

Dziękujemy! 20 lat Gazety Informator Pielgrzyma

Informator

PIELGRZYMA

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

WYDANIE OKOLICZNOŚCIOWE

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

nr 6 (258) 2018 r. // ISSN 1429-9437

39. ROCZNICA PIERWSZEJ PIELGRZYMKI JANA PAWŁA II DO POLSKI



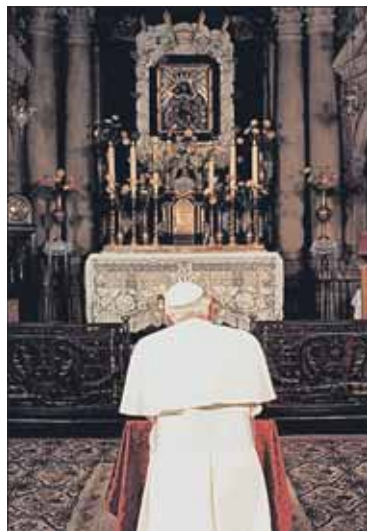
39. rocznica I pielgrzymki Jana Pawła II do Polski: 2 – 10 czerwca 1979 r.

Niech zstąpi Duch Twój i odnowi oblicze ziemi

Jan Paweł II w znaczny sposób przyczynił się do upadku sowieckiego imperium, a wyjątkowym wyzwaniem dla komunistycznego reżimu stała się pierwsza pielgrzymka, Papieża-Polaka do swej ojczyzny. Władze PRL stanęły bowiem przed dylematem, którego efekt stawał ich zawsze w niekorzystnym świetle. Nie mogli nie dopuścić do przyjazdu Jana Pawła II, gdyż naraziliby się na kompromitację w oczach międzynarodowej opinii publicznej, nie wspominając o możliwych reakcjach w Polsce. Z kolei przyjęcie Ojca Świętego oznaczało entuzjastyczne jego przyjęcie w rzekomo ateistycznym kraju, jakim była PRL, co wykazałoby klęskę wieloletniej walki z Kościołem. Wybrano zatem wariant drugi, ale za wszelką cenę starano się ograniczyć i utrudnić jej zorganizowanie.

Kilka zakonnic, starsze panie i twarz Ojca Świętego – tyle mógł zobaczyć ktoś, kto pamiętnego czerwca 1979 r. oglądał w telewizji polskiej transmisję ze spotkania z Janem Pawłem II. Nie znały to wcale, że telewizyjne kamery nie obejmowały wielotysięcznych tłumów, jakie przybywały, by zobaczyć i posłuchać Ojca Świętego. Ale ówczesne władze bardzo zadbały o to, by wszelkie uroczystości z udziałem Papieża pokazywać tak, by ludziom oglądającym je w telewizji wydawało się, że liczba uczestniczących w nich osób jest niewielka.

„Wielkie to wydarzenie dla narodu polskiego i duże komplikacje dla nas” – miał powiedzieć do żony przywódca Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej Edward Gierek na wieść o wyborze kardynała Karola Wojtyły na Papieża. Problemem dla partii była też pierwsza wizyta Ojca Świętego



w Ojczyźnie, mówiono wprost: „Wolelibyśmy, żeby nie przyjeżdżał”.

Pielgrzymka Papieża Jana Pawła II do Polski doszła jednak do skutku. Miała miejsce w 1979 roku i trwała od 2 do 10 czerwca. Wizyta ta przebiegała pod hasłem „Gaude Mater Polonia”, co oznacza „Raduj się Polsko – Matko Moja”.

Pierwsza pielgrzymka Jana Pawła II do ojczyzny odbyła się rok po objęciu pontyfikatu. Episkopat Polski długo negocjował jej organizację i program ze stroną rządową. Władze zamierzały utrzymać pełną kontrolę nad przebiegiem papieskiej wizyty. Utrudnienia administracyjne, liczne zakazy i nakazy nie na wiele się jednak zdały. Tłumy wiernych zarówno na trasach

przejazdu Jana Pawła II, jak i na papieskich mszach, entuzjazm, z jakim Polacy witali Ojca Świętego, kazania wielokrotnie przerywane oklaskami – wszystko to oznaczało klęskę komunistycznej propagandy.

Dla wierzących uczestniczących czynnie w uroczystościach wizyta Papieża była przede wszystkim wielkim narodowym i religijnym świętem. Miała duże znaczenie nie tylko dla wolności Kościoła w Polsce, lecz także pośrednio przyczyniła się do odzyskania przez Polskę i jej obywateli pełnych swobód demokratycznych.

