

Informator

PIELGRZYMA

www.pielgrzym.com.pl
ukazuje się od 1997 r.

WYDANIE OKOLICZNOŚCIOWE

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

nr 3 (240) 2017 r. // ISSN 1429-9437



Daj mi Panie łaskę przemiany mojego serca

Kolejny Wielki Post, kolejne wezwanie Pana Jezusa do mojego nawrócenia. Chciej zatrzymać się na chwilę, przysiąść na osobności i tak zwyczajnie popatrzeć na swoje życie, aby je rozważyć w swoim sercu. Jest to konieczne, bo świat tak pędzi, a wraz z nim i moje życie.

Niech pomocą będą w tym zadaniu poniższe teksty (medytacje), które zapewne sprawią, że odkryjesz to, co należy zmienić w twoim życiu wiary, aby podobać się Panu Jezusowi.

ZAMYŚLENIE NAD MOIM ŻYCIEM WIARY

Charakteryzując współczesnego człowieka i współczesny świat z całą pewnością każdy wskaże wiele pięknych i wzniosłych osiągnięć człowieka, a tym samym i świata. Jednak mało kto zwróci uwagę na życie wewnętrzne dzisiejszego człowieka, życie z Bogiem. Zazwyczaj ten aspekt życia człowieka jest gdzieś pomijany, zapomniany. I to nie jest dobre, bo człowiek musi zrozumieć, że jego życie tutaj na ziemi jest tylko chwilowe. Tutaj na ziemi jest tylko pielgrzymem. Został powołany przez mękę, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa do życia wiecznego.

W tym szczególnym czasie jakim jest Wielki Post trzeba nam patrzeć na nasze życie i starać się jak tylko można je poprawić. Nie bójmy się tego, aby przybliżyć się do Pana Jezusa, nie bójmy się przybliżyć do bliźniego – żony, męża, dzieci, sąsiadów, znajomych. Chciejmy stać się miłosiernymi, jak i nasz Pan Jezus jest miłosierny do każdego z nas. Niech zachętą do tego będą słowa papieża Franciszka: „*Pan Jezus nauczył nas, że właśnie z serca wychodzi wszelka nieprawość – pycha, chciwość, zazdrość, nieczystość. Sprawia to, że nasze życie ulega deformacjom, które niszczą najpierw życie poszczególnego człowieka, niszczą jego małżeństwo, niszczą rodzinę i wreszcie społeczeństwo*”.

Cóż, zatem robić? Wydaje się, że trzeba przeanalizować swoje życie, zrobić porządek rachunek sumienia i podjąć postanowienie poprawy. Kościół daje wiele środków, które pomagają w tej przemianie – jest to przede wszystkim post, jałmużna i modlitwa, ale również nabożeństwa, a nade wszystko sakramenty – sakrament pojednania i sakrament Eucharystii. Pierwszy daje możliwość oczyszczenia swojego serca z tego wszystkiego, co nie jest w nim Boże, drugi natomiast będzie umocnieniem, aby wytrwać na drodze osobistego nawrócenia. Bóg dał człowiekowi jeszcze jedną pomoc – dał mu Dekalog, dziesięć słów, które powinny być dla każdego drogowskazem



FOT. E. KORZENIOWSKI

pokazującym, jak iść przez życie, jak w nim postępować.

W czasie swojej IV pielgrzymki do Ojczyzny (1991) Jan Paweł II na temat Dekalogu powiedział m. in.: „*To Boże prawo moralne jest dane człowiekowi i dane równocześnie dla człowieka: dla jego dobra. Czyż nie tak jest? Czyż nie dla człowieka jest każde z tych przykazań z góry Synaj: nie zabijaj – nie cudzołóż – nie mów fałszywego świadectwa – czcij ojca i matkę (por. Wj 20, 13–14.16.12). Chrystus ogarnia to wszystko jednym przykazaniem miłości, które jest dwójnie: będziesz miłował Pana Boga swego ponad wszystko – będziesz miłował człowieka – bliźniego twego jak siebie samego (por. Mt 22, 37). (...) Ten moralny fundament jest od Boga, zakorzenia się w Jego stwórczej, ojcowskiej mądrości i opatrności. Równocześnie ten moralny fundament Przymierza z Bogiem jest dla człowieka, dla jego dobra prawdziwego. (...)*”.

Dzisiejszy człowiek jest jednak zagubiony. Zmieniająca się tak bardzo rzeczywistość sprawia, że nie do końca potrafi dokonać wyboru pomiędzy dobrem i złem. Często wybory, których dokonuje, podejmowane są nie w kategorii dobra lub zła, ale w kategorii, że trzeba wybrać to, co przyniesie mu korzyść, przyjemność. Takie myślenie jest jednak błędne i prowadzi do nikąd. Dowodem tego są właśnie nasze

czasy, kiedy odrzuca się Chrystusa, bo jest niewygodny, każe postępować inaczej, odrzuca się sakrament pokuty, bo zagubiło się gdzieś poczucie grzechu, zagłuszyło się swoje sumienie, odrzuca się sakrament Eucharystii, bo zagubiło się gdzieś swoją wiarę i wierzy się mocno we własne siły. Dlatego w dzisiejszym świecie, a tym samym w naszej Ojczyźnie tyle nienawiści, tyle niesprawiedliwości, tyle przemocy, tyle obłudy i braku wrażliwości, tyle powierzchowności, tyle przypadków deptania ludzkiej godności i podstawowych praw człowieka.

PAN JEZUS JEST DLA CZŁOWIEKA JEDYNĄ DROGĄ, PRAWDĄ I ŻYCIEM

„Ja jestem Drogą, Prawdą i Życiem.
Nikt nie przychodzi do Ojca jak tylko
przeze Mnie”

J 14,6

Wydaje się, zatem, że konieczna jest przemiana dzisiejszego człowieka, aby najpierw on stał się lepszy, a wraz z nim życie małżeńskie i rodzinne i społeczne. Przekonywał nas o tym święty nasz rodak Jan Paweł II podczas całego swojego pontyfikatu. Często powtarzał, że życie ludzkie budowane bez Boga, to życie bez mocnego

fundamentu, które wcześniej czy później zawali się, jak dom budowany na piasku. Przekonywał, iż człowiek bez Boga nie jest w stanie zrozumieć nawet samego siebie, a co dopiero innych. Człowiek musi zrozumieć, że Jezus jest dla każdego z nas drogą, prawdą i życiem. W 1991 roku podczas IV pielgrzymki do Ojczyzny Jan Paweł II w dniu 6 czerwca podczas Mszy św. w Olsztynie powiedział na ten temat m. in.: „*Ja jestem drogą i prawdą i życiem (J 14, 6). Chrystus wypowiada te słowa w Wieczerniku w przeddzień swej męki i śmierci na Krzyżu. Wypowiada je do Apostołów, którzy wówczas byli z Nim razem. Przez Apostołów wypowiada je do wszystkich – Apostołowie bowiem i Kościół mieli te słowa zanieść do wszystkich ludzi i ludów ... aż na krańce ziemi. (...)*”

Trzeba przeto, żeby dowiedzieli się wszyscy, iż odchodząc (Jezus) – otwiera nam drogę, abyśmy idąc za Nim, doszli do Ojca. Nikt nie przychodzi do Ojca, jak tylko przez Niego. On jest naszą drogą. Nie ma innej drogi, nie ma innego Pośrednika między Bogiem a ludźmi, tylko On: Jezus Chrystus. (...)

Jestem Drogą i Życiem. Gdy to mówi do Apostołów, wie, że czeka ich śmiertelna trwoga. Trwoga ta ogarnie ich niedługo, gdy będą świadkami Jego pojmania, kaźni, agonii na Golgocie i wreszcie samej hańbiącej śmierci. I dlatego uprzedza ich lęk: Niech się nie trwoży serce wasze (J 14, 1). Oto bowiem rozpoczyna się ostateczne Przejście: odkupieńcze Przejście Syna do Ojca. Przejście to – czyli Pascha – prowadzi przez ofiarę Krzyża – ale: niech się nie trwoży serce wasze ... gdy odejdę i przygotowuję wam miejsce, przyjdę powtórnie (J, 14, 3). To Przejście – Pascha Odkupiciela świata – prowadzi przez śmierć do nowego objawienia Życia w dniu zmartwychwstania. „Przyjdę powtórnie” – przyjdę, dając świadectwo Życia, które jest we Mnie – życia, które przewyższa śmierć i zwycięża, życia, które śmierci ludzkiej zadaje śmierć. To Życie jest z Boga: tylko Bóg jest Życiem. To Życie jest we Mnie. Ja jestem tym Życiem. To Życie we Mnie jest dla Was ... Dla was – Dwunastu i dla wszystkich, którzy przez wasze słowo uwierzą we Mnie. To Życie jest ostatecznym darem Nieśmiertelnego Boga dla śmiertelnego człowieka. Przyjdę powtórnie i zabiorę was



FOT. ARCH. CALVARIANUM

do siebie, abyście i wy byli tam, gdzie Ja jestem (J 14, 3). (...)

Kiedy w Wieczerniku powiedział: Ja jestem prawdą, powiedział to jako Bóg z Boga i Światłość ze Światłości – bo tylko Bóg jest Prawdą. Równocześnie powiedział to jako Człowiek, który – sam Jeden – jest Świadkiem Wiernym (por. Ap 1, 5) całej Tajemnicy Boga: całej Prawdy, która jest w Bogu. Wszelka prawda, do której dochodzi umysł stworzony, jest tylko cząstką i odbłaskiem tej Prawdy, jaka jest w Bogu. Prawda ta przerasta człowieka. (...)

Ja jestem Prawdą. Jako Prawda jestem Drogą i jestem Życiem. Wierzmy w to Życie. W dniu Zmartwychwstania Chrystus ostatecznie potwierdził prawdziwość całej swej mesjańskiej

misji. *Calego ewangelicznego orędzia. To ostateczne świadectwo stało się miarą prawdy wszystkiego. I tylko Bóg może mierzyć taką miarą. (...)*

Starajmy się odnaleźć pełne znaczenie i wartość prawdy: prawda, która wyzwala – wolność przez prawdę. Nigdy poza prawdą. Poza prawdą wolność nie jest wolnością. Jest pozorem. Jest nawet zniewoleniem. A od tej prawdy, którą czyni człowiek, którą stara się kształtować swe życie i współżycie z innymi, prowadzi droga do Prawdy, którą jest Chrystus. Prowadzi ta droga do wolności, do której Chrystus nas wyswobodził”.

Niech nasze osobiste przemyślenia umocnią słowa papieża Franciszka, które wypowiedział do nas w Orędziu na Wielki Post w 2014 roku: „*Drodzy bracia i siostry, niech w tym czasie Wielkiego Postu cały Kościół będzie gotów nieść wszystkim, którzy żyją w nędzy materialnej, moralnej i duchowej, gorliwe świadectwo o orędziu Ewangelii, którego istotą jest miłość Ojca miłosiernego, gotowego przygarnąć w Chrystusie każdego człowieka. Będziemy do tego zdolni w takiej mierze, w jakiej upodobnimy się do Chrystusa, który stał się ubogi i ubogacił nas swoim ubóstwem. Wielki Post to czas ogolocenia: dobrze nam robi, jeśli się zastanowimy, czego możemy się pozbawić, aby pomóc innym i wzbogacić ich naszym ubóstwem. Nie zapominajmy, że prawdziwe ubóstwo boli: ogolocenie byłoby bezwartościowe, gdyby nie miało wymiaru pokutnego. Budzi moją nieufność jałmużna, która nie boli.*”

Duch Święty, dzięki któremu jesteście „jakby ubodzy, a jednak wzbogacający wielu, jako ci, którzy nic nie mają, a posiadają wszystko” (2 Kor 6,10), niech utwierdza nas w tych postanowieniach, niech umacnia w nas wrażliwość na ludzką nędzę i poczucie odpowiedzialności, abyśmy stawali się miłosierni i spełniali czyny miłosierdzia. W tej intencji będę się modlił, aby każdy wierzący i każda społeczność kościelna mogli owocnie przeżyć czas Wielkiego Postu, proszę was też o modlitwę za mnie. Niech Chrystus wam błogosławi, a Matka Boża ma was w swojej opiece”.

INNOCENY MAREK RUSECKI OFM

NAJWAŻNIEJSZE PAPIESKIE WEZWANIE, NAJISTOTNIEJSZE ORĘDZIE!

Wezwanie do modlitwy

Trzeba się zawsze modlić, a nigdy nie ustawać (por. „k 18,1), powiedział Pan Jezus. Módlcie się i kształćcie poprzez modlitwę swoje życie. „*Nie samym chlebem żyje człowiek (Mt 4,4) i nie samą doczesnością, i nie tylko poprzez zaspakajanie doczesnych – materialnych potrzeb, ambicji, pożądań, człowiek jest człowiekiem... „Nie samym chlebem żyje człowiek, ale wszelkim słowem, które pochodzi z ust Bożych”. Jeśli mamy żyć tym słowem, słowem Bożym, trzeba „nie ustawać w modlitwie!” Może to być nawet modlitwa bez słów.*”

Niech z tego miejsca do Wszystkich, którzy mnie słuchają tutaj albo gdziekolwiek, przemówi proste i zasadnicze papieskie wezwanie do modlitwy. A jest to wezwanie najważniejsze. Najistotniejsze orędzie!

Ojciec Święty Jan Paweł II,
Kalwaria Zebrzydowska, 7 czerwca 1979 roku



FOT. ARCHIWUM CALVARIANUM „KALWARIA PAPIESKA”

4. Rocznicą wyboru papieża Franciszka

REFLEKSJA Z OKAZJI CZWARTEJ ROCZNICY WYBORU PAPIEŻA FRANCISZKA NA STOLOCĘ PIOTROWĄ

W tym roku 13 marca przypada 4. rocznica wyboru papieża Franciszka na Stolicę Piotrową. Warto zatem zatrzymać się nad tym pięknym pontyfikatem papieża Franciszka.

Za patrona swojego pontyfikatu obrał świętego Franciszka z Asyżu i dziś można powiedzieć dlaczego tak uczynił. Otóż wydaje się, że nasz papież chce wszystko czynić dla Chrystusa i Jego Kościoła, tak jak święty Biedaczyna z Asyżu – w pokorze i miłości i w ubóstwie. Chce, aby współczesny Kościół był otwarty, spontaniczny, żywy i ubogi. Chce, aby wszyscy znaleźli miejsce w tym Kościele, a zwłaszcza ci, których tak łatwo dziś się wyklucza ze społeczeństw – chorych, cierpiących, zagubionych, bezrobotnych, ubogich. Przekonują o tym wszystkie podejmowane przez niego przedsięwzięcia.

Można powiedzieć zatem, że święty Franciszek z Asyżu jest inspiracją dla naszego papieża, który chce podobnie jak święty z Asyżu w XIII wieku „naprawić Kościół Chrystusowy” w naszych czasach, w XXI wieku.

Trudno w jednym artykule odnieść się do wszystkich podejmowanych przez papieża inicjatyw, jego prac i zaangażowania. Dlatego wydaje się, że trzeba skupić się na trzech sprawach – pokoju na świecie, stosunku do chorych i cierpiących i stosunku do młodych.

