. Wręcz przeciwnie szanują płodność kobiety, mężczyzny i samego aktu małżeńskiego. Dlatego nie są tożsame z antykoncepcją, lecz są jej przeciwieństwem.

Skuteczność metody Rötzera

Skuteczność metody stosowanej dla odłożenia poczęcia dziecka jest bardzo wysoka, powyżej 99,8% tj. wskaźnik Pearla = 0,2. W drugiej (poowulacyjnej) fazie cyklu, wyznaczonej zgodnie z regułą końca płodności, wskaźnik Pearla (Pearl-index) wynosi = 0 oznacza to, że jak dotąd nie odnotowano żadnego nieplanowanego poczęcia na ponad 200 tysięcy cykli.

Zalety metody Rötzera

- najwyższa znana skuteczność również w stosunku do antykoncepcji hormonalnej.
- możliwość zastosowania do cykli nieregularnych, różniących się długością, gdyż metoda ta nie opiera się na długości cyklu;
- łatwość nauczenia się i stosowania metody (znajomość podstawowych reguł metody Rötzera opanowuje się już po 3–4 cyklach, przy czym nawet w pierwszym obserwowanym cyklu istnieje możliwość wyznaczenia niepłodności przed i poowulacyjnej);
- opracowane są reguły wyznaczania powrotu płodności po porodzie, podczas i po zakończeniu karmienia piersią (włączając w to pełne i niepełne karmienie), w okresie premenopauzy, po poronieniu,
- wysoka skuteczność dla małżeństw mających trudności w zajściu w ciążę – ułatwia poczęcie dziecka;
- jak każda metoda naturalna, jest bardzo tania. Jedynym nakładem finansowym jest termometr owulacyjny i karty obserwacji.

- Jest możliwość prowadzenia wykresów w aplikacji inercycle.org ,na smartphony itp.

Metoda Polska Autorem tej metody jest lekarz ginekolog-położnik pani Teresa Kramarek.

Dla pewniejszego i łatwiejszego rozpoznawania okresów płodności i niepłodności w cyklach miesięcznych w metodzie objawowo – termicznej wykorzystano opisane już wyżej wskaźniki czyli: obserwacje przebiegu podstawowej temperatury ciała, śluzu szyjkowego, zespołu objawów jajeczkowania, ewentualne samobadanie szyjki macicy oraz poznaną długość najkrótszego cyklu i najkrótszej fazy niższej temperatury. Metodę tę charakteryzuje niewiele reguł, a karta cyklu jest przejrzysta i prosta.

Test ze wiedzy o naturalnych metodach rozpoznawania płodności

Spróbuj samodzielnie odpowiedzieć na pytania zawarte w teście. W czasie wykładu na temat metod rozpoznawania płodności, możesz porównać je z prawidłowymi odpowiedziami.

1. Naturalne Planowanie Rodziny to:
a) zgodny z naturą styl życia małżonków, oparty na znajomości i respektowaniu cyklicznego rytmu płodności,
b) grupa metod antykoncepcji, zwana inaczej „antykoncepcją naturalną" lub naturalnymi metodami kontroli urodzeń.

2. Metody Rozpoznawania Płodności (MRP) oparte są przede wszystkim na:
a) doświadczeniach pokoleń je stosujących,
b) wiedzy medycznej na temat płodności człowieka.

3. Do nowoczesnych Metod Rozpoznawania Płodności (MRP) należą:
a) tylko metoda rytmu, zwana też „kalendarzykiem małżeńskim”,
b) metody: termiczna, owulacyjna, objawowo - termiczna, laktacyjnej niepłodności poporodowej.

4. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO):
a) zaleca promowanie MRP, i włączenie go do programów związanych ze zdrowiem i wychowaniem,
b) nie zaleca promowania i nauczania MRP.

5. Dla par, które chcą uniknąć poczęcia dziecka skuteczność poprawnie stosowanych, nowoczesnych, MRP jest:
a) wysoka,
b) niska.

6. Poziom skuteczności MRP zależy od:
a) dobrej znajomości i poprawnego stosowania metody,
b) regularności cykli miesiączkowych.

7. Czy stosowanie MRP jest czasochłonne?
a) tak, z powodu dużej dokładności zajmuje prawie godzinę dziennie,
b) nie, poprawne stosowanie metody zajmuje tylko kilka minut w ciągu dnia.

8. Jakie naturalne objawy płodności istotne dla wyznaczenia początku i końca fazy płodnej obserwuje kobieta stosująca MRP?
a) zmiany zachodzące w śluzie szyjkowym, podstawowej temperaturze ciała, szyjce macicy, oraz inne, poboczne wskaźniki płodności,
b) tylko zmiany nastroju, oraz subiektywne przeczucie.

9. Ile razy w jednym cyklu miesiączkowym dochodzi do owulacji?
a) nawet kilka razy, np. pod wpływem przeżytego stresu,
b) z reguły jeden raz.