Trasa papieskiej pielgrzymki prowadziła przez osiem różnych miast: Warszawę, Gniezno, Częstochowę, Kraków, Kalwarię Zebrzydowską, Wadowice, Oświęcim i Nowy Targ.

2-3 czerwca, Warszawa

Na lotnisku przywitał Papieża przewodniczący Rady Państwa Henryk Jabłoński, w Belwederze I sekretarz PZPR Edward Gierek. Gospodarzem wizyty ze strony kościelnej był kard. Stefan Wyszyński. Na placu Zwycięstwa w Warszawie Ojciec Święty wygłosił jedną ze swych najsłynniejszych homilii: *I wołam, ja, syn polskiej ziemi, a zarazem ja, Jan Paweł II, papież, wołam z całej głębi tego tysiąclecia, wołam w przeddzień święta Zesłania, wołam wraz z wami wszystkimi: Niech zstąpi Duch Twój! Niech zstąpi Duch Twój i odnowi oblicze ziemi! Tej ziemi!*

3 czerwca, Gniezno

Jan Paweł II odprawia mszę św. na Wzgórzu Lecha. *Czyż Chrystus tego nie chce, czy Duch Święty tego nie rozrządza, ażeby ten papież Polak, papież Słowianin, właśnie teraz odstąpił duchową jedność chrześcijańskiej Europy, na którą składają się dwie wielkie tradycje: Zachodu i Wschodu? Tak.*

Chrystus tego chce. Duch Święty tak rozrządza, ażeby to zostało powiedziane teraz, tutaj w Gnieźnie – mówi Papież.

4-6 czerwca, Częstochowa

Na Jasnej Górze Papież zatrzymuje się najdłużej, uczestniczy w otwarciu konferencji Episkopatu Polski, ale przede wszystkim spotyka się z wiernymi. W homilii podczas Mszy św. dla pielgrzymów Papież zwraca uwagę na rolę Jasnej Góry w dziejach Polski, mówi: *Jeśli jednakże chcemy dowiedzieć się, jak płyną te dzieje w sercach Polaków, trzeba przyjść tutaj. Trzeba przyłożyć ucho do tego miejsca. Trzeba usłyszeć echo życia całego narodu w Sercu jego Matki i Królowej!*

Na Jasnej Górze Papież mówił także o wolności: *Słowo niewola, które nas zawsze boli, w tym jednym miejscu nas nie boli; w tym jednym odniesieniu napełnia nas wolnością, radością posiadania wolności. Tu zawsze byliśmy wolni.*

6 czerwca, Kraków

W katedrze wawelskiej Papież spotyka się z duchowieństwem. Kieruje słowo: *Tak jak dawniej, tak i teraz codziennie modłę się za moją umiłowaną archidiecezję: za rodziny, parafie, dekanaty, zgromadzenia zakonne męskie i żeńskie, za seminarium krakowskie i wszystkie seminaria duchowne w Krakowie, za tę uczelnię teologiczną, która jest dziedzicem najstarszego w Polsce Wydziału Teologicznego, który zawdzięczamy błogosławionej Jadwidze Królowej, za radę kapłańską, za Kurię Metropolitalną, za kapitułę – strażniczkę Wawelu, za Synod Archidiecezji i Metropolii, za wszystkich i za każdego.*

7 czerwca, Kalwaria Zebrzydowska

Ojciec Święty modli się i rozmyśla w sanktuarium Męki Pańskiej. Oczekiwane przez wiernych przemówienie Papież rozpoczął od słów: *Nie wiem po prostu jak dziękować Bożej Opatrzności za to, że dane mi jest jeszcze raz nawiedzić to miejsce. Kalwaria Zebrzydowska, sanktuarium Matki Bożej i Dróżki. Nawiedzałem je wiele razy, począwszy od moich lat chłopięcych i młodzieńczych. Nawiedzałem je jako kapłan. Szczególnie często nawiedzałem sanktuarium kalwaryjskie jako arcybiskup krakowski i kardynał...*

Niech z tego miejsca do wszystkich, którzy mnie słuchają tutaj



ZDJEŃCA: ARCH. CALVARIANUM

albo gdziekolwiek, przemówi proste i zasadnicze papieskie wezwanie do modlitwy. A to jest wezwanie najważniejsze. Najistotniejsze orędzie! – dodał Papież.