TROSKA PAPIEŻA O POKÓJ NA ŚWIECIE

Papież Franciszek bardzo mocno angażuje się na rzecz światowego pokoju. Na każdym miejscu i przy każdej okazji podkreśla wartość pokoju. Naucza, że pokój jest gwarantem harmonijnego rozwoju człowieka na ziemi. Wojny zaś i konflikty zbrojne w różnych częściach świata są zagrożeniem dla niego, sięją ból i cierpienie, spustoszenie, wzmagają nienawiść i niesprawiedliwość. W swoim orędziu na 50. światowy dzień pokoju w tym roku (2017) papież napisał m.in.: „Jezus również żył w czasach przemocy. Nauczał, że prawdziwym polem bitwy, na którym mierzą się ze sobą przemoc i pokój, jest ludzkie serce: «Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli» (Mk 7, 21). Ale przesłanie Chrystusa, w obliczu tej rzeczywistości, daje odpowiedź zdecydowanie pozytywną: niestrudzenie głosił On bezwarunkową miłość Boga, który przyjmuje i przebacza, oraz nauczał swoich uczniów, by miłowali nieprzyjaciół (por. Mt 5, 44) oraz nadstawiali drugi policzek (por. Mt 5, 39). Gdy Jezus uniemożliwił oskarżycielom cudzołóżnicy jej ukamienowanie (por. J 8, 1–11) oraz kiedy w noc przed śmiercią nakazał Piotrowi schować miecz do pochwy (por. Mt 26, 52) wskazał drogę wyrzeczenia się przemocy, i poszedł nią aż do końca, aż po krzyż, przez który zaprowadził pokój i zniszczył wrogość (por. Ef 2, 14–16). Dlatego ten, kto przyjmuje Jezusową



Dobrą Nowinę, potrafi rozpoznać przemoc, którą nosi w sobie i pozwala, by uleczyło go Boże miłosierdzie, przez co staje się z kolei narzędziem pojednania, zgodnie z wezwaniem św. Franciszka z Asyżu: «Jak ustami głosicie pokój, tak a nawet jeszcze bardziej miejcie go w sercach waszych». (...).

Być prawdziwymi uczniami Jezusa dziś oznacza także przyjąć Jego propozycję wyrzeczenia się przemocy. Jest ona — jak stwierdził

mój poprzednik Benedykt XVI — «realistyczna, ponieważ wynika z uznania, że na świecie jest zbyt wiele przemocy, zbyt wiele niesprawiedliwości, a zatem nie da się przezwyciężyć tej sytuacji inaczej, jak tylko dając więcej miłości, więcej dobra. Owo 'więcej' pochodzi od Boga». I dodał z mocą: «Odrzucenie przemocy nie jest dla chrześcijan posunięciem czysto taktycznym, ale sposobem bycia osoby, postawą człowieka, który jest tak bardzo przekonany o miłości Bożej i o Jego mocy, że nie boi się walczyć ze złem jedynie bronią miłości i prawdy. Miłość nieprzyjaciół jest początkiem 'rewolucji chrześcijańskiej'». Słusznie Ewangelia nakazująca miłować naszych nieprzyjaciół (Łk 6, 27), jest uważana za «magna charta chrześcijańskiego niestosowania przemocy, które nie polega na kapitulacji w obliczu zła (...), ale na odpowiadaniu na zło dobrem (por. Rz 12, 17–21), co pozwala przerwać łańcuch niesprawiedliwości».

Z inicjatywy papieża doszło 20 września 2016 roku do spotkania przedstawicieli różnych religii świata w Asyżu, by modlić się o pokój na świecie (takie spotkanie zorganizował po raz pierwszy w 1979 roku św. Jan Paweł II). Papież Franciszek powiedział tam m.in.: „Pozdrawiam was z wielkim szacunkiem i miłością, i dziękuję wam za obecność. Przybyliśmy do Asyżu jako pielgrzymi dążący do pokoju. Nosimy w sobie i stawiamy przed Bogiem oczekiwania i niepokoje wielu narodów i osób. Jesteśmy spragnieni pokoju, chcemy być świadkami pokoju, potrzebujemy przede wszystkim modlitwy o pokój, ponieważ pokój jest darem Boga a naszym zadaniem jest przyzywanie go, przyjęcie i budowanie codziennie z Bożą pomocą.

„Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój” (Mt 5,9). Wielu z was przebyło długą drogę, aby dotrzeć do tego błogosławionego miejsca. Wyjść, wyruszyć w drogę, spotkać się, starać się o pokój: to nie tylko ruch fizyczny, ale przede wszystkim duchowy, są to konkretne duchowe reakcje, aby przezwyciężyć zamknięcia, otwierając się na Boga i na braci. Bóg chce tego od nas, zachęcając nas do stawienia czoła wielkiej chorobie naszej epoki: obojętności. Jest to wirus paraliżujący, czyni biernymi i nieuczłymi, to choroba, która dotyka samego centrum religijności, rodząc nowe niezwykle smutne pogaństwo: pogaństwo obojętności.

Nie możemy pozostać obojętnymi. Dziś świat gorąco pragnie pokoju. W wielu krajach ludzie cierpią z powodu wojen, często zapomnianych, ale zawsze są one przyczyną cierpienia i biedy. Na Lesbos, z drogim bratem i Patriarchą Ekumenicznym Bartłojem widzieliśmy w oczach uchodźców ból wojny, udrękę ludzi spragnionych pokoju. Myślę o rodzinach, których życie zostało wywrócone do góry nogami; dzieciach, które nie zaznały w życiu nic innego oprócz przemocy; o osobach starszych, zmuszonych do opuszczenia swojej ziemi: wszyscy oni mają wielkie pragnienie pokoju. Nie chcemy, aby te tragedie zostały zapomniane. Chcemy razem dać głos tym, którzy cierpią, tym, którzy są pozbawieni głosu i nie są wysłuchani. Dobrze wiedzą, często lepiej niż my, że w wojnie nie ma żadnej przyszłości i że przemoc broni niszczącej radość życia”.

TROSKA O CHORYCH I CIERPIĄCYCH

Papież Franciszek, podobnie jak św. Jan Paweł II troszczy się o chorych i cierpiących. Uważa ich za szczególnych i bliskich przyjaciół Pana Jezusa, którzy naznaczeni swoim krzyżem choroby i cierpienia oraz przez swoją modlitwę stają się „najlepszą częścią Jego Kościoła”. W Orędziu na 25. Światowy Dzień Chorego (2017), który obchodzony jest w Kościele z inicjatywy św. Jana Pawła II papież Franciszek napisał m.in.: „Już teraz, stając duchowo w Grocie Massabielskiej przed wizerunkiem Niepokalanej Dziewicy, w której *Wszzechmocny dokonał wielkich rzeczy* dla odkupienia ludzkości, pragnę wyrazić moją bliskość względem was wszystkich, bracia i siostry, którzy przeżywacie doświadczenie cierpienia oraz wobec waszych rodzin. Pragnę też wyrazić moje uznanie dla tych wszystkich, którzy w różnych funkcjach i we wszystkich placówkach służby zdrowia na całym świecie kompetentnie, odpowiedzialnie i z poświęceniem działają, by wam ulżyć, uleczyć was i zapewnić wam codzienne dobre samopoczucie. Chciałbym was wszystkich chorych, cierpiących, lekarzy, pielęgniarek, członków rodzin, wolontariuszy zachęcić do kontemplowania w Maryi, *Uzdrowieniu Chorych*, tej, która zapewnia czułość Boga wobec każdego człowieka i wzór powierzenia się Jego woli, a także do znajdowania zawsze w wierze karmiącej się Słowem Bożym i sakramentami mocy, by mówić Boga i braci, również w doświadczeniu choroby. (...).



Z okazji XXV Światowego Dnia Chorego ponawiam moją modlitewną solidarność i poparcie dla lekarzy, pielęgniarek, wolontariuszy i wszystkich mężczyzn i kobiet konsekrowanych zaangażowanych w posługę chorym i cierpiącym; dla instytucji kościelnych i świeckich, które działają w tym obszarze; a także dla rodzin, które z miłością opiekują się swoimi chorymi krewnymi. Wszystkim życzę, aby byli zawsze radosnymi znakami obecności i miłości Boga, naśladując wspaniałe świadectwo tak wielu przyjaciół i przyjaciółek Boga, wśród których wspomnę św. Jana Bożego i św. Kamila de Lellis, patronów szpitali i pracowników służby zdrowia, a także świętą Matkę Teresę z Kalkuty, misjonarkę czułości Boga”.

MŁODZI NADZIEJĄ KOŚCIOŁA I ŚWIATA

Kolejną istotną sprawą w działalności papieża Franciszka jest jego stosunek do człowieka młodego. Ten swoisty dialog z młodymi – rozpoczął w całym Kościele św. Jan Paweł II, który zapoczątkował Światowe Dni Młodzieży. To właśnie na tych spotkaniach, które były organizowane na różnych miejscach całego świata papież przekonywał młodych, że są nadzieją Kościoła i świata, a Pan Jezus jest ich najwierniejszym ich przyjacielem.

Dzielo ŚDM kontynuuje papież Franciszek, który swoim nauczaniem umacnia młodych ludzi na drodze wiary i przekonuje, że są ważni dla Chrystusa, który ich szczególnie mocno ukochał. Przestrzega ich również przed pokusami tego świata, które mogą się wydawać wartościowe i cenne w ich życiu, w rzeczywistości są jednak „bezwartościowymi błyskotkami”, które wyrządzają wielkie spustoszenie w sercu i utratę sensu życia.

W czasie obchodów XXXI ŚDM w 2016 roku w Krakowie na Błoniach papież powiedział m.in.: „W ojczystej ziemi św. Jana Pawła II chciałbym Mu podziękować za to, że wymarzył i dał impuls do tych spotkań. Towarzyszy nam on z nieba, gdy widzimy wielu młodych

ludzi z tak różnych narodów, kultur, języków, przybyłych jedynie z jednego powodu: aby świętować żywą obecność Jezusa pośród nas. A stwierdzenie, że On żyje oznacza chęć ponownienia naszego pragnienia pójścia za Nim, naszego pragnienia, by żyć żarliwie naśladowaniem Chrystusa. Czy jest jakaś lepsza okazja, by odnowić naszą przyjaźń z Jezusem, niż umocnienie przyjaźni między wami! Czy istnieje jakiś lepszy sposób umocnienia naszej przyjaźni z Jezusem, niż dzielenie jej z innymi! Czyż jest lepszy sposób, by doświadczyć radości Ewangelii, niż chęć „zarażenia” Jego Dobrą Nowiną w wielu sytuacjach bolesnych i trudnych!

To Jezus nas zwołał na ten trzydziesty pierwszy Światowy Dzień Młodzieży; to Jezus nam mówi: „Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią” (Mt 5, 7). Błogosławieni są ci, którzy potrafią przebaczać, którzy potrafią mieć współczujące serce, którzy potrafią dać innym to, co w nich najlepszego. (...).

W ciągu lat mojego biskupstwa nauczyłem się jednego: Kiedy Jezus dotyka serca młodego mężczyzny, czy młodej dziewczyny, to są oni zdolni do naprawdy wielkich dzieł. To budujące, słyszeć jak dzielą się swoimi marzeniami, swoim pytaniami oraz swoim pragnieniem, by przeciwstawić się tym wszystkim, którzy mówią, że nic nie może się zmienić. To dar z nieba, gdy możemy widzieć, jak wielu z was, z waszymi pytaniami, stara się zmieniać istniejący stan rzeczy. To wspaniałe, i raduje się moje serce, gdy widzę jak bardzo jesteście żywiołowi. Kościół dziś na was patrzy i chce się od was uczyć, aby odnowić swoją ufność w miłosierdzie Ojca, który ma zawsze młode oblicze i nie przestaje nas zapraszać, abyśmy należeli do Jego Królestwa”.

Drogi Ojczy święty niech miłosierny Bóg darzy Cię długim życiem, a Jego błogosławieństwo niech towarzyszy Ci we wszystkich twoich pracach, które podejmujesz na rzecz głoszenia Dobrej Nowiny o Zbawieniu.

INNOCENTY MAREK RUSECKI OFM

Światło i radość w bliskości Jezusa cierpiącego

Papież Franciszek uczy nas najpiękniejszego spojrzenia na świat. Pisał o świetle, jakie daje wiara (encyklika „Lumen Fidei” – LF) i o radości płynącej z poznania Ewangelii (adhortacja „Evangelii Gaudium” – EG). Wielkopostna Droga Krzyżowa też jest oświetlona nowym blaskiem w takim sposobie patrzenia na świat. Skutkiem grzechu pierworodnego jest cierpienie; Syn Boży z miłości do człowieka narodził się jako jeden z nas, dzięki tej prawdzie możemy patrzeć na życie z perspektywy miłości, a nie z poczucia ciężaru cierpienia. Spróbujmy pójść Drogą Krzyżową u boku papieża Franciszka.

Zachęcam wszystkich chrześcijan, niezależnie od miejsca i sytuacji, w jakiej się znajdują, by odnowili już dzisiaj swoje osobiste spotkanie z Jezusem Chrystusem, albo chociaż podjęli decyzję, by być gotowymi na spotkanie z Nim, na szukanie Go nieustannie każdego dnia. Nie ma powodów, dla których ktoś mógłby uważać, że to zaproszenie nie jest skierowane do niego, ponieważ „nikt nie jest wyłączony z radości, jaką nam przynosi Pan” (EG 3).

1. Wyrok Piłata

„Gdy brakuje światła, wszystko staje się niejasne, nie można odróżnić dobra od zła, drogi prowadzącej do celu od drogi, na której błądzimy bez kierunku” (LF 3).

Wiele oszczerstw, wiele klęsk. Oszukano Piłata, oszukano Jezusa, oszukano Ciebie... Abyś tylko Ty nie próbował oszukać Jezusa, abym ja tego nie próbował...

„Jest to sposobna chwila, by powiedzieć Jezusowi Chrystusowi: *Panie, pozwoliłem się oszukać, znalazłem tysiąc sposobów, by uciec przed Twoją miłością, ale jestem tu znowu, by odnowić moje przymierze z Tobą. Potrzebuję Cię. Wybaw mnie ponownie, Panie, weź mnie w swoje odkupieńcze ramiona*” (EG 3).

2. Wzięcie Krzyża

Pan Jezus bierze krzyż, nie wstydzi się człowieka, nie odrzuca grzesznika – przeciwnie, chce każdemu pomóc i wesprzeć. Zaprasza, by stanąć obok Niego, by się Go nie wstydzić. Jego droga jest najpewniejsza.



„Pan nie zawiedzie tego, kto zaryzykuje, by uczynić mały krok w kierunku Jezusa” (EG 3).

3. Pierwszy upadek

Niekiedy ogarnia nas ciemność, która podcina skrzydła. Człowiek rezygnuje, nawet z siebie, ze swojego rozwoju, ale Chrystus nie zgadza się na naszą małoduszność, daje światło, które na nowo pozwala dostrzec drogę wzrastania.

„...pilne staje się odzyskanie światła, które jest właściwą cechą wiary, bo kiedy gaśnie jej płomień, wszystkie inne światła tracą w końcu swój blask” (LF 4).

„Jak dobrze powrócić do Niego, gdy się pogubiliśmy!” (EG 3).

4. Spotkanie z Matką

Matka wie, że tylko wpatrując się w Syna nie da się zwyciężyć cierpieniu, nie da się zwyciężyć światu.

„Chrześcijanin wie, że nie da się wyeliminować cierpienia, ale może ono nabrać sensu, może stać się aktem miłości, powierzeniem się w ręce Boga, który nas nie opuszcza, i tym samym być etapem wzrostu wiary i miłości” (LF 56).

5. Szymon z Cyreny pomaga Jezusowi

Bóg kocha wolność i każdy, nawet człowiek uciemiężony, nawet człowiek przymuszony, może odnaleźć Chrystusa, byle zacząć od gotowości niesienia świata razem z Nim.

„Zachęcam wszystkich chrześcijan, niezależnie od miejsca i sytuacji, w jakiej się znajdują, by odnowili już dzisiaj swoje osobiste spotkanie z Jezusem Chrystusem, albo chociaż podjęli decyzję, by być gotowymi na spotkanie z Nim, na szukanie Go nieustannie każdego dnia” (EG 3).

6. Pomoc świętej Weroniki

Serce przepelnione życzliwością, przepelnione współczuciem, na pewno jest w rękach Boga, choćby sam człowiek, właściciel tego serca, jeszcze nie umiał z Nim rozmawiać. Podjęte dobro zawsze doprowadzi do spotkania z Jezusem.

„...wiara jest podobna do drogi, dotyczy ona również życia ludzi, którzy chociaż nie wierzą, pragną wierzyć i nie przestają szukać. (...) Kto rusza w drogę, by czynić dobro, już zbliża się do Boga, już jest wspierany Jego pomocą, ponieważ to właśnie siła Bożego światła oświeca nasze oczy, gdy zmierzamy ku pełni miłości” (LF 35).

7. Drugi upadek

Upadam, gdy tracę Jezusa sprzed oczu. Ale zawsze mogę podjąć decyzję, by na Niego spojrzeć.