10. Kiedy następuje owulacja?
a) zawsze w połowie cyklu miesiączkowego, czyli zwykle czternastego dnia cyklu,
b) około 14 (12-16) dni przed końcem cyklu, niezależnie od długości trwania cyklu.

11. Jak długo po owulacji komórka jajowa zachowuje zdolność do zapłodnienia?
a) nie dłużej niż przez 12 godzin,
b) około 48 godzin, a czasami dłużej.

12. Zdrowy mężczyzna płodny jest:
a) cyklicznie, od osiągnięcia dojrzałości płciowej do około 60 roku życia,
b) stale, od osiągnięcia dojrzałości płciowej aż do późnej starości.

13. W sprzyjającym środowisku płodnego śluzu szyjkowego plemniki są zdolne do zapłodnienia:
a) 3-5 dni, maksymalnie do 7 dni,
b) do kilkunastu dni.

14. Dni krwawienia menstruacyjnego, oraz kolejne 3 dni po miesiączce:
a) są zawsze niepłodne,
b) mogą być płodne.

15. Karmienie dziecka piersią:
a) opóźnia powrót płodności po porodzie,
b) przyspiesza powrót płodności po porodzie.

16. MRP mogą być stosowane:
a) tylko w celu uniknięcia poczęcia dziecka,
b) zarówno w celu odłożenia poczęcia dziecka, jak i w celu poczęcia dziecka.

Opracowane wg prof. Wł. Fijałkowskiego (Tabela: „Lekceważone zagrożenie”, Poznań 2015)

Naturalna Regulacja Poczęć (NPR)	Antykoncepcja
Jest naturalna, zdrowa i ekologiczna.	Zawsze jest sztuczna. Przeważnie szkodliwa. (tzw. skutki uboczne)
Nie narusza naturalnej płodności i przebiegu współżycia.	Niszczy lub narusza naturalną płodność lub przebieg współżycia.
Kobieta potrafi rozpoznać objawy swojej płodności i ją określić.	Zakłada, że kobieta nie potrafi rozpoznać swojej płodności.
Kobieta ufa sobie i swojemu ciału, a mąż ufa swojej żonie (zaufanie do osoby).	Małżonkowie ufają przedmiotowi, lub fabryce (zaufanie do przedmiotu).
Występuje pełna akceptacja kobiecości razem z cykliczną płodnością.	Brak pełnej akceptacji - nie akceptuje się płodności, ale walczy się z nią.
NRP bywa nazywana „odpowiedzialnym rodzicielstwem”, gdyż uczy odpowiedzialności za współmałżonka i dziecko.	Odpowiedzialność jest przenoszona na przedmiot lub „zwalana” na współmałżonka.
Dobrze pojęta NRR uczy miłości do jeszcze niezaproszonego dziecka, które jest ukochane jeszcze przed poczęciem.	Jest z założenia obroną, zabezpieczeniem, a nawet agresją przeciw jeszcze nieobecnemu dziecku. Taka postawa - jeśli nastąpi poczęcie - prowadzi często do aborcji.
Wymaga systematyczności i pracy nad sobą, uczy panowania nad swoim ciałem. Nie jest to łatwe, ale potrzebne.	Nie trzeba myśleć, kobieta jest zawsze „do wzięcia”.
W okresach płodnych można rozwijać inne sposoby okazywania miłości, a to szczególnie sprzyja rozwijaniu np. męskiej fantazji.	Nie ma okresów płodnych.
Dzięki przerwom naturalna regulacja poczęć rodzi pewien niedosyt seksu, a to sprzyja wierności jednemu współmałżonkowi.	Brak okresów wstrzemięźliwości może rodzić przesyt, a to często prowadzi do chęci zmiany współmałżonka.
Sprzyja dialogowi małżeńskiemu: mąż musi dowiedzieć się, w którym momencie cyklu jest żona.	Często niszczy dialog małżeński, na te tematy się przeważnie nie rozmawia: kobieta ma się zabezpieczyć i "jest to jej problem".
Nie może być dla nikogo źródłem dużych dochodów.	Przemysł antykoncepcyjny dużo na tym zarabia.
Kobieta jest niezależna, sama potrafi sobie poradzić.	Rodzi się uzależnienie od środka, preparatu, producenta.
Ułatwia przeżywanie seksu jako pełnego kontaktu osobowego.	Skupia uwagę głównie na ciele i przyjemności.
Umożliwia poczęcie dziecka w planowanym terminie.	Przed planowanym poczęciem pigułki trzeba odstawić na trzy miesiące (rodzi się pytanie „jak sobie radzić przez te trzy miesiące?”).
KSZTAŁTUJE POSTAWĘ ZA ŻYCIEM	**KSZTAŁTUJE POSTAWĘ PRZECIW ŻYCIU**

Miejsce na notatki własne