7 czerwca, Wadowice

W rodzinnym mieście Papież spotyka się z dawnymi przyjaciółmi. Przywitał się z mieszkańcami tymi oto słowami: *Z wielkim wzruszeniem przybywam dzisiaj do tego miast, w którym się urodziłem – do parafii, w której zostałem ochrzczony i przyjęty do wspólnoty Kościoła Chrystusowego – do środowiska, z którym związałem się przez osiemnaście lat mojego życia, od urodzenia do matury. Kiedy patrzę na ten rynek, to prawie każdy szczegół łączy się tu dla mnie ze wspomnieniem najwcześniejszego okresu życia.*

7 czerwca, Oświęcim-Brzezinka

Szczególnie ważne słowa padły podczas wizyty na terenie byłego obozu koncentracyjnego Auschwitz, gdzie Papież modlił się w celi, w której śmiercią głodową zmarł Święty o. Maksymilian Maria Kolbe i zatrzymał się

przy tablicach z napisami w językach polskim, rosyjskim i hebrajskim. *Nigdy jeden naród nie może rozwijać się za cenę drugiego, za cenę jego zniewolenia, uzależnienia, za cenę jego eksploatacji i za cenę jego śmierci – mówił do zebranego wokół rampy obozowej miliona wiernych, którzy słuchali go w kompletnej, przejmującej ciszy – Na miejscu tak straszliwego podeptania człowieczeństwa, godności ludzkiej – zwycięstwo człowieka!*

8 czerwca, Nowy Targ

Zwracając się do młodych, Jan Paweł II wspominał o wartości odpoczynku: *Duchowy odpoczynek człowieka (...) musi prowadzić do odnalezienia w sobie i wypracowania w sobie owego nowego stworzenia, o którym mówi św. Paweł. Dalej dodaje: „Odpocząć – napisał kiedyś Norwid – to znaczy „począć na nowo”. Otóż duchowy odpoczynek człowieka – jak słusznie wyczuwają to tak liczne środowiska młodych – musi prowadzić do odnalezienia i wypracowania w sobie owego „nowego stworzenia”, o którym*

mówi św. Paweł. Droga do tego wiedzie poprzez słowo Boże odczytywane i celebrowane z wiarą i miłością, poprzez uczestnictwo w sakramentach, a nade wszystko w Eucharystii.

9-10 czerwca, Kraków

Papież celebrował mszę w Nowej Hucie, odwiedza grób rodziców i brata na cmentarzu Rakowickim.

Pielgrzymkę kończy msza w 900. rocznicę męczeńskiej śmierci św. Stanisława. Podczas wspomnianej Mszy na Błoniach krakowskich Papież prosił rodaków, by pamiętali o swoim dzieciństwie, nie odcinali się od chrześcijańskich korzeni, nie odrzucaли Chrystusa. Świadcami tego wystąpienia, określonego później jako „bierzmowanie dziejów” było ponad milion osób. Ojciec Święty powiedział: *Musicie być mocni, drodzy bracia i siostry! Musicie być mocni tą mocą, którą daje wiara! Musicie być mocni mocą wiary! Musicie być wierni! Dziej tej mocy bardziej wam potrzeba niż w jakiegokolwiek epoce dziejów. Musicie być mocni mocą nadziei, która przynosi pełną radość życia i nie pozwala zasmucać Ducha Świętego!*

Do historii przeszły też dowcipne dialogi z młodzieżą, jakie Papież prowadził z okna domu arcybiskupów krakowskich przy Franciszkańskiej 3: *Ja idę spać, a wy róbcie, co chcecie. Czy to ładnie, żeby przez osiem miesięcy nikt nie zauważył, że zaginął jeden obywatel Krakowa i nikt go nie szukał – żartował Jan Paweł II. Najważniejszym jednak posłaniem Papieża do młodzieży były słowa wypowiedziane w kościele na Skalce: *Wy macie przenieść ku przyszłości to całe olbrzymie doświadczenie dziejów, któremu na imię „Polska”. Tego trudu się nie lękajcie.**

Cudowny Medalik Niepokalanej

Jest miejsce w Paryżu przy Rue du Bac numer 134, które jest absolutnie wyjątkowe. To tutaj w 1830 roku młoda zakonnica Katarzyna Labouré przeżyła niezwykle spotkanie. Podczas wieczornej modlitwy ukazała się jej Matka Boża i poleciła wybić medalik.