„Wiara rozumie, że słowo, rzecz pozornie krótkotrwała i ulotna, gdy wypowiedziane jest przez Boga wiernego, staje się rzeczą najbardziej pewną i niewzruszoną ze wszystkich, tym, co sprawia, że możliwa jest nasza dalsza wędrówka w czasie” (LF 10).

8. Pan Jezus napomina niewiasty z Jeruzolimy

Gdy widzimy głównie cierpienie, to znaczy, że nie widzimy jeszcze prawdy. Prawdy o świecie, o Chrystusowym spojrzeniu na świat.

„Wiara w Syna Bożego, który stał się człowiekiem w Jezusie z Nazaretu, nie oddala nas od rzeczywistości, ale pozwala nam pojąć jej najgłębsze znaczenie, odkryć, jak bardzo Bóg kocha ten świat i wciąż kieruje go ku sobie” (LF 18).

9. Trzeci upadek

Cierpienie nie musi prowadzić do Boga, ale gdy będziemy to cierpienie przeżywać z Chrystusem, to nas samych zadziwi, jak szybko wzrastamy w łasce.

„...w słabości i cierpieniu objawia się i zostaje odkryta moc Boża, przewyższająca nasze słabości i nasze cierpienia” (LF 56).

10. Pan Jezus odarty z szat

Prawda o człowieku zawsze ukazuje i piękno, i trud. Ale taka prawda jest warunkiem prawdziwego spotkania, przecież dopiero w prawdzie o sobie możemy przyjąć ważne rozgrzeszenie...

„Ewangelia zawsze nas zachęca do podejmowania ryzyka spotkania z obliczem drugiego człowieka, z jego fizyczną obecnością stawiającą pytania, z jego cierpieniem i prośbami, z jego zaraźliwą radością, stale ramię w ramię. Prawdziwa wiara w Syna Bożego, który przyjął ciało, jest nieodłączna od daru z siebie, od przynależności

do wspólnoty, od służby, od pojednania z ciałem innych. Syn Boży przez swoje wcielenie zachęcił nas do rewolucji czułości” (EG 88).

11. Pan Jezus przybity do krzyża

W sytuacji całkowitej bezradności można odkryć największą siłę...

„Nawet z bolesną świadomością własnej kruchości, trzeba kroczyć naprzód i nie poddawać się oraz przypominać sobie to, co Pan powiedział do św. Pawła: *Wystarczy ci mojej łaski. Moc bowiem w słabości się doskonali* (2 Kor 12,9). Chrześcijański triumf jest zawsze krzyżem, ale krzyżem, który jednocześnie jest sztandarem zwycięstwa wznoszącym się z waleczną czułością przeciw napaściom zła” (EG 85).

12. Śmierć na krzyżu

Tyle dla Niego znaczą, tak ważny jestem dla Niego...

„Najwyższym dowodem wiarygodności miłości Chrystusa jest Jego śmierć za człowieka. Jeśli oddanie życia za przyjaciół jest najwyższym dowodem miłości (por. J 15,13)” (LF 16).

13. Zdjęcie z krzyża

Przedziwny paradoks przyjaźni z Chrystusem zrozumie każdy, kto kocha... Miłość jest ważna, a nie trudy codzienności... Miłość, a nie cena, jaką za nią płacimy, ta cena wydaje się nie istnieć, jeśli z miłością patrzemy na świat...

„Uznajemy w wierze, która jest darem Boga, cnotą nadprzyrodzoną przez Niego

zesłaną, że została nam ofiarowana wielka Miłość, że zostało do nas skierowane dobre Słowo i że kiedy przyjmujemy to Słowo, którym jest Jezus Chrystus, wcielone Słowo, Duch Święty przemienia nas, oświeca drogę przyszłości i sprawia, że rosną w nas skrzydła nadziei, byśmy przemierzali tę drogę z radością” (LF 4).

14. Złożenie do grobu

Czy wiara to ciemność, to grób?
„Kto wierzy, widzi; widzi dzięki światłu oświecającemu cały przebieg drogi, ponieważ przychodzi ono do nas od zmartwychwstałego Chrystusa, niezachodzącej nigdy gwiazdy porannej” (LF 1).

KS. ZBIGNIEW KAPLAŃSKI

„Wiara rodzi się w spotkaniu z Bogiem żywym, który nas wzywa i ukazuje nam swoją miłość, miłość nas uprzedzającą, na której możemy się oprzeć, by trwać niezłomnie i budować życie. Przemienieni przez tę miłość, otrzymujemy nowe oczy, doświadczamy, że jest w niej zawarta wielka obietnica pełni i kierujemy spojrzenie w przyszłość” (LF 4).

BO ŻYCIE
JEST CZASEM
ZBYT KRÓTKIE...



Małopolskie Hospicjum
dla Dzieci

ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO

www.mhd.org.pl

podaruj



KRS 0000249071

Ważne i ciekawe

Zostałem zaproszony do pomocy przy prowadzeniu rekolekcji w Częstochowie. Zorganizowała je wspólnota Emmanuel; w rekolekcjach uczestniczyło kilka tysięcy osób: rodziny i samotni, młodzi i starsi. Wszystko było precyzyjnie przewidziane: przed nabożeństwem pokutnym zaplanowano warsztaty o spowiedzi: każdy z uczestników mógł zadawać pytania, wypowiadać swoje wątpliwości, kapłani odpowiadali, wszyscy mogli dobrze się przygotować do sakramentu pokuty i pojednania. Oto zapis części tego spotkania.

Czy spowiedź „wymyślił” Pan Bóg czy ludzie?

Pan Jezus powiedział po swoim zmartwychwstaniu „Weźmijcie Ducha Świętego. Którym odpuszcicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane” (J 20,22n), święty Jakub w swoim Liście zachęca do wyznawania sobie nawzajem grzechów (Jk 5,16), zaś święty Łukasz w Dziejach Apostolskich pisze: „Przychodziło też wielu wierzących, wyznając i ujawniając swoje uczynki” (Dz 19,18).

Nie od początku stosowano tak zwaną „spowiedź uszną”, to znaczy taką, podczas której penitent wyznaje grzechy „do ucha” spowiednika. Za grzechy znane innym, czyli publiczne, wyznaczano publiczną pokutę, dopiero po jej spełnieniu biskup uroczysto udzielał rozgrzeszenia i dopiero wówczas można było powtórnie uczestniczyć w całej Mszy świętej. Taka pokuta mogła trwać miesiącami, a nawet latami. Był czas, kiedy taką pokutę można było otrzymać tylko raz w życiu. Mniej więcej od VII wieku taką pokutę można było już otrzymać więcej niż raz w życiu.

Grzechy tzw. prywatne pozostawiano osobistej decyzji wierznych. Wyznawanie grzechów spowiednikowi wprowadzono około IX wieku na Wyspach Brytyjskich; mniej więcej w tym samym czasie pojawił się zwyczaj udzielania rozgrzeszenia od razu, a pokutę trzeba było odprawić później.



FOT. WWW.PIKABAN.COM

Ostatecznie, w 1215 roku, na Soborze Laterańskim wprowadzono obowiązek corocznej spowiedzi, która z zasady miała się odbyć u własnego proboszcza.

Jaki sens ma wyznawanie grzechów kapłanowi?

Wyznając grzechy w ramach spowiedzi indywidualnej, musimy nazwać nasze grzechy, co wiąże się z koniecznością sporządzenia tak zwanego dobrego rachunku sumienia, czyli zmusza do refleksji. Osoba kapłana daje możliwość zweryfikowania czy nasza ocena grzechu (lub braku poczucia

grzeszności) jest prawidłowa; dzięki niemu również słyszymy konkretną naukę, dzięki której mamy szansę podjąć wysiłek nad realną poprawą. W ramach spowiedzi indywidualnej jest szansa na odkrycie przyczyny popełnienia takiego lub innego grzechu, na otrzymanie bardziej szczegółowych wskazówek do dalszego postępowania. Jest to oczywiście możliwe tylko wówczas, gdy taka spowiedź jest dość regularna, gdy unika się sytuacji, w której są przy konfesjonale długie kolejki, gdy w miarę możliwości staramy się korzystać z posługi jednego spowiednika.

Mówiąc inaczej, osoba spowiednika co najmniej jest szansą na dość obiektywne spojrzenie na samego siebie, a – co najlepsze – na poddanie się duchowemu kierownictwu.

Jak często trzeba się spowiadać?

Najlepsza odpowiedź: na tyle często, aby można było w każdą niedzielę przyjąć Komunię Świętą. Współczesne zasady duszpasterstwa podkreślają jednak, że spowiedzi nie należy traktować jako „pozwolenie na przyjęcie Komunii Świętej”. Spowiedź jest odrębnym sakramentem, w którym łaska Pana Boga pomaga nam zobaczyć własne słabości, dzięki któremu możemy duchowo wzrastać.

Najlepiej częstotliwość spowiadania się ustalić z własnym spowiednikiem.

W mojej rodzinie są osoby starsze, część z nich mówi dość niepokojące zdanie „nie muszę się spowiadać, ja przecież nie mam grzechów”. Jak im pomóc, jak wytłumaczyć, że każdy katolik powinien korzystać z sakramentu Bożego przebaczenia?

Najlepiej zacząć od napisania na sporej kartce zdania wyjątego z Pisma Świętego: „Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy” (1 J 1,8), można też dodać zdania następujące: „Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, [Bóg] jako wierny i sprawiedliwy odpuszcza nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości. Jeśli mówimy, że nie zgrzeszyliśmy, czynimy Go kłamcą i nie ma w nas Jego nauki” (1 J 1,9–10).

Jeśli to nie wystarczy, można dodać fakt, że bł. Jan Paweł II spowiadał się z reguły co tydzień.

Na pewno też trzeba modlić się za te osoby, aby nie trwały w kłamstwie. Mądrą pomocą jest też podsuniecie do czytania jakiejś książki, broszurki, w której jasno jest napisane, jakie to grzechy może popełniać każdy człowiek, jakie grzechy najczęściej pojawiają się w życiu człowieka starszego, sędziwego.

Słyszałem kiedyś zdanie, że nie wyznanie grzechów jest najważniejsze w spowiedzi. Czy to prawda?

Szczerze wyznanie grzechów jest jednym z warunków ważnej spowiedzi. Ale popatrzmy na inne warunki dobrej spowiedzi, znane z katechizmu. Zarówno rachunek sumienia, czyli mądre przeanalizowanie własnych upadków, z ich genezą i wzajemnymi zależnościami, jak i opracowanie sposobów pracy nad sobą są równie potrzebne do ważności. Przecież Pan Jezus pragnie, aby spowiedź w naszym życiu przynosiła owoce, aby coś zmieniała, czyniła świat coraz piękniejszym. Dodam kilka przykładów. Jeśli ktoś mówi, że ma kłopoty z nieuporządkowanym zdenerwowaniem, albo z zachowaniem czystości, to zwykle pytam, jak wygląda modlitwa tego człowieka. Najczęściej słyszę, że słabo. Trzeba, aby penitent uważał tę prawidłowość: silne namiętności można zwyciężać tylko przy pomocy łaski Bożej, wprowadzanej w życie przez modlitwę. A zatem wspólnie wyciągamy wnioski – więcej się modlić.



FOT. WWW.PIXABAY.COM

Jeśli z kolei człowiek zaniedbuje modlitwę, to zwykle znaczy, że jeszcze nie odkrył jej wartości, że jest dla niego mało ciekawa – wtedy zachęcam do urozmaicenia sobie modlitwy. Tak wiele jest różnych źródeł, które mogą inspirować modlitwę osobistą (od Piśma Świętego począwszy).

Każdy z warunków dobrej spowiedzi musi być spełniony, aby była ona ważna. Wyznanie grzechów jest może niekiedy najtrudniejsze, bo krępujące. Ale wstyd towarzyszący wyznawaniu grzechów jest czymś zdrowym, prawdziwa tragedia jest wtedy, gdy ktoś wstydu już nie ma... Nie jest to jednak warunek najważniejszy, bo wszystkie są równie ważne. Rachunek sumienia musi być dokładny, ale nie skrupulanci. Żal za grzechy ma być nie tylko stwierdzeniem: „ale ja byłem głupi”, ale próbą zrozumienia, że przez grzech niszczyliśmy Boże prowadzenie świata, odbieramy sobie i innym jakąś częśćkę piękna i mądrości, ofiarowane przez Stwórcę. Postanowienie poprawy ma być konkretne i jednoznaczne, a nie tylko ogólne i powierzchowne. Zadośćuczynienie musi być próbą naprawienia krzywd i strat – własnych i cudzych: gdy ktoś coś ukradnie – powinien jak najszybciej oddać, podobnie z rzeczami pożyczonymi. Gdy skłamię – powinien to odwołać, gdy popsuje komuś dobre imię – powinien je naprawić. Gdy

zaniedbał modlitwę – powinien to nadrobić. Oczywiście wszystko z wycuciem. Nie zawsze publiczne odwołanie plotki przyniesie rzeczywistą korzyść, niekiedy lepiej przemilczeć i modlitwą w intencji obgadanej osoby wyrównać stratę – na nieco innej płaszczyźnie.

A jak powinniśmy wyznawać grzechy?

Wyznanie grzechów powinno być bardzo konkretne i jednoznaczne, a jednocześnie krótkie. Wielce niemiła, kłopotliwa jest sytuacja, gdy spowiednik przez zadawanie pytań musi uściślać. Na przykład, gdy ktoś powie, że nie przestrzegał V Przykazania Bożego, to nie wiadomo, czy ktoś chodził w chłodny dzień bez szalika, czy podstawił nogę koleżance, czy kogoś boleśnie pobił... a może męczył zwierzęta?

Niepotrzebne też jest dodawanie wszystkich szczegółów towarzyszących grzechowi – okoliczności podajemy jedynie wtedy, gdy mają wpływ na wagę grzechu, oraz wtedy, gdy o to zapyta spowiednik.

KS. ZBIGNIEW KAPLAŃSKI



*Gdy niedobory
w diecie dają
o sobie znać*

KOMPLEKSOWE DZIAŁANIE:

prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego (cynk, selen, wit. B6, B12, D3, foliany)

ochrona organizmu przed wolnymi rodnikami (selen, cynk, wit. C, E)

korzystny wpływ na układ krążenia (resweratrol)

utrzymanie optymalnego poziomu cukru we krwi (chrom)

Więcej informacji na www.laboratoriumbioton.pl

**ZAUFAJ
EKSPERTOWI**

**Witaminy
i minerały**

prodiab z RESWERATROLEM
suplement diety



Laboratorium BIOTON.
Kompleksowe podejście do pacjenta.



Litewski symbol siły wiary



FOT. MALGORZATA KASPERKIEWICZ

Góra Krzyży na Litwie – bo o niej mowa – to ewenement na światową skalę. Miejsce kultu gdzie na małym wzniesieniu zgromadzono setki tysięcy krzyży różnej wielkości, wykonanych z różnych materiałów. Jeżeli wybieracie się na Litwę musicie odwiedzić to niezwykle miejsce. Leży w odległości ok. 10 km od Szawle, czwartego co do wielkości miasta Litwy a na terenie historycznej Żmudzi. Tu w 1990 roku Litwini dziękowali za odzyskanie niepodległości. Podczas swojej wizyty w tym kraju we wrześniu 1993 roku na Górę Krzyży przyjechał papież Jan Paweł II i stąd błogosławił wiernych. Jego odwiedziny i celebrację mszy świętej upamiętnia krzyż, przy którym tradycyjnie modlą się przyjeżdżający tu Polacy.

Historia miejsca

Istnieje kilka wersji początków tego miejsca. Prawdopodobnie niewielki pagórek (ok. 10 metrów wysokości) niedaleko miejscowości Szawle był kiedyś miejscem kultu pogańskiego. Jest wersja, że w średniowieczu był tu gród zniszczony przez Krzyżaków i w jego miejsce postawiono krzyż, natomiast po chrście w 1430 miała się tu znajdować kapliczka. Prawdziwa historia Góry Krzyży zaczyna się jednak o wiele później, dopiero w okresie powstania. Po upadku powstania listopadowego w 1831 roku właśnie tu postawiono pierwsze krzyże. Miały

one symbolizować powstańców, których władze carskie zakazały chować z krzyżami na grobach. Krzyże na Górze Krzyży miały być wyrazem hołdu dla bohaterów. Kolejne krzyże zostały ustawione po klęsce powstania styczniowego w 1863 roku. A wkrótce potem pagórek z krzyżami stał się miejscem pielgrzymek patriotów. To, że oddawano tu część bohaterom powstań i modlono się o niepodległość zdenerwowało ówczesnego gubernatora Wilna, Murawiewa nazywanego Wieszatkiem. Rozkazał usunąć krzyże. Zostały usunięte, ale wkrótce pojawiły się nowe. I były ich o wiele więcej niż przedtem, tak że nie mieściły się już na pagórku ale zaczęto je ustawiać poza nim, w polu.

