

ZnAKi CZASU



Pokój Chrystusa!

Kochani ZAK-owcy:
Formatorzy, Członkowie i Sympatycy

Wkoło nas rozwija się wiosna: drzewa i kwiaty zachwycają nas swoją różnorodnością. Piękno przyrody przypomina nam, że każdy z nas jest inny, czyli różny w zamyśle Stwórcy. I każdy z nas jest wyjątkowy, wartościowy i bezcenny w oczach Bożych.

W tej wiosennej atmosferze zachęcamy Was do refleksji nad godnością każdego człowieka i do budowania jedności w różnorodności w naszych wspólnotach i w ogóle w życiu z ludźmi.

W tym numerze znajdziecie:

1. Formacja ludzka: O godności każdego człowieka i o budowaniu jedności w różnorodności (str. 1-2)
2. Formacja chrześcijańska: Medytacja wdzięczności za dar życia (str. 3)
3. Formacja w charyzmie pallotyńskim: Poznajmy symbolikę logo ZAK w Polsce (str. 4)

O POCZUCIU WŁASNEJ GODNOŚCI I BUDOWANIU JEDNOŚCI W RÓŻNORODNOŚCI

Poniższy tekst powstał na podstawie konferencji formacyjnej wygłoszonej dla Liderów ZAK przez siostrę Kingę Skórką SAC w dniu 15 kwietnia 2026.

Siostra Kinga, jako psycholog i psychoterapeuta od lat towarzyszy ludziom w odkrywaniu własnej godności i budowaniu zdrowych relacji z innymi.

Wyobraźmy sobie ogród w którym kwitnie wiele roślin. To różnorodność tworzy piękno tego ogrodu. Kwiaty kwitnące na różnych wysokościach od samej ziemi, po średnie i wyższe partie różnią się kolorami, wysokością, fakturą, zapachem. Jesteśmy w stanie wyobrazić sobie, jak byłoby monotonie, gdyby w tym ogrodzie rosły kwiaty tylko jednej odmiany. Albo wyobraźmy sobie, że słuchamy koncertu. Aby wydobyć piękną melodię potrzebujemy wielu instrumentów, i każdy instrument musi wybrzmieć oddzielnie, choć grany jest utwór z jednych nut.

To Pan Bóg jest Stwórcą różnorodności. To On sprawia, że wszyscy różnimy się od siebie. Prawdziwa jedność to nie chór śpiewający tę samą nutę unisono, ale wielogłosowa harmonia, w której każdy dźwięk jest odrębny i potrzebny. Gdyby jednak każdy głos śpiewał, co chce, jak chce, będziemy mieć chaos.

Poszukajmy odpowiedzi na pytanie: co możemy robić, aby budować jedność w różnorodności, jak się zgrać w różnorodności.

Jedność a fuzja psychologiczna

Wiele napięć we wspólnotach nie bierze się ze złej woli, ale z nieporozumień dotyczących tego, czym właściwie jest biblijna jedność. We wspólnotach często braterską miłość mylimy z fuzją psychologiczną. Fuzja psychologiczna to proces zlania granic między ludźmi, to dążenie do jedności totalnej. To jest taki stan, w którym granice pomiędzy osobą A a osobą B – czyli między JA a TY, zacierają się prowadząc do symbiozy. W patologicznych relacjach taka fuzja może doprowadzić do uzależnienia emocjonalnego. Dążenie do fuzji jest oszustwem mózgu. Podświadomy cel: fuzja ma nam wyregulować lęk przed odrzuceniem (to jeden z największych lęków ludzkiego gatunku). Staramy się nie mieć różnicy zdań, żeby nie być odrzuconym. Dążymy do jedności fuzyjnej, bo to jest łatwiejsze, przyjemniejsze dla mózgu. Człowiek podświadomie odczuwa lęk przed innością, dlatego chcemy, żeby ludzie z którymi jesteśmy byli podobni do nas, myśleli tak jak my, żeby byli przewidywalni, żebyśmy „rozumieli się bez słów. Jednak na dłuższą metę fuzja psychologiczna niesie w sobie ogromne ryzyko zduszenia członków i brak rozwoju wspólnoty. Wydaje się, że kiedy będziemy tacy sami, symetryczni to będzie nam łatwiej, będziemy do siebie idealnie pasować. Jednak takie wspólnoty są hermetyczne i boją się nowych członków, żeby ktoś ich nie rozbił. Czy jednak o taką wspólnotę Uczniów chodziło Jezusowi? Zamkniętą, hermetyczną, nie przyjmującą nowych członków?