Nosić z ufnością

Historia Cudownego Medalika rozpoczęła się w 1830 roku. Siostra Katarzyna Labouré, nowicjuszka Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia św. Wincentego a Paulo, podczas modlitwy doświadczyła niezwykłego spotkania z Matką Bożą. I to nie jeden raz. Objawień było w sumie pięć. Najbardziej znane są dwa. W nocy z 18 na 19 lipca 1830 roku ukazał się Katarzynie anioł, zbudził ją i zaprowadził do kaplicy. Tam zjawiała się jej Matka Boża, która skarżyła się na publiczne łamanie przykazań, zapowiedziała kary, jakie spadną na Francję i zachęcała Katarzynę do modlitwy i uczynków pokutnych. Kilka miesięcy później, w nocy z 26 na 27 listopada 1830 roku, ten sam anioł obudził Katarzynę i zaprowadził do kaplicy. Szarytka ujrzała Najświętszą Maryję Pannę stojącą na kuli ziemskiej i deptającą stopą łeb węża. Siostra Katarzyna zobaczyła, że Matka Boża ma szeroko rozwarzone ręce, a z Jej dłoni tryskają promienie. Usłyszała ponownie głos: „Te promienie są symbolem łask, jakie zlewam na osoby, które Mnie o nie proszą”. Szarytka ujrzała następnie literę M z wystającym z niej krzyżem, dokoła dwanaście gwiazd, a pod literą M dwa Serca: Jezusa i Marii. Dokoła postaci Marii znajdował się napis: „O Maryjo bez grzechu poczęta, módl się za nami, którzy się do Ciebie uciekamy”. Pod koniec objawienia Katarzyna otrzymała polecenie: „Postaraj się, by wybito medale według tego wzoru”. Siostra Katarzyna otrzymała również obietnicę dotyczącą medalika: „Wszystkie osoby, które go nosić będą na szyi, otrzymają wielkie łaski. Łaski będą obfite dla tych, którzy nosić go będą z ufnością”.

Matka Boża zwróciła również uwagę Katarzyny na modlitwę zamieszczoną na medaliku: „O Maryjo bez grzechu poczęta módl się za nami, którzy się do Ciebie uciekamy”. Obiecała, że: „Osoby, które pobożnie odmówią tę krótką modlitwę, cieszyć się będą moją wyjątkową opieką”.

Siostra Katarzyna opowiedziała o objawieniu swojemu spowiednikowi, księdzu Aladel, który początkowo zwlekał z wybicciem medalika. W końcu przedstawił sprawę arcybiskupowi Paryża, który polecił, aby wybito medalik w liczbie 1500 egzemplarzy. Był rok 1832.

Cuda i łaski

Oficjalną zgodę na bicie medalików wydał ówczesny arcybiskup Paryża, ks. Hiacynt Ludwik de Quelen. Ich rozpowszechnianie wbiegło



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

się z epidemią cholery, która wybuchła w mieście latem 1832 roku. Pierwszą łaską Niepokalanej z Cudownego Medalika był fakt, że cholera natychmiast przestała się szerzyć. Medalik zaczął być coraz bardziej powszechnym sakramentalium. Za jego pośrednictwem dokonywało się wiele nawróceń i uzdowień. Coraz więcej ludzi mówiło o szczególnych łaskach i dobrodziejstwach, których doświadczały w swoim życiu poprzez ufność w opiekę Marii Niepokalanej, której wizerunek widnieje na medaliku.

Jednym z najbardziej znanych cudów było nawrócenie francuskiego Żyda, Alfonsa Ratisbonne'a, który krytykował naukę Kościoła katolickiego. W 1842 r. dostał on medalik Matki Bożej od swojego przyjaciela. Wszedł na chwilę do kościoła *Sant'Andrea delle Fratte* w Rzymie. W bocznej kaplicy zobaczył wizerunek Matki Bożej z cudownego medalika, ukląkł i... nawrócił się. Wkrótce przyjął chrzest i Pierwszą Komunię Świętą. Po pewnym czasie Alfons wstąpił do seminarium i został księdzem, a później założył zgromadzenie Matki Bożej Syjońskiej, którego charyzmatem jest nawracanie Żydów na wiarę katolicką. Nawrócenie Alfonsa Ratisbonne'a, zostało uznane dekretem papieskim za prawdziwe działanie Boże za wstawieniem Najświętszej Marii Panny.