Symbol wiary

Wkrótce Góra Krzyży stała się nie tylko miejscem pielgrzymek ale także słynnym symbolem wiary w odzyskanie niepodległości. Tu odprawiane były msze w intencji wolnej ojczyzny. A krzyże ciągle przybywały. Zostawiali je patrioci, mieszkańcy okolicznych miejscowości, podróżni, zesłańcy powracający z Syberii, którzy chcieli oddać w ten sposób hołd bliskim, którzy zmarli i zostali pochowani na wygnaniu. Sława Góry Krzyży jako miejsca kultu nie mogła podobać się ówczesnym władzom ZSRR. W 1961 roku zapadła kolejna decyzja o likwidacji tego miejsca. Teren pagórka został wyrównany spychaczami a krzyże

rozbito, spalono lub przetopiono. Gruzem z kamiennych krzyży wysypano drogi.

Do tych prac władze wyznaczyły głównie żołnierzy pochodzących z azjatyckich republik ZSRR, wyznających islam a więc takich, którzy nie bali się konsekwencji zniszczenia miejsca kultu chrześcijańskiego.

Pomagali im także miejscowi milicjanci i urzędnicy. Do dziś mieszkańcy i osoby pracujące przy turystycznej obsłudze Góry Krzyży opowiadają, że za to co zrobili spotkała ich i ich rodziny kara – niektórzy chorowali, inni oszaleli. Nikomu z nich nie wiodło się od tej pory dobrze.

Dziękując za ubiegłoroczne odpisy 1% na rzecz naszego Domu, prosimy

podaruj

1%

podatku na rzecz

dzieci niepełnosprawnych z Domu Pomocy Społecznej Sióstr Urszulanek w Sieradzu:

**Stowarzyszenie Dary Losu
KRS 0000 183081**

**koniecznie z dopisanym celem szczegółowym:
„Chore dzieci u Urszulanek”**

Nasza placówka jest dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną. Dom dla dziewcząt i chłopców, leżących i chodzących, oczekujących każdego dnia wsparcia we wszystkich czynnościach życiowych. Dom szczęśliwych dzieci i uśmiechniętych opiekunek oraz szarych urszulanek wdzięcznych za materialną i duchową pomoc.

Nasz adres:

Dom Pomocy Społecznej Zgromadzenia Sióstr Urszulanek SJK
98-200 SIERADZ, ul. Dominikańska 16

Zainteresowanym pomocą finansową podajemy nr konta bankowego:

BGŻ BNP PARIBAS 21 1600 1143 1846 1831 2000 0005
dla przelewów zagranicznych:

IBAN: PL 21 1600 1143 1846 1831 2000 0005 BIC: PPAB PLPK

Nowe krzyże

Ale i tym razem nie udało się zniszczyć Góry Krzyży. W miejsce tych usuniętych w ciągu dnia krzyży, stawiano nocą nowe. Taka sytuacja trwała latami. Powstał nawet plan spiętrzenia wód pobliskiej rzeki, tak aby zalala wzniesienie. W końcu w latach 80. ubiegłego wieku sytuacja Góry Krzyży stała się głośnie w całej Europie. Działania władz radzieckich zostały uznane za prześladowania Litwinów na tle religijnym. I w końcu pod naciskiem opinii publicznej krzyże przestano usuwać...Góra Krzyży mogła spokojnie trwać. I od tej pory ciągle się powiększa. Każdego dnia przybywa kilka krzyży. Począwszy od tych kilkudziesięciocentymetrowych drewnianych (tych jest najwięcej) a skończywszy na małych – takich wielkości krzyżyków od różańców. Krzyże wykonane są z różnych materiałów, niektóre są bardzo proste, zbite nawet z patyczków czy desek ale są także prawdziwe dzieła sztuki ze szkła, srebra czy wykonane własnoręcznie przez pielgrzymów. Pielgrzymki przywożą ze sobą większe krzyże (drewniane lub metalowe) zazwyczaj z tabliczkami informującymi skąd pielgrzymka przyjechała. A przyjeżdżają nie tylko z Litwy, ale też z Polski, Niemiec, Ukrainy, Czech a nawet z tak odległych miejsc jak Argentyna czy Etiopia. Najwięcej odwiedzających przyjeżdża w to miejsce w okolicach Wielkanocy ale przez cały rok ruch jest tu spory.

Dziś krzyże stoją na pagórku oraz obok niego wzdłuż wielu alejek. Niektóre przy alejkach wyłożonych drewnianymi deskami, inne przy polnych drogach. W centralnym miejscu znajduje się duży krzyż upamiętniający wizytę Ojca Świętego Jana Pawła II (oprócz tego

miejsca papież odwiedził na Litwie jeszcze m.in. kościoły w Wilnie, Trokach i Kownie). Odwiedzający stawiają tu krzyże na pamiątkę różnych wydarzeń, zostawiają prośby i modlitwy.

Miejsce kultu dziś

Po wizycie Jana Pawła II obok góry wybudowany został klasztor franciszkanów, do którego pielgrzymi przychodzą w poszukiwaniu ciszy i modlitwy. A franciszkanie opiekują się Górą Krzyży i odprawiają tu msze.

Dojazd do Góry Krzyży jest w miarę prosty. Można dojechać autobusem lub samochodem. Samo wzniesienie położone jest przy trasie Szawle–Joniszki, w odległości ok. 10 km od Szawle . Ale uwaga – w tej okolicy trudno jest porozumieć się w jakimkolwiek obcym języku. Dobrze jest więc zapisać sobie litewskie nazwy i o nie pytać. Góra Krzyży to Kryžiy Kalnas, Szawle – Siauliai, a Joniszki Joniskis. Góra leży na płaskim terenie wśród łąk i pól uprawnych. Widać ją z głównej drogi, z której trzeba skręcić w ok. dwukilometrową aleję. Przy samej Górze znajduje się parking dla samochodów a tuż przy wejściu wiele sklepów z dewocjonaliami gdzie można kupić m.in. krzyże, jeżeli chce się zostawić własny ślad.

Warto też wiedzieć, że wyrób krzyży to jeden z najbardziej wyjątkowych rodzajów rzemiosła na Litwie, wpisany na Listę Arcydzieł Niematerialnego i Słownego Dziedzictwa Ludzkości UNESCO. Tradycyjne litewskie krzyże są arcydziełami architektury, kowalstwa, rzeźbiarstwa i malarstwa. Wiele takich okazów można zobaczyć właśnie na Górze Krzyży.

MAŁGORZATA KASPERKIEWICZ



Morwa Biała Plus suplement diety polskiej firmy Avet Pharma zawiera unikalne połączenie wysokiej ilości 500 mg wyciągu z morwy białej, wyciągu cynamonowca oraz chromu w 1 tabletkę.

MORWA BIAŁA PLUS suplement diety to kompleksowy preparat, zawierający składniki wpływające na poziom cukru w organizmie^{1,2,3}.

Zawarty w preparacie ekstrakt z liści morwy białej może przyczyniać się do utrzymania zrównoważonego metabolizmu węglowodanów w organizmie człowieka¹, a ekstrakt z kory cynamonowca przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi². Ponadto ekstrakt z liści morwy białej, dzięki zawartości substancji wpływających na działanie enzymów biorących udział w trawieniu węglowodanów, ogranicza ich wchłanianie po posiłku.

Morwa Biała PLUS suplement diety zawiera także chrom, który pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi³.

Morwa Biała PLUS suplement diety trzykrotnie zdobył tytuł **SUPERPRODUKT** w plebiscycie czytelników magazynu „PEN. Cukrzyca i otyłość”.

Preparat został także doceniony przez specjalistów na targach **DIABETICA EXPO 2013** zajmując **1 miejsce** w kategorii SUPLEMENT DIETY.



Zalecana dzienna porcja: 1 tabletkę jednorazowo, na minimum 15 minut przed posiłkiem bogatym w węglowodany, nie więcej niż 2 tabletki dziennie. Tabletkę należy popić wodą. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Zawartość opakowania: 60 tabletek powlekanych. Ostrzeżenie: Nie stosować w przypadku nadwrażliwości lub uczulenia na którykolwiek ze składników preparatu. Nie zaleca się stosowania preparatu dzieciom, kobietom w ciąży i karmiącym piersią. Nie stosować przy chorobach żołądka i wrzodach dwunastnicy oraz w przypadku uczulenia na cynamon lub balsam peruwiański.

Producent: AVET PHARMA Sp. z o.o. www.morwaplus.pl

Morwa Biała PLUS suplement diety polskiej firmy Avet Pharma dostępna jest w **aptekach i sklepach zielarskich**.

Opakowanie zawiera 60 tabletek powlekanych!

Jeśli w najbliższej aptece jest niedostępna, poproś farmaceutę aby ją dla Ciebie zamówił - podaj kod **BLOZ 8846401**

lub zamów na:



suplement diety

Niezwykłe wyspy Czarnogóry

Gospa od Škrpjela (Wyspa Matki Boskiej na Skale) i Sveti Dorde (Święty Jerzy) to dwie małe wysepki u wybrzeży miejscowości Perast w Zatoce Kotorskiej. Często pojawiają się w folderach reklamujących piękno Czarnogóry. I nic dziwnego, bo są to bardzo urokliwe wyspy. Obydwie są doskonale znane nie tylko w Czarnogórze – między innymi dlatego, że mieszczą się na nich niezwykle obiekty sakralne. Gospa od Škrpjela to sanktuarium Matki Boskiej, patronki żeglarzy i rybaków a Sveti Dorde (Święty Jerzy) to miejsce gdzie znajduje się zabytkowy klasztor benedyktyński św. Jerzego i stary cmentarz dla szlachty z Perastu.

Legenda o powstaniu

Gospa od Škrpjela jest sztuczną wyspą stworzoną przez człowieka – jedyną taką na Morzu Adriatyckim. W miejscu gdzie się znajduje niegdyś z wody wystawała jedynie niewielka, szpiczasta skała. Zgodnie z legendą, podczas nocnego połowu ryb 22 lipca 1452 r., dwaj rybacy – bracia Mortešić – znaleźli na niej obraz Matki Boskiej. Wizerunek ten miał ich uratować od śmierci. Dlatego też mieszkańcy pobliskiego Perastu postanowili, że zostanie umieszczony w kościele św. Mikołaja. Obraz ten trzykrotnie ustawiano w kościele, ale za każdym razem obraz w tajemniczych okolicznościach wracał na skałę, gdzie go znaleziono. W końcu ludzie uznali, że to cud i malowidło powinno pozostać tam gdzie zostało znalezione. Postanowili wybudować dla niego kościół. Dlatego też najpierw budowali wyspę – przy skałę wysypywali głazy i zatapiali obciążone kamieniami zdobyte tureckie okręty. Wzniesienie wysepki trwało ponad 250 lat! Tylko do 1603 roku przy skałę zostało zatopionych ponad 100 żaglowców wypełnionych kamieniami. Mała wysepka, która powstała została przez mieszkańców nazwana Gospa od Škrpjela na pamiątkę morskiej skały przy której została wzniesiona (škrpio w miejscowym dialekcie to właśnie skała).



Zabytkowy kościół

Pierwszy kościół na wysepce powstał już w XV wieku, jednak jego rozmiary były bardzo skromne, o wiele mniejsze od budynku dzisiejszego kościoła. Wyspa jednak ciągle rosła a wraz z jej wzrostem pojawiły się pomysły na budowę nowej i większej świątyni. Kościół Matki Boskiej na Skale w dzisiejszym kształcie wybudowano w 1630 r., a w pierwszej połowie XVIII wieku została dobudowana do niego okrągła dzwonnica. Wnętrze kościoła jest piękne i bardzo bogato zdobione. Zdobienia i styl budowy przypominają zabytkowe kościoły z Perastu czy Kotoru. Główny, marmurowy ołtarz, pochodzi z XVIII wieku a został wykonany z białego marmuru z Carrary przez artystów z włoskiej

Genui: Antonia i jego syna Gerolamo Capellano. Plany jego budowy powstały w Wenecji, skąd zostały wysłane do Genui. Sam ołtarz przybył do Perastu na pokładzie statku. W środku ołtarza znajduje się tabernakulum z zielonymi marmurowymi filarami, zwieńczone baldachimem, z niszą zawierającą gotycki, uważany za cudowny, obraz Matki Boskiej z Dzieciątkiem, wykonany przez Lovro Marinova Dobricevica, pochodzącego z miasta Kotor. Po bokach obrazu umieszczone są marmurowe figury św. Jana Ewangelisty z orłem i Biblią, i św. Rocha z psem i laską. Budowę ołtarza sfinansowali mieszkańcy Perastu. Na bocznych ścianach kościoła – i suficie znajduje się 68 barokowych obrazów olejnych Tryfona (Tripo) Kokolji

z Perastu, miejscowego genialnego malarza – samouka. Sufit jest udekorowany scenami z życia Maryi i Chrystusa, a także ewangelistów. Ośmiem kaset zawiera grupy aniołów i kosze kwiatów: róż, lilii i goździków, malowane na drewnianych płytach.

A na ścianach wokół nawy znajdują się srebrne płyty wotywno z wygrawerowanymi sylwetkami statków z Zatoki Kotorskiej, oddanych pod opiekę Matki Boskiej na Skale. Jeden z nich nosi nazwę „Sobjeski” na cześć wiktorii wiedeńskiej. Wotywno srebrne płyty składane są zresztą w kościele do dzisiaj przez ludzi, których praca związana jest z morzem.

Do oglądania

Z tyłu kościoła znajduje się muzeum poświęcone niezwyklej historii Perastu, morzu i bohaterskim walkom. Można tu także oglądać kawałki greckich i rzymskich amfor wyłowionych z dna, ceramiki i kamienne odłamki broni sprzed 3500 roku p.n.e odkryte w jaskini Spila powyżej Perastu. Jest także niezwykle tkany obraz z 1828 roku, wykonany przez Jacintę Kunić, mieszkankę Perastu. Według legendy haftowanym postaciom Matki Boskiej z Dzieciątkiem użyczyla ona własnych włosów. Obraz powstał przez ponad dwadzieścia lat, co widać po zmianie koloru włosów.



Kobieta tkala go czekając na ukochanego, który niestety nie wrócił z wyprawy morskiej. Znajdują się tu także wotywnne obrazy, malowidła i hafty przedstawiające wstawiennictwo Matki Boskiej w chwilach zagrożenia życia na morzu (sztormy, atak okrętów tureckich, wyzwolenie z niewoli).

Opiekunka żeglarzy

Każdego roku, 22 lipca, na pamiątkę znalezienia cudownego

obrazu Matki Boskiej odbywa się tu tak zwana Fasinada. Mieszkańcy Perastu, ubrani w tradycyjne stroje, podpływają bogato przystrojonymi w kwiaty łodziami wypełnionymi kamieniami i wrzucają je tuż obok wysępki na dno morza. I tak wyspa stale się powiększa...Również w dzień Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, do kościoła na msze w intencji Matki Boskiej, przybywają wierni, zarówno wyznania katolickiego jak i prawosławnego. Na niewielkim

placu przed kościołem znajduje się tzw. „miejsce pojednania” – czyli plac z kamiennymi ławkami, gdzie spotykały się zwaśnione strony i wypracowywały sprawiedliwe rozwiązania, by uniknąć sądów weneckich.