Mieć poczucie własnej godności

Jeśli w nas nie ma poczucia własnej wartości, jeśli nie mamy kontaktu z własną godnością, będziemy używać innych do potwierdzenia swojej ważności. Samoocena i poczucia własnej wartości może ulegać zmianie, może na nie wpływać bieżące zadowolenie lub niezadowolenie z siebie, z efektów swoich działań. Za to godność to fundament niezmienny, niezależny od mojej historii życia, od moich sukcesów, czy porażek.

Godność, jest stałą wartością osoby, która wynika z faktu bycia dzieckiem Bożym - z samego faktu, że JESTEM 😊. Godność jest nam dana raz na zawsze jest niezależna od tego, co robimy i jak bardzo udaje nam się życie. To fakt bycia stworzonym na obraz i podobieństwo Boga. Kontakt z nią nawiązujemy poprzez akceptację tego faktu, a nie przez emocjonalne uniesienia.

Osoby, które nie mają kontaktu z własną godnością mogą wchodzić w 2 skrajności: dominację by kontrolować i by czuć się bezpiecznie, lub w uległość, która polega na unikaniu konfrontacji i lęku przed utratą akceptacji.

Być dobrym dla siebie

Budować swoją wartość należy tak, by samoocena była zawsze zakotwiczona w niezmiennej i nienaruszalnej godności. Kiedy mamy w sobie silnego krytyka wewnętrznego, to on nie tylko będzie nam samym mocno wytykał, co złe, ale będziemy w podobny sposób bardzo krytycznie traktowali innych. Potrzebujemy empatii, czyli współczucia dla siebie do traktowanie siebie samego z taką życzliwością jak przyjaciela.

Nasze poczucie wartości rośnie, gdy pozwalamy sobie i innym na błędy. Jeśli mam zgodę na własne błędy, to mam też zgodę na cudze błędy. Perfekcjonizm to forma pychy, poczucie, że muszę być doskonały, by zasłużyć na miłość. Łapanie kontaktu z własną godnością, to proces odchodzenia od „muszę, coś udowodnić, żeby być kimś” w stronę tego, kim jestem po prostu jako dziecko Boga.

Spójrzmy jak Jezus rozwiązywał trudne sytuacje:

- jeśli nie ma chleba... to nakarmcie.
- jeśli jesteście zmęczeni... to odpocznijcie.
- jeśli jawno grzeszenie... to rozwiążmy problem.

Jezus uczy nas szukać rozwiązań, zamiast tracić energię na szukanie winnego.

Czy myślimy o sobie nawzajem, że inni mają dobre intencje? Ile dobra może przynieść we wspólnotach uświadomienie sobie, że każdy ma dobrą intencję, że każdy stara się, żeby było dobrze.

Podsumowanie

Im mocniej jesteśmy zakotwiczeni i zbratani z własną godnością, tym mniej boimy się inności, drugiego człowieka. To tu psychologia spotyka się z teologią. Bóg dał nam godność, a my, jako Jego ukochane dzieci, potrzebujemy wykonać pracę, by tę godność sobie uświadomić. Im bardziej jestem świadomy własnej unikalności i godności, tym bardziej szanuję innych. Widzę w innych osobach braci i siostry, a nie narzędzia do realizacji swoich własnych celów.

Prawdziwa jedność to relacja między osobami, które są odrębne i inne. Proces budowania jedności zaczyna się wtedy, gdy przeżywam świadomie swoją godność, wtedy czuję się bezpieczny i tracę lęk przed tym, co nas różni. Inność przestaje być zagrożeniem. Kiedy czuję się bezpieczny, to czuję się też kochany bezwarunkowo. Otwieram się na różnorodność. Ciekawi mnie twoje inaczej, bo szukam w tobie innego oblicza Boga.

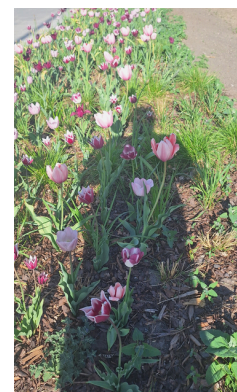
Budując jedność w rodzinie, we wspólnocie, w Kościele, tworzymy organizm, w którym każda komórka jest inna, ale ożywiona tym samym Duchem. **To Miłość wymyśliła różnorodność.**

MEDYTACJA: JESTEM DZIEŁEM BOGA

Psalm 139 (fragment)

Panie, przenikasz i znasz mnie,
Ty wiesz, kiedy siadam i wstaję.
Z daleka przenikasz moje zamysły,
widzisz moje działanie i mój spoczynek
i wszystkie moje drogi są Ci znane.
Choć jeszcze nie ma słowa na języku:
Ty, Panie, już znasz je w całości.
Ty ogarniasz mnie zewsząd
i kładziesz na mnie swą rękę.
(...)