„Kulka na zło”

W Polsce medalik Niepokalanej w sposób szczególny propagował Jej wielki czciciel – św. Maksymilian Maria Kolbe. Nazywał go „kulka na zło” i rozdawał każdemu przy każdej okazji. Zalecał, aby „medalik rozdawać, gdzie się

tylko da: i dzieciom, by zawsze go na szyi nosiły, i starszym, i młodzieży zwłaszcza, by pod Jej opieką miała dosyć sił do odparcia tyłu pokus i zasadzek czyhających na nią w naszych czasach. A już tym, co do kościoła nie zaglądną, do spowiedzi boją się przyjąć, z praktyk religijnych sztywność, z prawd wiary się śmieją, zagrzeźli w błoto moralne albo poza Kościołem w herezji przebywają – o, tym, to już koniecznie medalik Niepokalanej ofiarować i prosić, by zechcieli go nosić, a tymczasem gorąco Niepokalaną błagać o ich nawrócenie”.

Cudowny Medalik rozpowszechniała również św. Matka Teresa z Kalkuty. Nie miała pieniędzy, ale gdy zależała jej na jakimś miejscu, po cichu je błogosławiła, a następnie... wrzucała przez okno medalik. W taki sposób załatwiała swym siostrą prowizoryczne, ubogie klasztory. Jej najbliżsi widzieli, że często miała przy sobie garść medalików. Jeden z nich wykorzystana w Berlinie Wschodnim. Komuniści nie wyrazili zgody na sprowadzenie do Berlina sióstr zakonnych. Kiedy Matka Teresa przebywała w tym mieście, akurat miała się odbyć procesja Bożego Ciała. Matka Teresa podczas procesji wrzuciła medalik przez okno do upatrzona wcześniej domu. Sprawa była załatwiona.

Także w dzisiejszych czasach nie brakuje świadectw osób, które dzięki wstawiennictwu Niepokalanej i noszeniu medalika z Jej cudownym wizerunkiem wyprosiły wiele łask. Świadczyć o tym może na przykład fakt, że podczas budowy sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej w Zakopanem – wotum wdzięczności za

ocalenie życia papieża Jana Pawła II – pod każdą cegłą kładziono Cudowny Medalik.

W 1905 roku Papież Pius X na prośbę biskupów zatwierdził Stowarzyszenie Cudownego Medalika na ziemiach polskich. Opiekę nad tym dziełem objął jego założyciel ks. Franciszek Domaradzki ze Zgromadzenia Księży Misjonarzy św. Wincentego a Paulo. Głównym zadaniem Stowarzyszenia było szerzenie kultu Najświętszej Maryi Panny Niepokalanej za pośrednictwem Cudownego Medalika. Niestety, po drugiej wojnie światowej Stowarzyszenie zostało rozwiązane przez władze komunistyczne. W 1980 r., z okazji 150-rocznicy objawień Matki Bożej św. Katarzynie Labouré, powstała myśl o wskrzeszeniu Stowarzyszenia Cudownego Medalika pod nazwą Apostolat Maryjny w Polsce. 25 lat później warunki polityczne pozwoliły na powrót Apostolatu Maryjnego do jego korzeni. Został on włączony do ogólnoswiatowej wspólnoty AMM (ang. Association of the Miraculous Medal) – Stowarzyszenia Cudownego Medalika. Obecnie AMM istnieje niemal na wszystkich kontynentach świata i skupia ponad 10 milionów członków.

Z ufnością i odwagą

Miliony ludzi czczą Niepokalaną w Cudownym Medaliku i otrzymują szczególne łaski i dobrodziejstwa. W 1980 roku w Kaplicy Cudownego Medalika w Paryżu modlił się św. Jan Paweł II. Powiedział wtedy:

„Otrzymujesz od Boga dla nas wszystkie łaski, które symbolizowane są przez promienie światła, przechodzące przez Twe otwarte dłonie. A jedyna prośba, którą odważamy się Ci przedstawić, to ta, byśmy przybliżyli się do Ciebie z ufnością, odwagą i prostotą serca. I jeszcze to, abyś prowadziła nas nieustająco do Twego Boskiego Syna.