Zwiedzanie

W okresie letnim Gospę od Škrpjela można zwiedzać prawie z każdego miasteczka zatoki Kotorskiej. Najłatwiej jednak i najszybciej (oraz najtaniej)

można się na nią dostać z miejscowości Perast – małego miasta portowego położonego na wybrzeżu. Miasteczko leży na urwistym brzegu, u podnóża góry Kason i jadąc wzdłuż zatoki Kotorskiej trzeba uważnie wypatrywać drogowskazu, bo można łatwo przeoczyć zjazd do niego. W Peraście bez problemu wynajmiemy motorówkę, która przywiezie nas na wyspę i odwiezie z powrotem. Wystarczy zapytać na nadbrzeżu.

Gospę od Škrpjela można szybko zwiedzić – oprócz kościoła i budynku przy nim gdzie znajduje się m.in. sklep z pamiątkami nie ma wiele do oglądania. Można tylko podziwiać przepiękne widoki zatoki Kotorskiej. Wszystko można zwiedzać samodzielnie ale też za małą opłatą w kościele znajdziemy przewodnika, który opowie o historii kościoła i miasta Perast. Dla turystów historia opowiadana jest w języku angielskim. Wyspa Sveti Dorde nazywana także wyspą cmentarną nie jest udostępniana dla zwiedzających. Można jednak za dodatkową opłatą podpłynąć do jej brzegu motorówką i zobaczyć ją z bliska.

MALGORZATA KASPERKIEWICZ



Acard[®]
Acidum acetylsalicylicum



**Nie trzeba słów,
żeby wiedzieć,
że to Acard.**





**UNIKATOWY
KSZTAŁT**

Polski lek, który chroni przed zawałem serca i udarem niedokrwiennym mózgu*.
Wystarczy 1 tabletkę na dobę.

Więcej informacji znajdziesz na stronie www.acard.pl

* Acard wskazany jest m.in.: w zapobieganiu zawałowi serca u osób dużego ryzyka; w prewencji wtórnej po przebytym zawałowi serca; w zapobieganiu napadom przebiegającego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjentów z TIA; po przebytym udarze niedokrwiennego mózgu u pacjentów z TIA; po przebytym udarze niedokrwiennego mózgu u pacjentów z TIA.



Polfa Warszawa S.A.

Grupa



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Nowa inicjatywa wspierająca Sanktuarium – Popieluszko2017.pl

„Rola księdza jest taka, by głosić prawdę i za prawdę cierpieć, jeżeli trzeba. Nawet za prawdę oddać życie...”
ks. Jerzy Popieluszko

W tym roku będziemy obchodzić kilka ważnych rocznic związanych z Błogosławionym Księdzem Jerzym Popieluszką. We wrześniu przypada 70-ta rocznica Jego urodzin (14 września). W tym roku również mija 45-ta rocznica święceń kapłańskich (28 maja). **Już 28 lutego mija 35 lat od pierwszej odprawionej tu przez Niego Mszy za Ojczyznę (28 lutego 1982).** Roczni-ce prowokują do wspomnień, ale nie chcemy zatrzymywać się na tym, co było. Stanowią one impuls, by Sanktuarium bł. ks. Jerzego Popieluszki rozwijać i przygotowywać na nadchodzące lata oraz wychodzić naprzeciw oczekiwaniom młodego pokolenia. Młodzi są tymi, którym przede wszystkim musimy dać wiedzę o życiu Błogosławionego i podać ją w ciekawej formie.

Stąd zrodziła się inicjatywa, by zaplanować znaczącą modernizację Sanktuarium. Mamy świadomość, że zbliża się kanonizacja bł. ks. Jerzego Popieluszki, co spowoduje wzrost zainteresowania Męczennikiem i naszym Sanktuarium. Modlimy się o rychłą kanonizację (wszystko jest na dobrej drodze), ale musimy również podjąć działania.

Dlatego zamierzamy rozpocząć następujące prace:

- unowocześnić Muzeum bł. ks. Jerzego Popieluszki w podziemiach kościoła – wprowadzić narzędzia multimedialne dla zwiedzających
- przeprowadzić proces cyfryzacji zasobów archiwalnych dotyczących bł. ks. Jerzego i udostępnienie ich w Internecie
- wykorzystując najnowsze technologie mobilne umożliwić w Internecie zwiedzanie Muzeum w kilku wersjach językowych
- zaprojektować kaplicę bł. ks. Jerzego w kościele

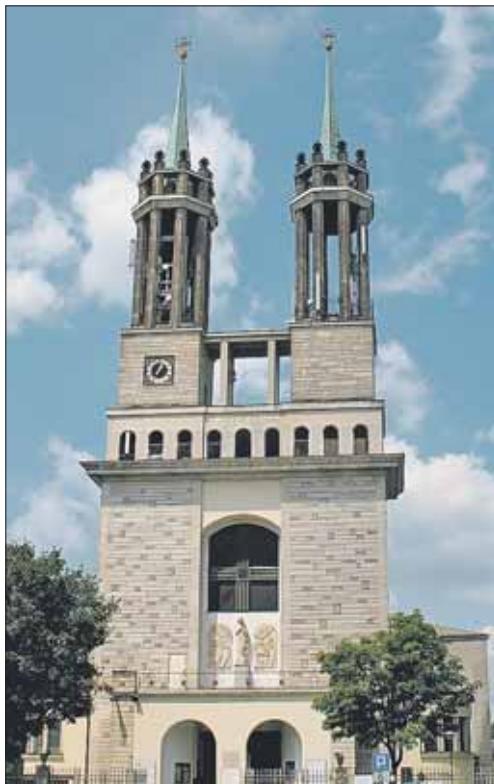
Dla tych działań potrzebne są znaczące środki, dlatego rozpoczęliśmy zbiórkę na te cele w Internecie. **Chcemy zaprosić do wsparcia nie tylko Parafian, ale wszystkich Polaków mieszkających w kraju, jak też poza granicami Polski.**

Serdecznie proszę o przekazywanie informacji o zbiórce swoim znajomym i przyjaciołom. Każda nawet najmniejsza wpłata przybliży nas do zrealizowania tych zamierzeń! Nie robimy tego dla naszej satysfakcji, ale po to, by lepiej służyć wszystkim, którzy chcą poznać bł. ks. Jerzego Popieluszkę i Jego życie.

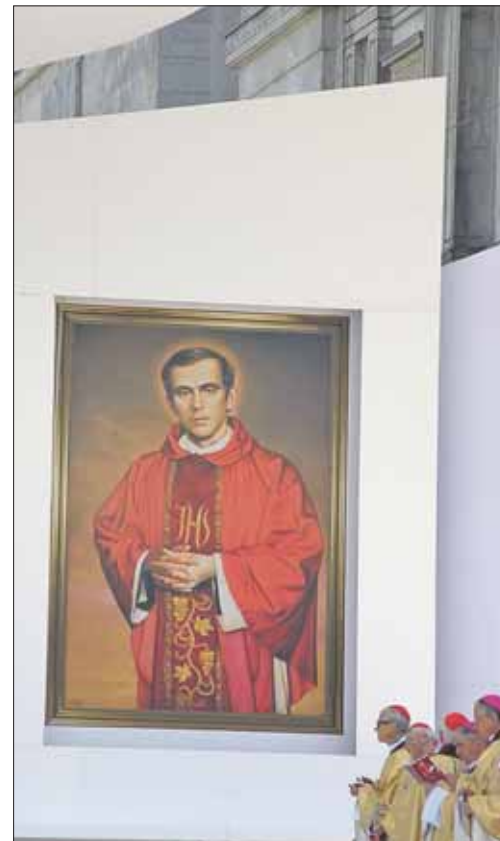
Wpłaty można dokonywać na stronie www.popieluszko2017.pl, przelewem albo przekazem pocztowym na podane obok konto naszego Sanktuarium.

KS. DR MARCIN BRZEZIŃSKI

proboszcz parafii pw. św. Stanisława Kostki w Warszawie



Kościół pw. Św. Stanisława Kostki w Warszawie, w którym ks. Jerzy odprawiał Msze św. za Ojczyznę



FOT. KATARZYNA GEGIELSKA

Dane do przelewu:

Parafia Rzymskokatolicka św. Stanisława Kostki
ul. Hozjusza 2, 01-565 Warszawa
Numer konta: 77 1240 2063 1111 0010 7208 8422
SWIFT: PKOPPLPW
kod IBAN: PL 77 1240 2063 1111 0010 7208 8422

Informacje parafialne:

Msze św. w niedziele i święta: 7, 8.30, 10, 11.30, 13, 18, 21
Msze św. w dni powszednie: 6.30, 7, 8, 9, 15 (od poniedziałku do piątku z koronką do Miłosierdzia Bożego), 18

Muzeum Ks. Jerzego (w podziemiach kościoła) czynne:

poniedziałek – piątek 10 –16; sobota i niedziela 10 – 17 (ostatnie wejście pół godziny przed zamknięciem).
Osoby indywidualne, zwiedzają Muzeum samodzielnie.
Grupy zorganizowane, zwiedzają Muzeum z przewodnikiem (prosimy o wcześniejsze zgłaszanie grup na numer telefonu 22 561 00 56).
Szczegółowe informacje na stronie www.popieluszko.net.pl (m.in. o dniach zamknięcia Muzeum).
Kustoszem Sanktuarium i muzeum jest ks. kanonik dr Marcin Brzeziński.

Parafia Rzymskokatolicka Św. Stanisława Kostki

Ul. Hozjusza 2, 01-565 Warszawa

Reutter

Słodki smak zwykle nie idzie w parze ze zdrowiem. Cukierki Reutter zaprzeczają tej teorii. Olejki roślinne w nich zawarte dzięki specjalnemu procesowi produkcji zachowują dobroczynne działanie ziół. Oto rośliny, z których cukierki Reutter czerpią swoją moc!

Moc ziół!



SZAŁWIA

Przynosi ulgę gardła i krtani. Odświeża śluzówkę jamy ustnej, górnych dróg oddechowych. Szałwia z witaminą C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego organizmu.



WALERIANA

Kozłek lekarski zwany walerianą wykazuje łagodne działanie odprężające i uspokajające



ŻEN-SZEŃ I IMBIR

Zwiększają wydolność organizmu i dlatego polecane są w sytuacjach zwiększonego wysiłku fizycznego. Podnoszą również odporność organizmu.



CZARNY BEZ

Oczyszcza organizm z toksyn i poprawia przemianę materii. Przynosi ulgę w kłopotach trawiennych. Wzmacnia siły organizmu w walce z przeziębieniem.



POKRZYWA

Oczyszcza organizm. Korzystnie wpływa na pracę serca. Wspomaga przemianę materii. Dzięki niej włosy i paznokcie stają się mocniejsze i lśniące.



MELISA

Koi nerwy, pomaga pozbyć się stresu. Ułatwia zasypianie. Znosi niestrawność, wzdęcia, nudności. Pomaga pozbyć się bólów związanych z miesiączką.



OWOCE I LIŚCIE GŁOGU

Przy dłuższym stosowaniu w pomagają pracę serca i regulację krążenia krwi. Dlatego współczesna medycyna wciąż wykorzystuje tradycyjne receptury z zawartością głogu do wspomagania układu sercowo-naczyniowego.



ALOES I TRAWA CYTRYNOWA

Aloes podnosi odporność. Poprawia pracę wątroby, żołądka, jelita grubego. W połączeniu z trawą cytrynową dba o młody wygląd cery.

Postaw na oryginał – cukierki ziołowe firmy Reutter

Fabryka REUTTER od ponad 100 lat znana jest i obecna na wszystkich kontynentach świata jako producent szerokiego asortymentu m.in. cukierków ziołowych. Wytwarzane produkty charakteryzują się bardzo wysoką jakością, a proces technologiczno-produkcyjny artykułów jest pod stałą kontrolą profesjonalnego laboratorium. Potwierdzają to liczne wyróżnienia i dyplomy przyznane firmie, np.: najlepsze w detalach

cukierki szałwiowe z miodem i witaminą C – Reutter zdobyły wielokrotnie zaszczytne wyróżnienie Produkt Roku (2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016), co świadczy o wysokiej jakości wytwarzanych wyrobów.

Ze względu na najwyższą jakość cukierki głogowe i pokrzywowe jako jedyne w Polsce zdobyły wyróżnienie prestiżowej Fundacji Rozwoju Kardiologii w Zabrzu. Reutter jest

pionierem w produkcji cukierków, np.: głogowych, pokrzywowych, aloesowych z trawą cytrynową i wielu innych.

Zgodnie z długoletnią tradycją, do wyrobu cukierków firma Reutter stosuje naturalne składniki najwyższej jakości. Polecamy Państwu Cukierki ziołowe - oryginalne marki Reutter!

Dostępne w aptekach i zielarniach.

Od początku istnienia kościoł sióstr bernardynek w Krakowie był ośrodkiem kultu św. Józefa. W pierwszym drewnianym kościele, w jego głównym ołtarzu, umieszczono obraz świętego Józefa. Według tradycji i przekazów kronikarskich pochodzi on od papieża Urbana VIII, który przekazał go w roku 1627 biskupowi krakowskiemu Jakubowi Zadzikowi, ten zaś darował go swej siostrze zamierzającej założyć nowy klasztor.

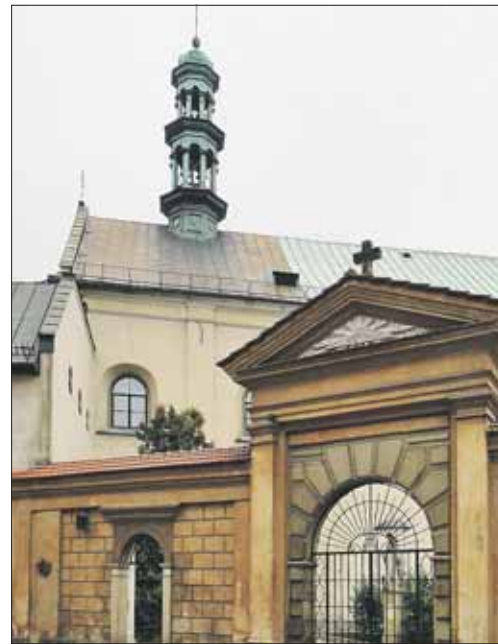
Życie zakonne w klasztorze sióstr bernardynek formuje się w oparciu o naśladowanie cnót świętego Józefa i w pełnym zaufaniu w Jego opiekę nad tym miejscem. Założycielka klasztoru, s. Teresa Zadzik, zaleciła siostronom kult świętego Józefa już we wstępie do Reguły przepisanej dla klasztoru w roku 1649. Wydała również polecenie, aby we środy odprawiała się Msza św. do świętego Józefa – patrona klasztoru o opiekę. Siostry zobowiązały się nadto odmawiać codziennie litanie do świętego Józefa. W późniejszych zaleceniach ten obowiązek był przypomniany i podkreślany. Zaś z przekazów kronikarskich wiadomo, że święta patronalne świętego Józefa były obchodzone uroczysto.

Dowodem żywego kultu świętego Józefa są liczne wota umieszczone wokół obrazu i znajdujące się w skarbcu klasztornym, które wierni składają na podziękowanie za otrzymane łaski. Zachowała się księga nadzwyczajnych łask, zaprowadzona pod koniec XVII wieku, a sięgająca zapiskami do roku 1648.

W roku 1936 zostało erygowane przy kościele Stowarzyszenie Dobrej Śmierci pod wezwaniem świętego Józefa dla niesienia modlitwnej pomocy umierającym. Łączność jego członków jest duchowa, mimo to jest ono bardzo żywotne.

Kult świętego Józefa w kościele sióstr bernardynek jest ciągle żywy, a kościół należy do najbardziej nawiedzanych w Krakowie. O każdej porze dnia można tu spotkać modlących się wiernych.

Kult św. Józefa



FOT. ARCH. SIOSTR BERNARDYNEK W KRAKOWIE (2)

19 marca Mszę św. odprawia tradycyjnie Metropolita Krakowski. W 2017 roku uroczystość odpustowa odbędzie się 20.03.2017r.

Oto nasz adres:

Siostry Bernardynki ul. Poselska 21,
31-002 Kraków Tel. 12 422-22-46
Kościół Świętego Józefa

Msze święte

Dni powszednie: 7.00, 8.00, 18.30

Niedziele i święta: 8.00, 9.30, 10.30, 18.30

Uroczystość Św. Józefa: 6.00, 7.00, 8.30,
10.00, 11.30, 13.00, 15.00, 18.30

www.bernardynki.com

Przyjeżdżają tu również czciciele z odległych nierzakątków Polski, a także z zagranicy.