Ty bowiem utworzyłeś moje nerki,
Ty utkałeś mnie w łonie mej matki.
Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak
cudownie,
godne podziwu są Twoje dzieła.
I dobrze znasz moją duszę,
nie tajna Ci moja istota,
kiedy w ukryciu powstawałem,
utkany w głębi ziemi.
Oczy Twoje widziały me czyny
i wszystkie są spisane w Twej księdze;
dni określone zostały,
choć żaden z nich [jeszcze] nie nastał.
Ps. 139, 1b-5, 13-16



PYTANIA DO REFLEKSJI OSOBISTEJ I DZIELENIA SIĘ WE WSPÓLNOCIE

1. Czy dziękuję Bogu za dar mojego życia, za moje talenty, zalety ale i za moje słabości, deficyty które są dla mnie motorem nawrócenia i ciągłego rozwoju?
2. Czy dziękuję Bogu za bliźnich wokół mnie, za ich talenty, zalety ale i za ich słabości, deficyty, które są dla mnie motorem do rozwoju, do wychodzenia ze strefy komfortu i do rezygnacji z pychy?
3. Stań przed lustrem i powiedz do siebie (albo będąc w kaplicy wyobraź sobie swoje odbicie w lustrze i powiedz w myślach): Jestem umiłowanym dzieckiem Boga. Mam prawo do miłości. I mam prawo do błędów.
4. Czy kiedy myślę o innych ludziach, to pamiętam, że każdego z nas Bóg uczynił równym w godności osoby ludzkiej.



ZJEDNOCZENIE APOSTOLSTWA KATOLICKIEGO

Razem wokół Chrystusa - nasza tożsamość jest zapisana w logo ZAK

Zapraszamy Was do chwili refleksji nad logotypem Zjednoczenia Apostolstwa Katolickiego. Dla nas ZAKowców to nie tylko znak graficzny. Pokazuje naszą duchowość, misję i to, kim jesteśmy jako wspólnota.

To obraz Kościoła obecnego w świecie – różnorodnego, ale zjednoczonego w Chrystusie.

WSPÓLNOTA POWOŁANYCH

Cztery kolorowe figury wokół centrum symbolizują ludzi.

Nie są identyczne kolorystycznie, ale mają tę samą formę.

Oznacza to:

- równość godności wynikającą z chrztu,
- różnorodność powołań, darów i dróg życia,
- wspólnotowy charakter misji.

Nie ma hierarchii „bliżej–dalej”.

Wszyscy zwrócenii są ku wspólnemu centrum.

To Kościół jako communio – wspólnota oparta na relacji i współodpowiedzialności.

TEOLOGIA JEDNOŚCI

Nazwa „Zjednoczenie” nie oznacza jednolitości ani zatarcia różnic. Jedność rodzi się z relacji do Chrystusa. To On sprawia, że różnorodność nie dzieli, lecz ubogaca.

To w Nim wspólnota staje się przestrzenią współpracy, a nie rywalizacji.

- różne kolory – jedna godność,
- różne osoby – jedno centrum,
- różne drogi – jeden krzyż.

Jedność nie oznacza jednolitości. Jedność oznacza wspólne zakorzenienie w Chrystusie.

Na podstawie: www.zak.org.pl/logotyp

KRĄG POSTACI

Logotyp ZAK przedstawiają postacie, które tworzą krąg i w ten sposób zwracają uwagę na jedność w relacji. Tak przedstawiony układ postaci pokazuje:

- brak uprzywilejowanego miejsca,
- wzajemne odniesienie i dialog
- równość i współodpowiedzialność.

Centrum nie stanowi osoba ani struktura, lecz Chrystus. To wokół Niego wspólnota razem rozeznaje i działa.

KRZYŻ JEDNOŚCI

W samym centrum logotypu, niejako w sercu znajduje się biały krzyż. Biel centrum to światło Zmartwychwstania i przestrzeń łaski. Krzyż jest osią kompozycji i przestrzenią wspólną dla wszystkich postaci.

Symbolika krzyża oznacza:

- Chrystus jako źródło jedności,
- apostołstwo rodzi się z misterium paschalnego,
- wyznacza kierunek wspólnoty.

Krzyż nie dzieli – pozwala współistnieć i jednoczyć w Chrystusie.

CZTERY BARWY

W logotypie użyto cztery barwy: czerwony, żółty, zielony i niebieski, które symbolizują powszechność i dynamikę w Zjednoczeniu. Zwracają naszą uwagę na:

- powszechność Kościoła,
- bogactwo charyzmatów i temperamentów,
- dynamikę Ducha Świętego.

Pomimo, że są różne to kolory nie dzielą. Pokazują, że w Chrystusie różnorodność staje się siłą misji.

Zespół ds Formacji ZAK

Marta Staszewska - Promotor Formacji ZAK

Ks. Dawid Piwowarski SAC, s. Natalia Pieckielun SAC, Maria Malak, Małgorzata Morawska

e-mail: formacja@zak.org.pl