W tym błogosławionym miejscu pragnę wypowiedzieć Ci dzisiaj moją ufność, głębokie przywiązanie, którego zawsze udzielałaś mi w Twojej łasce. *Totus tuus*. Przybywam jako pielgrzym, po tych wszystkich, którzy przybywali do tej kaplicy od 150 lat, tak samo, jak cały lud chrześcijański, który spieszy tu każdego dnia, aby wypowiedzieć swoją radość, swoją ufność, swoje błaganie. Przybywam jak błogosławiony Maksymilian Kolbe przed swoją podróżą misyjną do Japonii. Dokładnie 50 lat temu przybył tutaj szukać szczególnego wsparcia dla ochrony tego dzieła, które nazwał później *Milicją Niepokalanej*, i rozpocząć swoje wielkie dzieło duchowej odnowy, pod Twoją opieką, przed złożeniem swojego życia za braci. Chrystus wymaga dziś od Kościoła wielkiego dzieła duchowej odnowy. A ja, pokorny Następca Piotra, to wielkie dzieło przychodzę Ci powierzyć, jak uczyniłem to na Jasnej Górze, w Guadalupe, w Knoch, Pompejach, w Efezie, tak jak uczynię to przyszłego roku w Lourdes”.

Nośmy Cudowny Medalik – znak obecności Maryi wśród nas i bądźmy jego apostołami!

MARIA GŁÓDEK

Maryjo, Ty zostałaś ściśle złączona z całym dziełem naszego Odkupienia, złączona z krzyżem naszego Zbawcy. Twoje Serce zostało przebite obok Jego Serca. A teraz, w chwale Twego Syna, nie przestajesz wstawiać się za nami, biednymi grzesznikami. Czuwasz nad Kościołem, którego jesteś Matką. Czuwasz nad każdym z Twoich dzieci. Otrzymujesz od Boga dla nas wszystkie te łaski, które symbolizują świetliste promienie wychodzące z Twoich otwartych rąk. Pod tym jednym warunkiem, że my się ośmielamy o to Ciebie prosić, że zbliżamy się do Ciebie z ufnością, z odwagą i prostotą dziecka.

Fragment modlitwy św. Jana Pawła II, Naszą odnowę ducha powierzamy miłości Matki, wygłoszonej 31 maja 1980 r. w kaplicy Cudownego Medalika (Paryż, Rue du Bac 140).



Relikwie św. Katarzyny Labouré

Wychowanie (8) – Na wstępie dwie wypowiedzi papieża Jana Pawła II na temat wychowania:

...otóż praca wychowawcza ze swej natury polega na towarzyszeniu konkretnym osobom, żyjącym w konkretnym momencie historycznym, w ich dążeniu do wyboru i realizacji określonych ideałów życiowych. Właśnie dlatego w pracy wychowawczej należy umiejętnie godzić jasne przedstawienie celu, ku któremu się idzie, wymóg zdecydowanego dążenia ku niemu i troskę o "podróżnika", czyli o konkretny podmiot zaangażowany w tę "wędrówkę", trzeba zatem brać pod uwagę cały zespół sytuacji, problemów, trudności, różnych rytmów wędrówki i wzrastania.

Pastores dabo vobis, 50

W wychowaniu bowiem chodzi właśnie o to, ażeby człowiek stawał się coraz bardziej człowiekiem – o to, ażeby bardziej "był", a nie tylko więcej "miał" – aby więc poprzez wszystko, co "ma", co "posiada", umiał bardziej i pełniej być człowiekiem – to znaczy, ażeby również umiał bardziej "być" nie tylko z "drugimi", ale także i "dla drugich". Wychowanie posiada podstawowe znaczenie dla kształtowania stosunków międzyludzkich i społecznych.

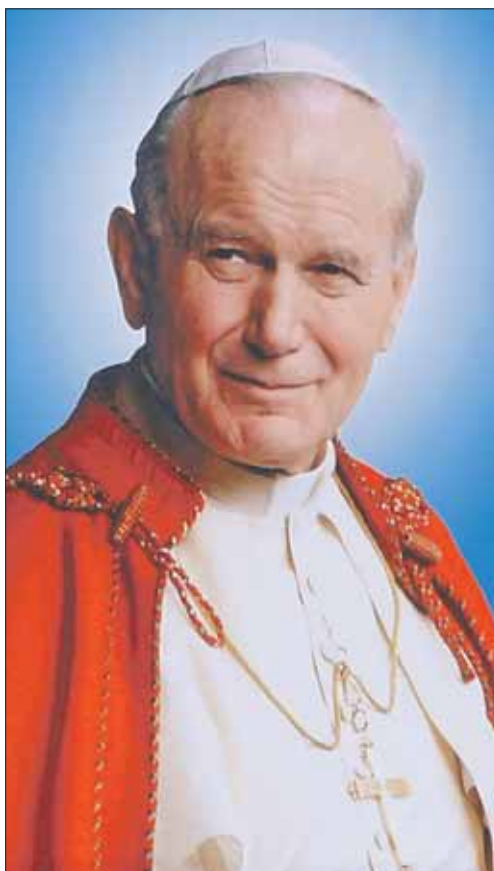
Przemówienie wygłoszone w siedzibie UNESCO, Paryż 2.06.1980