Liturgiczną formą kultu świętego Józefa są nabożeństwa odprawiane ku Jego czci. Każda środa jest mu szczególnie poświęcona. Szczególnym pietyzmem otoczony jest święty Józef przez cały marzec. Przed uroczystością odbywa się nowenna, która gromadzi bardzo dużo czcicieli tego św. Patrona. W samą uroczystość odpustową

Telegram do Świętego Józefa w nagłej potrzebie

czyli Triduum odprawiane w jednym dniu dla wyblągania szybkiego ratunku

Podane modlitwy można odmówić trzykrotnie w ciągu dnia: rano, w południe i wieczorem. Jeśli jest to sprawa bardzo pilna, np. wyjednanie nawrócenia dla niebezpiecznie chorej osoby, wówczas można odprawić to nabożeństwo w trzech godzinach następujących po sobie.

Modlitwa

Święty Józefie, ofiaruję Ci miłość Jezusa i Maryi, jaką żywią ku Tobie. Ofiaruję Ci też uwielbienia, holdy wdzięczności i ofiary, jakie Ci wierni złożyli przez wieki aż do tej chwili. Siebie i wszystkich drogich memu sercu oddaję na zawsze Twej świętej opiece.

Blagam Cię, dla miłości Boga i Najświętszej Maryi Panny, Twej Oblubienicy, racz nam wyjednać łaskę ostatecznego zbawienia i wszystkie łaski nam potrzebne, a szczególnie tę wielką łaskę... (tu wymienić intencje). Pośpiesz mi na ratunek, święty Patriarcho, i pociesz mnie w tym strapieniu.

O święty Józefie, Przyjacielu Serca Jezusa, wysłuchaj mnie.

Ojciec nasz... Zdrowaś Maryjo...

Chwała Ojcu...

Ojciec Przedwieczny, ofiaruję Ci Przenajświętszą Krew, Serce i Oblicze Twego Jednorodzonego Syna, wszystkie cnoty i zasługi Matki Najświętszej

i Jej Przeczystego Oblubienica świętego Józefa oraz wszystkie skarby Kościoła świętego na wyjednanie łaski ostatecznego zbawienia i łask nam potrzebnych, szczególnie tej... dla NN...

O Józefie, ratuj nas,

w życiu, w śmierci, w każdy czas!

Pięć westchnień do św. Józefa

Święty Józefie, Miłośniku Jezusa i Maryi, uprosz mi tę łaskę, abym coraz goręcej, z całego serca mego, kochał Twego przybranego Syna i Jego Dziewiczą Matkę.

Święty Józefie, uprosz mi łaskę, abym – tak jak Ty – umiał łączyć życie czynne z głębokim życiem modlitwy.

Święty Józefie, szczęśliwy Opiekunie Jezusa i Maryi Niepokalanej, przez Twoją czystość proszę Cię, strzeż mojej czystości.

Święty Józefie, Patronie wahających się w wyborze, ratuj stojących nad przepaścią zła i oświecaj powołanych do służby Chrystusowi.

Święty Józefie, któryś błogo skonał na rękach Jezusa i Maryi, uprosz mi łaskę szczęśliwej śmierci. Niech Jezus i Maryja towarzyszą mi w chwili konania, a ostatnimi moimi słowami niech będą najśodsze Imiona: Jezus, Maryja, Józef!

Amen.

Tradycyjnie już 25 marca przeżywamy Dzień Świętości Życia. W tym dniu w sposób szczególny spoglądamy na swoje życie, które jest wielkim darem Stwórcy. To również dobra okazja, by zatroszczyć się o życie dzieci poczętych, nienarodzonych, którym grozi niebezpieczeństwo. W intencji dziecka zagrożonego aborcją możemy podjąć Duchową Adopcję.

Ruch Duchowej Adopcji w Kościele katolickim powstał po objawieniach Matki Bożej w Fatimie, stając się odpowiedzią na wezwanie Maryi do modlitwy różańcowej, pokuty i zadośćuczynienia za grzechy, które najbardziej ranią jej Niepokalane Serce. W roku 1987 został zainicjowany w Polsce.

Wystarczy tajemnica różańca

Duchowa adopcja jest modlitwą w intencji dziecka zagrożonego aborcją. Trwa tak długo, jak ciąża – 9 miesięcy. Duchowa adopcja polega na codziennym odmawianiu jednej tajemnicy różańca świętego oraz specjalnej modlitwy w intencji nienarodzonego dziecka i jego rodziców. Do codziennej modlitwy można dołączyć dowolne postanowienie, np. częstą spowiedź i komunię świętą, czytanie Pisma Świętego, post, walkę z nałogiem, pomoc potrzebującym. Osoba, która podejmuje taką adopcję nie wie, kim jest dziecko, jego imię zna tylko Bóg. Wszyscy, którzy pragną złożyć przyrzeczenia duchowej adopcji, mogą zrobić to w kościele podczas specjalnej Mszy św., ale również prywatnie. Duchową Adopcję może podjąć każdy, również osoby żyjące w związkach niesakramentalnych czy rozwiedzeni. Dzieci składają przyrzeczenia za zgodą i pod opieką rodziców. Duchową Adopcję można podejmować wielokrotnie, pod warunkiem wypełniania poprzednich zobowiązań. Podczas jednego przyrzeczenia można adoptować jedno dziecko.

Różnorodne inicjatywy

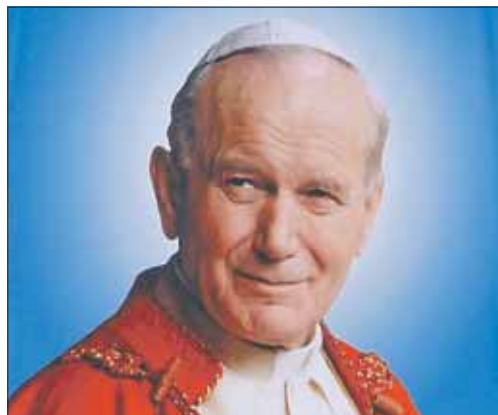
Dzień Świętości Życia jest obchodzony w Kościele w uroczystość Zwiastowania Pańskiego. Jego ustanowienie w 1998 roku przez Episkopat Polski było odpowiedzią na wezwanie Ojca Świętego Jana Pawła II, zawarte w encyklice „Evangelium vitae”.

Tradycyjnie, w wielu miastach całego kraju odbędą się Marsze dla Życia. Każdy z własnym hasłem i intencją: obrony życia poczętego, rodziny, z prośbą o cud poczęcia dla małżonków borykających się z niepłodnością. Marsze są często połączone z nabożeństwami, adoracją Najświętszego Sakramentu, a także festynami dla całych rodzin. W Zielonej Górze Festiwal Życia odbywa się od kilku lat. W czasie jego trwania jest możliwość oddania krwi w specjalnym ambulansie oraz złożenia oświadczenia woli na pobranie organów do przeszczepów.

Znana jest także inicjatywa zbiórki jednorazowych i wielorazowych pieluszek, które później zostają przekazane do domów samotnej matki.

Dla ochrony najbardziej bezbronnych powstały także „Okna Życia”. To miejsce, w którym matka może pozostawić anonimowo swoje nowo narodzone dziecko bez narażania jego życia i zdrowia. Dziś w całym kraju jest

Dzień Świętości Życia



FOT. MS. ROMAN WALCZAK

kilkadziesiąt takich miejsc, a ich otwarcie ma najczęściej miejsce właśnie 25 marca.

Czekając na dziecko

W dniach poświęconych życiu nie wolno zapomnieć o małżeństwach borykających się problemem niepłodności. Do modlitwy w ich intencji zachęcają m.in. księża marianie z sanktuarium w Licheniu. Od grudnia 2010 roku działa tam poradnia naprotechnologii. Jej zadaniem jest niesienie pomocy parom małżeńskim, które bezskutecznie starają się o poczęcie dziecka. Poradnia znajduje się w budynku Licheńskiego Centrum Pomocy Rodzinie i Osobom Uzależnionym (LCPRiOU), tuż przy golgocie.

Jan Paweł II w obronie życia

„I życzę, i modłę się o to stale, ażeby rodzina polska dawała życie, żeby była wierna świętemu prawu życia. Jeśli się naruszy prawo człowieka do życia w tym momencie, w którym poczyta się on jako człowiek pod sercem matki, godzi się pośrednio w cały ład moralny, który służy

zabezpieczeniu nienaruszalnych dóbr człowieka. Życie jest pierwszym wśród tych dóbr. Kościół broni prawa do życia nie tylko z uwagi na majestat Stwórcy, który jest tego życia pierwszym Dawcą, ale równocześnie ze względu na podstawowe dobro człowieka”.

(Nowy Targ, 8 czerwca 1979 r.)

„Józef z Nazaretu, który uchronił Jezusa od okrucieństwa Heroda, staje w tej chwili przed nami jako wielki rzecznik sprawy obrony życia ludzkiego od pierwszej chwili poczęcia aż do naturalnej śmierci. Pragniemy więc w tym miejscu polecić Bożej Opatrzności i świętemu Józefowi życie ludzkie, zwłaszcza życie nie narodzonych – i w naszej Ojczyźnie, i na całym świecie. Życie posiada nienaruszalną wartość i niepowtarzalną godność, dlatego zwłaszcza, że – jak czytamy dzisiaj w liturgii – każdy człowiek jest powołany do uczestniczenia w życiu Bożym. (...)

Kościół, broniąc prawa do życia, odwołuje się do szerszej, uniwersalnej płaszczyzny, która obowiązuje wszystkich ludzi. Prawo do życia nie jest tylko kwestią światopoglądu, nie jest tylko prawem religijnym, ale jest prawem człowieka. Jest prawem najbardziej podstawowym. Bóg mówi: „Nie będziesz zabijał!” (Wj 20, 13). Przykazanie to jest zarazem fundamentalną zasadą i normą kodeksu moralności, wpisanego w sumienie każdego człowieka.

Miarą cywilizacji – miarą uniwersalną, ponadczasową, obejmującą wszystkie kultury – jest jej stosunek do życia. Cywilizacja, która odrzuca bezbronnych, zasługuje na miano barbarzyńskiej. Choćby nawet miała wielkie osiągnięcia gospodarcze, techniczne, artystyczne, naukowe”.

(Kalisz, 4 czerwca 1997 r.)

SABINA MIODOŃSKA

Pierwszorzędny dezodorant! Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarczy aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów. Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

**Uwaga! – Nie zostawia plam!
Testowany dermatologicznie.**

Super Deo to wypróbowany
oryginalny dezodorant!

Cena: ok. 17 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy



Bronić życia i umacniać je, czcić je i kochać – to zadanie, które Bóg powierza każdemu człowiekowi

Święty Jan Paweł II (encyklika *Evangelium vitae*)



Rączki dziecka w 7 tygodniu od poczęcia.

Fot. A. Zachwieja

BĄDŹ APOSTOŁEM ŻYCIA W SWOJEJ PARAFII

Materiał edukacyjny Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka

Aktualnie w Polsce znajdujemy się na dramatycznym etapie walki o życie poczętych dzieci. Obrońcy życia podejmują działania zmierzające do zapewnienia **każdemu** poczętemu dziecku prawa do życia, ale zwolennicy bezkarności zabijania nienarodzonych agresywnie kontratakują.

Środowiska lewicowe, feministyczne nie tylko dysponują znacznymi środkami finansowymi, ale także wielkimi wpływami w mediach.

Potężne, napastliwe działanie tych sił wymaga naszego zdecydowanego, aktywnego przeciwdziałania. Pilnie trzeba wzmocnić prawną ochronę życia poczętych dzieci, a także zwiększyć społeczne poparcie ochrony życia wszystkich nienarodzonych.

Dotychczasowe akcje środowisk proaborcyjnych m.in. tzw. „czarne marsze”, liczne medialne wystąpienia wielu osób wykazały, że w naszej Ojczyźnie nadal brak podstawowych informacji na tematy związane z obroną życia poczętych dzieci.

Chociaż ostatnio sytuacja w mediach publicznych w porównaniu do lat ubiegłych – uległa poprawie, to w mediach komercyjnych nadal pro-

paguje się cywilizację śmierci, aborcję, często posługując się manipulacjami czy wręcz kłamstwem. Trzeba szybko dać odpór manipulacji i kłamstwu.

Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka proponuje ogólnopolską akcję: „**Bądź apostołem życia w swojej parafii...**”

Stowarzyszenie przygotowało pakiet materiałów apostołsko-edukacyjnych. Są to:

- wystawa „Jan Paweł II w obronie życia człowieka” (20 kolorowych plakatów o wymiarach 90 x 60 cm),
- trzy płyty DVD z krótkometrażowymi filmami pro-life,
- 300 egz. broszur „Kochamy każde dziecko” (format A4, 16 str.).

Wystawę można przygotować w kościele, salce katechetycznej czy domu kultury. Filmy pro-life mogą być wykorzystane na katechezie, na kursach dla narzeczonych, a także do zorganizowania parafialnego przeglądu (minifestiwalu) filmów pro-life. Broszury zawierające podstawowe argumenty pro-life można rozdać parafianom, uczniom szkół ponadgimnazjalnych.

Proponowane działania apostołsko-edukacyjne mogą być podjęte

i przeprowadzone tylko za zgodą Księdza Proboszcza, przy dobrej współpracy z kilkoma osobami z parafii. Mam nadzieję, że w każdej parafii w Polsce znajdzie się chociaż jedna osoba, która zainicjuje proponowaną akcję.

Św. Jan Paweł II powtarzał, że każdy z nas ma bronić życia. Bronimy życia modlitwą, ale także podejmując konkretne, apostołskie działania.

Jak wielokrotnie nauczał św. Jan Paweł II każdy z nas ma bronić życia. „Nikt nie powinien czuć się wyłączonej z tej mobilizacji na rzecz nowej kultury życia: wszyscy mają do odegrania ważną rolę” – pisał w encyklice *Evangelium vitae* (98). Zatem potrzebne jest dzisiaj apostołstwo.

Proponowany pakiet dostępny jest na stronie internetowej: www.pro-life.pl/pakiet. Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka jest organizacją pożytku publicznego, dlatego uprzejmie prosimy o „dar serca” w wysokości **187,00 zł**, który pokryje koszt druku i wysyłki materiałów.

W nadziei na współpracę w budowaniu cywilizacji życia dołączam serdeczne Szczęść Boże! ■

Dr inż. Antoni Zięba, prezes Stowarzyszenia



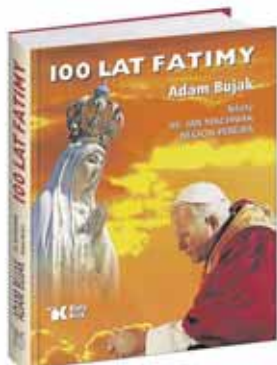
POLSKIE STOWARZYSZENIE OBROŃCÓW ŻYCIA CZŁOWIEKA

www.pro-life.pl Aktualności na: www.facebook.com/psozc

WARTO POCZYTAĆ

100 LAT FATIMY

Mija wiek od Objawień Matki Bożej w Fatimie. Wydaje się, że to wiele, lecz słowa skierowane przez „Białą Panią” do trojga pastuszków, są żywe i aktualne, jak gdyby zostały wypowiedziane wczoraj...



Poprzednie stulecie było targane kataklizmami wojen i komunizmu, które pochłonęły miliony istnień ludzkich. Obecnie zaś do głosu dochodzą inne lewackie, wrogie człowiekowi ideologie, inne, nowe kataklizmy. Na całej kuli ziemskiej zdaje się już nie być zakątka, który nie byłby zroszony krwią i łzami, doświadczony ogromem krzywd i cierpienia. Świat staje się coraz bardziej zagubiony i wulgarny, wyzuty z ludzkich uczuć i moralności. Zamiast dobra chętniej wybiera zło zapominając o Bogu. Coraz częściej posuwa się również do bluźnierstw, kalania świętości, choć Matka Boża prosiła „Nie obrażajcie Boga, bo już i tak bardzo jest obrażany”.

Orędzie Maryi z Fatimy – Jej prośba o prawdziwe nawrócenie i pokutę – jest więc paląco aktualne. Przypomina o tym książka Białego Kruka „100 lat Fatimy” pomagając poznać i zrozumieć tajemnice objawione Łucji, Hiacyntie i Franciszkowi. Opowiada o ich widzeniach, o miejscach, w których to się wydarzyło, pokazuje związek fatimskiej tajemnicy ze św. Janem Pawłem II i przypomina rolę Papieża jako największego świadka jej spełnienia. Osobny wątek stanowi opowieść o zamachu na Jana Pawła II. Wiele dowiadujemy się z tej książki także o rozwoju kultu Matki Bożej Fatimskiej i popularyzacji nabożeństw fatimskich w Polsce. Dzięki wzruszającym, pięknym i mądrym tekstom, których uzupełnieniem jest ponad 100 fotografii, w tym także archiwalne z czasów objawień, które przenoszą nas w atmosferę wydarzeń sprzed stulecia, książka dostarcza zarówno wiedzy jak i głębokich przeżyć duchowych oraz estetycznych. Może stać się zarówno przewodnikiem dla tych, którzy historii objawień fatimskich nie znają, jak i źródłem pogłębienia wiary dla młodszych i starszych.

Autorami tekstów zamieszczonych w książce są portugalski dziennikarz i publicysta, znawca sanktuariów maryjnych Nelson Pereira (rodak trojga Pastuszków) oraz ks. prof. Jan Machniak (współautor bestsellerowych „Apostolów Bożego Miłosierdzia”). Każdy z nich świadczy o nieustających po dzień dzisiejszy cudzie Fatimy, dokąd wciąż zdążają rzesze ludzi z najdalejszych zakątków globu, prosząc o uzdrowienie

i łaski, modląc się w intencji grzeszników i tych, którzy na modlitwę czasu nie mają.

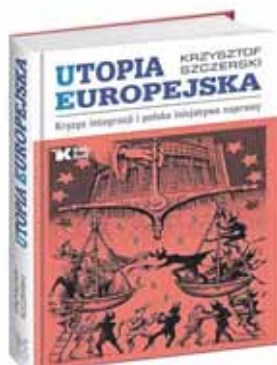
Wzruszające i przenikające do głębi opowieści Nelsona Pereiry oraz ks. prof. Jana Machniaka doskonale ilustrują i uzupełniają fotografie Adama Bujaka, który pielgrzymował z aparatem fotograficznym po Fatimie i okolicach śladami Łucji, Franciszka i Hiacynty, uczestniczył w wielu nabożeństwach, a także beatyfikacji. Towarzyszył również św. Janowi Pawłowi II w jego spotkaniach z „Panią ubraną na biało” w fatimskim sanktuarium, na Watykanie oraz w sanktuarium na Krzeptówkach.

„100 lat Fatimy”, zdjęcia Adam Bujak, teksty ks. Jan Machniak i Nelson Pereira, wyd. Biały Kruk, 128 str., 20x26 cm, papier kredowy, oprawa twarda.

Cena det. 44 zł (z VAT) + koszty wysyłki

UTOPIA EUROPEJSKA

To publikacja, jakiej na rynku europejskim jeszcze nie było! Prezentuje stanowisko wybitnego polskiego męża stanu, jednego z najciekawszych polityków naszego kontynentu odnośnie



do kryzysu integracji europejskiej. Prof. Krzysztof Szczerski, bo o nim mowa, jest postacią bardzo popularną, cenioną i lubianą. Nie lęka się mieć odmiennego zdanie od tego, które prezentują zdominowane przez neoliberalów mass media. Jest politykiem z powołania, a politologiem z wykształcenia, który prawdziwie chce dobra swego kraju. Jego książkę znakomicie się czyta, bo prof. Krzysztof Szczerski to także świetny publicysta. W jasny i przystępny sposób tłumaczy problemy, z jakimi boryka się obecnie odchodząca coraz bardziej od chrześcijańskich wartości Unia Europejska oraz proponuje drogi naprawy.

Prof. Krzysztof Szczerski – minister w Kancelarii Prezydenta odpowiedzialny za politykę międzynarodową, prezentuje w książce „Utopia europejska” stanowisko człowieka zatroskanego o losy Polski między innymi właśnie w kontekście pogłębiających się zmian jakim ulega Europa. Stoi twardo na gruncie odwiecznych wartości chrześcijańskich. Nie zgadza się z narzucaniem Polsce z zewnątrz przez rzekomo zatroskane o nasz kraj lewackie środowiska ich światopoglądu i koncepcji politycznych. Wyraża oburzenie wobec ignorowania przez UE demokratycznie wybranych władz nie tylko w Polsce. Suwerenność kraju to dla niego pojęcie

święte, bo tylko państwo suwerenne, czyli samowładne naprawdę może się rozwijać.

Gdy Parlament dyskutuje, jakby jeszcze bardziej nasycić życie publiczne ideami gender, upowszechnić jedнопłciowe tzw. małżeństwa, uzależnić od siebie państwa, wyeliminować prawdziwą konkurencję gospodarczą, prof. Krzysztof Szczerski mówi wprost: „Parlament Europejski stał się niezwykle agresywny w strategii budowania swojej instytucjonalnej siły”. A więc nie tędy droga! Obywatele wcale tego nie chcą! „Obywatele domagają się odzyskania władzy, przejęcia jej w swoje ręce i odebrania realizującym utopijną ideologię organom Unii Europejskiej”.

Nie znaczy to wcale, że autor jest przeciwny integracji europejskiej, przeciwny Unii. Jednak zdecydowanie opowiada się za unią suwerennych państw i za powrotem do chrześcijańskich korzeni Europy. Minister Szczerski przedstawia swoją koncepcję naprawy Unii. Domaga się do powrotu do koncepcji Europy ojczyzn oraz podstawowych wartości moralnych i obywatelskich. W ratowaniu europejskiej wspólnoty widzi olbrzymią rolę Polski. Wszak Polska już raz w historii uratowała Europę, wszyscy mamy w sercach pamięć o chwalebny zwycięstwie króla Jana III Sobieskiego pod Wiedniem. Autor dostrzega, że Polska obecnie ponownie ma do spełnienia dziejową misję. Mówił już o niej św. Jan Paweł II. Prof. Krzysztof Szczerski często się do jego słów odwołuje. Nie waha się mówić: „Ci, którzy przyznają się do wiary, mają obowiązek dawać jej świadectwo w życiu publicznym”.

W odbiorze tej niezwykle ważnej i przenikliwej publikacji pomaga ponad 150 błyskotliwych, trafiających w sedno sprawy cytatów, które zostały umieszczone na marginesach kart książki. Dodatkowym atutem jest 61 ilustracji komentujących czy obrazujących treść przekazu, czyniąc go jeszcze bardziej atrakcyjnym dla czytelnika.

Czy propozycja polskiego ministra zostanie wysłuchana? Czy Europejczycy zbudują nową Unię na wzór arki Noego i wspólnie popłyną ku nowej przystani, czy zginą w odmętach potopu antywartości? Trzeba koniecznie przeczytać tę książkę i wszędzie propagować przedstawione w niej idee, bo to być może jedyna szansa, by Europa powróciła do chrześcijańskiej tradycji, na której wyrosła i na której została ukształtowana.

Prof. Krzysztof Szczerski „Utopia europejska. Kryzys integracji i polska inicjatywa naprawy”, wyd. Biały Kruk, 256 str., 16,8 x 23,8 cm, papier 150 g, oprawa twarda, lakierowana obwoluta

Cena det. 59 zł (z VAT) + koszty wysyłki

Zamówienia: Wydawnictwo Biały Kruk, ul. Szwedzka 38, 30-324 Kraków.
Tel: 12 260 32 40, 12 260 32 90,
12 254 56 02.
E-mail: marketing@bialykruk.pl

Pójdź za Mną

Kiedy św. Jan Paweł II mówił młodym ludziom, że są nadzieją Kościoła, to ma na myśli ich szczególne powołanie do życia zakonnego i kapłańskiego. Powołanie to było i jest szczególne. Może bardziej niż inne wymaga wyrzeczeń i oddania się na wyłączną służbę Bogu i drugiemu człowiekowi. Jest to przede wszystkim rezygnacja ze swojego „ja”. Jest to trudne powołanie, ale trzeba pamiętać, że Bóg każdemu powołanemu – jeśli jest wierny powołaniu – błogosławi i umacnia go swoją łaską.

Dzisiejszy świat, w którym tyle nienawiści, zła, przewrotności, niepokoju potrzebuje szlachetnych młodych serc, aby nieść ludziom radość życia, pokój serc, nadzieję, a przede wszystkim miłość wypływającą z Ewangelii – księgi życia.

Wysłuchajmy się zatem w słowa św. Jana Pawła II, które skierował do młodych w liście do młodych całego świata PARATI SEMPER, który został wydany w 1985 roku z okazji Międzynarodowego Roku Młodzieży:

„W tej chwili jednak pragnę Wam powiedzieć o szczególnym znaczeniu tych słów („Pójdź za Mną”), jakie Chrystus wypowiedział do młodzieńca. Czynię to zaś w tym przeświadczeniu, że słowa owe Chrystus wypowiada w Kościele do niektórych swoich młodych rozmówców w każdym pokoleniu. Również i w naszym. Słowa te oznaczają wówczas szczególne powołanie we wspólnocie Ludu Bożego. Kościół znajduje

Chrystusowe „Pójdź za Mną” u początku każdego powołania do służby w sakramentalnym kapłaństwie, co wiąże się równocześnie w Kościele rzymsko-katolickim ze świadomym i dobrowolnym wyborem bezżenności. To samo Chrystusowe „Pójdź za Mną” Kościół znajduje u początku powołania zakonnego, w którym poprzez profesję rad ewangelicznych (czystości, ubóstwa i posłuszeństwa) mężczyzna lub kobieta uznają za swój taki program życia, jaki Chrystus sam urzeczywistniał na ziemi dla królestwa Bożego. Składając śluby zakonne, osoby takie podejmują się dawać szczególne świadectwo miłości Boga ponad wszystko, a zarazem owemu powołaniu do zjednoczenia z Bogiem w wieczności, jakie skierowane jest do wszystkich. Trzeba jednakże, ażeby niektórzy dawali o tym wyjątkowe świadectwo wobec innych. (...).

I dlatego wszystkim Wam, Młodym, na tym doniosłym etapie rozwoju Waszej kobiecej czy męskiej osobowości, pragnę powiedzieć: jeżeli takie wezwanie dociera do Twego serca, nie zagłuszaj go! Pozwól mu rozwinąć się w dojrzałe powołanie! Współdziałaj z nim przez modlitwę i wierność przykazaniom! „Żniwo bowiem jest wielkie”. Ogromnie wielu potrzeba takich, do których trafi Chrystusowe wezwanie „Pójdź za Mną”. Ogromnie potrzeba kapłanów wedle Serca Bożego — i ogromnie też potrzebne jest współczesnemu Kościołowi i światu

świadectwo życia bez reszty oddanego Bogu: świadectwo takiej oblubieńczej miłości samego Chrystusa, które w sposób szczególny uobecnia królestwo Boże wśród ludzi i przybliża je w świecie.

Więc pozwólcie, że dopowiem jeszcze słowa Chrystusa Pana o żniwie, które jest wielkie: Tak — jest ono wielkie, owo żniwo Ewangelii, żniwo zbawienia!... „a robotników mało”. Może dzisiaj bardziej się to odczuwa niż poprzednio, zwłaszcza w niektórych krajach, jak też w niektórych Instytutach życia konsekrowanego czy im podobnych.

„Proście zatem Pana żniwa, żeby wyprawił robotników na swoje żniwo” — mówi dalej Chrystus. A słowa te zwłaszcza za naszych czasów stają się programem modlitwy i działania na rzecz powołań kapłańskich i zakonnych. Z tym programem Kościół zwraca się do Was, do Młodych. Wy także: proście! A jeśli owoc tej prośby Kościoła narodzi się w głębi Waszego serca, słuchajcie Mistrza, który mówi: „Pójdź za Mną!”

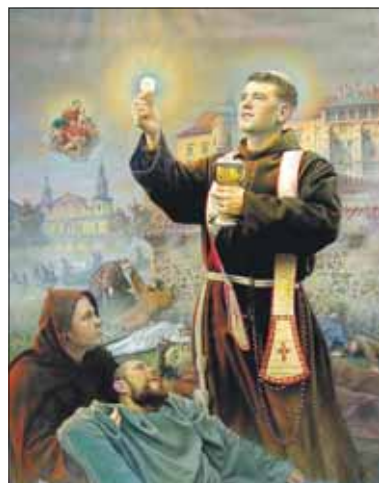
Słowa te są aktualne również i dziś, dlatego my Polacy módlmy się gorąco o nowe powołania do służby Bożej naszej młodych, aby nie zabrakło nigdy tych, którzy będą naszymi przewodnikami do Boga. Módlmy się o nowych świętych kapłanów o o wytrwanie tych, którzy już realizują w seminariach i zakonach Chrystusowe słowa: „Pójdź za Mną”.

Oprac. INNOCENTY MAREK RUSECKI OFM

FOTYZAGADKA



ROZPOZNAJ ŚWIĘTYCH, BŁOGOSŁAWIONYCH I MIEJSCA ŚWIĘTE



Wśród Czytelników, którzy do 10 kwietnia 2017 r. nadeślą prawidłowe rozwiązania, rozlosujemy albumy Wydawnictwa „Biały Kruk” (www.bialykruk.pl).

Prosimy o przysyłanie odpowiedzi na adres: Redakcja „Informator Pielgrzymia”
skr. Poczтовая 159, 30-960 Kraków 1



Peregrynacja relikwii i obrazów św. Brata Alberta

W Roku św. Brata Alberta Zgromadzenie Sióstr Albertynek oraz Rycerze Kolumba w Polsce podjęły współpracę w sprawie peregrynacji jego relikwii i obrazów Ecce Homo, a także wizerunków Brata Alberta w parafiach, w których obecni są Rycerze Kolumba.

Peregrynacja obejmuje kilkudniowy program modlitewny w poszczególnych parafiach oraz ogólnopolską akcję charytatywną – zbiórkę koców i pościeli dla noclegowni prowadzonych przez siostry albertynki. Kulminacją peregrynacji i towarzyszącej jej akcji stanowić będzie pielgrzymka Rycerzy Kolumba i ich rodzin do Częstochowy.

Peregrynacja relikwii i obrazów w radach działających na południu Polski rozpoczęła się 1 marca br. w parafii św. Jądwigi Królowej w Rzeszowie, równocześnie na północy peregrynacja zaczęła się 11 marca br. w Łomiankach k. Warszawy.

Ważnym wydarzeniem w ramach roku św. Brata Alberta będą również centralne uroczystości z udziałem Episkopatu Polski 10 czerwca br. w Sanktuarium św. Jana Pawła II w Krakowie Łągiwnikach, w których pomoc organizacyjną zapewnią Rycerze Kolumba.

Obrazy *Ecce Homo* oraz portrety św. Brata Alberta zostały wraz z relikwiami przekazane Rycerzom przez Zgromadzenie Sióstr Albertynek Posługujących Ubogim. Zgromadzenie to założone przez św. Brata Alberta za swój główny charyzmat uważa służbę Chrystusowi w bliźnich, zwłaszcza w najbardziej opuszczonych, którym siostry każdego dnia niosą posługę chrześcijańskiego miłosierdzia. Peregrynacja stanowi owoc współpracy Zgromadzenia z Rycerzami Kolumba.

Rycerze Kolumba (www.rycerzekolumba.com) są katolicką, męską organizacją bratnią, która na całym świecie gromadzi 1,9 miliona członków. W Polsce Rycerze obecni są od 10 lat i liczą 4,5 tys. braci, zgrupowanych w 92 radach na terenie 27 diecezji. Zasadami działania Rycerzy Kolumba są: miłosierdzie, jedność, braterstwo i patriotyzm. Założycielem organizacji był ks. Michael McGivney, który w 1882 w New Haven w Stanach Zjednoczonych zgromadził grupę mężczyzn, pragnących wspierać się wzajemnie i formować w wierze katolickiej. Obecnie toczy się proces beatyfikacyjny Założyciela.

(AB)



FOT. ADAM WOJNAR

Program obchodów Roku Świętego Brata Alberta

14 MAJA 2017 R. – zaznaczenie Roku Brata Alberta w procesji na Skalce. Podczas procesji będą niesione relikwie i obraz św. Brata Alberta

28 MAJA 2017 R. – Msza św. na Skalce pod przewodnictwem Ojca Generala Arenolda Chrapkowskiego. Zostanie poświęcony Pamiątkowy Krzyż przy ul. Piekarskiej, gdzie mieściła się pierwsza ogrzewalnia

NOC Z 20 NA 21 MAJA 2017 R. – modlitewne czuwanie wspólnot albertyńskich

4 CZERWCA 2017 R., GODZ. 12.00 – Msza św. w parafii św. Krzyża w Zakopanem w 20. rocznicę beatyfikacji bł. Bernardyny Jabłońskiej. Po Eucharystii piesza pielgrzymka na Kalatówki zakończona agapą

10 CZERWCA 2017 R. – nabożeństwo ku czci św. Brata Alberta w Centrum Jana Pawła II pod przewodnictwem ks. abpa Stanisława Gądeckiego, Przewodniczącego KEP. Zaproszeni zostaną ubodzy i bezdomni ze wszystkich Kół Towarzystwa z całej Polski, Caritas Archidiecezji Krakowskiej, parafie pod wezwaniem św. Brata Alberta, szkoły i fundacje im. Św. Brata Alberta

17 CZERWCA 2017 R., GODZ. 17.00 – Msza św. odpustowa w Sanktuarium Ecce Homo w Krakowie

26 SIERPNI 2017 R. – włączenie Roku św. Brata Alberta w ogólnopolskie uroczystości na Jasnej Górze

14 PAŹDZIERNIKA 2017 R. – pielgrzymka artystów do Sanktuarium Ecce Homo

25 GRUDNIA 2017 R., GODZ. 12.15 – uroczyste zakończenie Roku św. Brata Alberta w Domu Generalnym Braci Albertynów w Krakowie, ul. Krakowska 43, Msza św. w kościele św. Katarzyny Aleksandryjskiej

Rekolekcje z Postem Daniela w Zaborówcu

Rekolekcje, prowadzone od 15 lat w Zaborówcu, pogłębione przez post Daniela (Dn 1,12–13), są sprawdzoną formą prostej, naturalnej terapii, prowadzącej do zdrowia duszy i ciała.

Niezdrowy styl życia, anomalie żywieniowe, ignorowanie profilaktyki zdrowia, zaniedbane relacje z Bogiem prowadzą nieuchronnie do utraty zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego a szczególnie do nasilenia tzw. chorób cywilizacyjnych (m.in. choroby układu krążenia, cukrzyca, grzybicy, szkazy moczanowej, chorób zwyrodnieniowych, zapalnych, alergicznych itp.). Stanowią one trudny problem medyczny i społeczny w skali globalnej. Najczęściej pierwsze symptomy tych chorób są mało dokuczliwe i lekceważone. Ujawniają się po latach trwania, gdy stają się przewlekłe, trudne do leczenia a układ odpornościowy nie radzi sobie z nimi. Mają często charakter zwyrodnieniowy, zapalny, nowotworowy – są źródłem dyskomfortu życiowego, cierpienia, prowadzą do niedołęstwa i przedwczesnej śmierci.

Ratunkiem może okazać się proponowany przez nas post, czyli świadoma, dobrowolna, okresowa wstrzemięźliwość pokarmowa, wsparta motywacją religijną.

Wieloletnie doświadczenia potwierdzają jego leczniczą skuteczność. Post Daniela nie jest sposobem codziennego odżywiania, lecz 10-dniową kuracją leczniczą (w sytuacjach uzasadnionych, przedłużoną nawet do 6 tygodni). Polega na spożywaniu wyłącznie warzyw w postaci surówek, kiszzonek, warzyw gotowanych, parowanych, zup warzywnych, wywarów, soków, przypraw ziołowych (bez tłuszczu, cukru, białka, węglowodanów).

Nie przestajemy się odżywiać, lecz odżywiamy się inaczej.

Potrawy warzywne zmuszają organizm do odżywiania endogenne (wewnętrznego), tzn. organizm pozbawiony tłuszczu, cukru, białka, węglowodanów szuka źródeł energii w niepotrzebnych zapasach tkanki tłuszczowej, depozytach białkowych, w nadmiarze cholesterolu, zwyrodniałych tkankach, złogach, toksynach itp. Rozpoczyna się proces autolizy, ustępuje głód i pojawia się sytość. Po kilku dniach ustępują tzw. kryzysy ozdrowieńcze i pojawia się lepszy nastrój, więcej energii, lepsza wydolność narządów



wewnętrznych, lepsza ruchomość i sprawność ogólna.

Do tych korzyści przyczynia się proces oczyszczania i odkwaszania organizmu, wspomagany pićm odpowiednich herbat ziołowych i wody oraz różne formy ruchu (gimnastyka, spacer, przyrząd fitness).

Post warzywny podnosi odporność organizmu, wzmacnia pracę serca, powoduje spadek wagi, poprawia parametry ciśnienia, cukru, cholesterolu a także obficie nasycza organizm witaminami, minerałami, enzymami, antyoksydantami itp.

Chcąc utrzymać uzyskaną poprawę zdrowia fizycznego, nie należy wracać do starych, zgubnych nawyków żywieniowych, lecz do pełnowartościowego, naturalnego żywienia, praktyk postnych i zdrowego stylu życia.

Zintegrowana osobowość człowieka przejawia się w jedności ducha, duszy i ciała. Zatem Post Daniela ratuje nie tylko zdrowie fizyczne, owocuje również pogłębieniem życia duchowego. Przed podjęciem postu, wzbudzając intencję, warto prosić Boga o łaskę radosnego przeżywania postu, o wytrwałność, cierpliwość, pokorę. Post bez modlitwy, ofiary, wyrzeczenia, wyciszenia jest niemożliwy; przerodzi się w dietę lub głodówkę i nie przyniesie efektów duchowych, a efekty fizyczne mogą być połowiczne. Post przeżywany właściwie wzbudza refleksję nad życiem, pogłębia relacje z Panem Bogiem, budzi szacunek do pożywienia jako daru Bożego, zrozumienie ludzi

głodujących i chęć niesienia im pomocy oraz pozwala ponownie nabrać zdrowego umiaru na wielu płaszczyznach naszego życia.

Powraca radość, uśmiech, ustępuje smutek, rodzi się nadzieja, ład i pokój wewnętrzny.

W naszym Domu Rekolekcyjnym zostały stworzone właściwe warunki do podjęcia Postu Daniela.

Zapewniamy opiekę medyczną (konsultacje, porady, pomiary), gimnastykę, spacer, fitness, pogadanki nt. postu, zdrowego żywienia i roztropnego stylu życia oraz codzienną Eucharystię, nauki rekolekcyjne, nabożeństwa, stałą opiekę duchową kapłana.

Zorganizowana forma postu, właściwe nastawienie, świadomość korzyści duchowych i fizycznych oraz atmosfera chrześcijańskiej radości, nad którą czuwa nasza Patronka, św. Urszula Ledóchowska, a także zdrowy klimat i urokliwa przyroda naszego parku krajobrazowego – to atuty, które pomogły pościć w naszym Domu ponad 5 tys. Uczestnikom.

Zapraszamy małżeństwa, osoby samotne, seniorów, kapłanów, osoby konsekrowane.

URSZULA CHMURA

Rekolekcje z Postem Daniela

wg dr Ewy Dąbrowskiej
w Archidiecezjalnym Domu Rekolekcyjnym
im. Św. Urszuli Ledóchowskiej w Zaborówcu k. Włoszakowic



*
Rekolekcje pogłębione przez post warzywny jako droga do zdrowia fizycznego i duchowego

ZAPRASZAMY:

| | Terminy w 2017r. |
|---|---|
| - udęczonech problemami zdrowotnymi (choroby serca, krążenia, nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, rzs, choroby zwyrodnieniowe stawów, schorzenia układu pokarmowego, grzybica, niska odporność i wiele innych) | 24.04-04.05 15.05-25.05 12.06-22.06 03.07-13.07 24.07-03.08 |
| - zainteresowanych profilaktyką zdrowia, racjonalnym żywniem i roztropnym stylem życia | 07.08-17.08 11.09-21.09 02.10-12.10 |
| - potrzebujących odpoczynku, wyciszenia, pomocy duchowej | 06.11-16.11 |
| - pragnących przeżyć post w atmosferze radości | |
| - oczekujących na spotkanie z Bogiem przebaczącym i uzdrawiającym | |

PEŁNA INFORMACJA I ZAPISY
tel. (61)8798-892, 607-239-047, 516-075-118, 506-521-018
e-mail: zaborowiec@op.pl www.zaborowiec.pl

Zdrowie z natury

PĄCZKI BRZOZY – LEK NA REUMATYZM

Gdy jeszcze cały las znajduje się w zimowym uśpieniu, można pozyskiwać pączki z gałązek brzozy, które m.in. uchodzą od lat jako sprawdzony lek na reumatyzm. Zrywa się je ze ściętych gałązek tych drzew od końca stycznia do wczesnej wiosny, a następnie suszy obok kaloryfera i wspanuje do szczelnego pojemnika, aby nie utraciły milej woni. Ze świeżo zebranych można też łatwo przygotować domową maść. Oto przepis:



FOT. Z. NOWAK

MAŚĆ NA BOLĄCE STAWY

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka roztopionego smalcu gęsiego,
- 3/4 szklanki ususzonych pączków brzozy,
- 15 kropli naturalnego olejku cytrynowego lub rozmarynowego.

Przygotowanie:

Świeżo wytopiony smalec gęsi odstawia się na co najmniej tydzień do lodówki, aby pozbył się charakterystycznego zapachu. Umieścić go w małym, emaliowanym garnku, dodać pączki brzozy i bardzo powoli podgrzewać na wolnym ogniu, aż do słabutkiego skwierczenia, ciągle mieszając. Nie wolno dopuścić do silnego skwierczenia lub dymienia. Następnie odstawić pod przykryciem na kilka godzin w ciepłym miejscu. Znowu lekko podgrzać, odcedzić przez gazę, wycisnąć resztki pączków i zlać do wyparzonego, suchego i szczelnego słoika. Dodać 15 kropli naturalnego olejku cytrynowego lub rozmarynowego i wymieszać. Tak sporządzoną maść (mazidło) należy zawsze przechowywać w lodówce, w szczelnie zakręconym słoiku.

JAK STOSOWAĆ?

Uzyskana w ten sposób maść (mazidło) służy do masażu i wcierania w bolące stawy, np. kolanowe lub stóp. Masaż poleca się stosować 1 raz dziennie – tuż przed udaniem się do snu. W wyjątkowo zaawansowanych stanach bólowych stawów zaleca się korzystać z dobrodziejstwa tej maści nawet 2 razy dziennie. Po jej zastosowaniu, przy wyjątkowo dokuczliwym bólu, dobrze jest stawy owinąć bandażem i otulić specjalnym pasem z wełny merynosów (są dostępne w sklepie medycznym). Do tej ilości maści do jednorazowego zastosowania warto dodać jeszcze 4–5 kropli jednego z wymienionych olejków, co potęguje uczucie milego chłodu i wzmacnia jej działanie przeciwbólowe oraz przeciwzapalne. Kuracja powinna być systematyczna i cierpliwa.

POŻYTEK DLA ZDROWIA:

Maść ma działanie przeciwzapalne. Łagodnie rozgrzewa bolące miejsca i uśmierza ból stawów. Oddala obrzęk stawów, co jest często spowodowane zgromadzeniem się w nich złożeń kwasu moczowego. Usuwa ich sztywność i ułatwia poruszanie się. Pomaga zregenerować tkankę chrzęstną stawów.

Maść użyta do masażu kręgosłupa – łagodzi i oddala jego zespół bólowy, wywołany stanem zwyrodnieniowym czy nerwobólem. Daje dobre efekty terapeutyczne w przypadku zastosowania do masażu ludzi starszych – długo leżących w łóżku (zapobiega odleżynom).

ZBIGNIEW TOMASZ NOWAK

LAWENDA NA UKOJENIE NERWÓW

Żyjemy w znerwicowanym świecie. Coraz częściej sięgamy po psychotropy, które przecież uzależniają. Tymczasem starym i bezpiecznym sposobem na złagodzenie napięcia nerwowego jest lawenda.

OGRÓD PACHNĄCY LAWENDĄ

Lawenda lekarska (nazywana też wąskolistną) *Lavandula officinalis* to roślina wieloletnia. Jej ojczyzną są rejony Morza Śródziemnego. Zazwyczaj wyrasta do wysokości 50–70 cm. Liście ma igielkowane, pokryte srebrzystym kutnerem (wyglądają jakby były z filcu). Kwitnie obficie przez całe lato. Nawet kiedy już przekwitnie zbyt wcześnie (np. z powodu suszy), często powtarza kwitnienie w drugiej połowie lata. Kwiaty mają zwykle kolor niebieskofioletowy albo liliowoniebieski. Tworzą kwiatostany w postaci kłosa. Cała roślina wydziela niezwykle miłą, balsamiczną woń (najpiękniej pachną kwiaty). Lawendę bardzo chętnie uprawia się także w ogródkach i na działkach jako roślinę ozdobną.

Właściwości lecznicze posiadają kwiaty lawendy. Zbiera się je zaraz na początku kwitnienia, kiedy jeszcze część kwiatów znajduje się w pączkach. Odbywa się to zawsze w dzień słoneczny, najlepiej w godzinach rannych, bo wtedy gromadzą największą cennego olejku lotnego. Suszymy je w cieniu, w miejscu przewiewnym, a następnie przechowujemy w suchych i koniecznie szczelnych pojemnikach.

Kwiaty lawendy to źródło cennego olejku lotnego, kwasów fenolowych, garbników, trójterpenów, a ponadto flawonoidów, antocyjanów i fitosteroli.

PRZYWRACA SPOKÓJ DUCHA

Właściwości uspokajające lawenda zawdzięcza olejкови lotnemu, który wycisza niepokój wewnętrzny, ułatwia zasypianie, eliminuje wyczerpanie psychiczne oraz ogólnie uodparnia na czynniki stresogenne. Przynosi również ulgę w nerwobólach (bardzo częsta przypadłość w skrajnej lub zaawansowanej nerwicy lub depresji) i bólach głowy (np. napięciowych – wywołanych ciągłym życiem w stresie). Kwiaty lawendy często stanowią wartościowy składnik przeróżnych mieszanek ziołowych o sprawdzonym działaniu nasennym. Ponadto są dobrym lekiem usuwającym bolesne skurcze jelit o podłożu nerwicowym.

Na temat możliwości wykorzystania wyciągu z lawendy i olejku z tej rośliny w łagodzeniu lęku i odczuwanego stresu przeprowadzono nie tak dawno bardzo ciekawe badania kliniczne. Na przykład zastosowano olejek lawendowy (do inhalacji) w przypadku ludzi, którzy byli w poczekalni u dentysty i uczniom tuż przed egzaminem. Stwierdzono u nich mniejsze uczucie lęku i stresu. Innym razem aplikowano ten olejek (także w postaci inhalacji) osobom w bardzo podeszłym wieku, ze stwierdzoną demencją. Podczas eksperymentu odnotowano mniejszą agresywność tych osób, co potwierdzałoby wyraźne działanie wyciszające pobudzenie nerwowe.

ZBIGNIEW TOMASZ NOWAK



FOT. Z. NOWAK

Sieć Przyjaciół



Dołącz do naszej społeczności

To jedyne miejsce, w którym uzyskasz dostęp do:

- wSieci i wSieci Historii w wersji cyfrowej
- specjalnego e-wydania wSieci Extra
- newslettera z najlepszymi artykułami z portalu wPolityce.pl



Wybierz subskrypcję dla siebie:

1 miesiąc 19,99 zł

3 miesiące 49,99 zł

6 miesięcy 89,99 zł

12 miesięcy 159,99 zł

Koszulka

RED IS BAD

o wartości 103 zł

gratis



www.SiećPrzyjaciół.pl