Wychowanie, dobre wychowanie jest to prawdziwa sztuka, szczególnie w naszych czasach, w których nastąpiło pewne pomieszanie pojęć, zatarcie wartości wychowawczych.

Dzisiaj niejednokrotnie szuka się różnych systemów wychowawczych – jak mówią często rodzice – postępowych i nowoczesnych. Przykładowo, tak było kilkanaście lat temu, kiedy zachwycono się systemem wychowania bezstresowego. Zrezygnowano wówczas z systemu „kary i nagrody”, na rzecz tylko nagrody. Światowe autorytety w dziedzinie wychowania zapewniały, że ten system jest najodpowiedniejszy dla współczesnego wychowania młodego człowieka. Okazało się po latach, że system ten przyniósł wiele rozczarowań, zła i kłopotów. Okazało się, że ci młodzi ludzie nie mają szacunku dla siebie, dla swoich rodziców i innych, nie są przygotowani do życia społecznego, nie wiedzą co to są tradycje, patriotyzm, miłość.

W obecnych czasach nie jest lepiej w kwestii wychowania. Niektórzy uważają, że instytucje mogą przejąć i wychować dziecko. Nic bardziej błędnego. Szkoła i Kościół są tylko pomocą w wychowaniu. Zasadnicza kwestia wychowania spoczywa na rodzicach. To oni są pierwszymi wychowawcami. To oni są, a raczej powinni być dla swojego dziecka autorytetami. Rodzice mają być towarzyszami swojego dziecka lub dzieci w drodze ku dorosłości. Muszą też pamiętać, że dzieci naśladują swoich rodziców zarówno w dobrym, jak i w złym postępowaniu. Według przeprowadzonych badań rodzice w 90% mają wpływ

Nauczanie społeczne świętego Jana Pawła II



FOT. MS. R. WALCZAK

część 8.

na wychowania dziecka, szkoła – 5% i Kościół – 5%. Te wyniki jakby nie patrzeć definiują zagadnienie wychowania.

Rodzice zatem nie mogą się zwalniać z funkcji wychowawczej, co dziś powszechnie widzimy lub sływać swojej roli wychowawczej. Muszą zadbać, aby dziecko było wychowywane przez nich personalistycznie (osobowo) i rozwijało się prawidłowo w wielu wymiarach: duchowym i moralnym, intelektualnym, emocjonalnym, społecznym, fizycznym.

Dlaczego nasze dzieci i młodzież dzisiaj mają ogromne braki w wychowaniu? Dlaczego nie są po prostu wychowane? Odpowiedź jest jedna – słaba rodzina (brak wychowania religijnego, rozwody, nowe związki, patologie).

Dlatego rodzice powinni współpracować ze szkołą i Kościołem lub też z innymi instytucjami pomocowymi w procesie wychowawczym (czerpać jak najwięcej z ich profesjonalnej wiedzy), aby proces wychowawczy był skuteczny, aby owocem pracy wszystkich (rodziców, nauczycieli, katechetów, psychologów, pedagogów) był człowiek dobrze uformowany wewnętrznie, wrażliwy, darzący innych szacunkiem, sprawiedliwy i uczciwy, znający tradycje i zwyczaje swojego narodu – kochający Ojczyznę, Boga i drugiego człowieka.

Wybitny profesor pedagogiki Marian Śnieżyński analizując zagadnienie wychowania według myśli św. Jana Pawła II napisał m.in.: „Ze szczególnym pietyzmem i szacunkiem podchodzi Jan Paweł II do osoby. Osoba ludzka obdarzona jest bowiem godnością ujętą w kategorii celu, a nie środka. Mocno i zdecydowanie brzmiały wypowiedziane na ten temat słowa: "Osoba ludzka jest takim dobrem (...), które nie może być traktowane jak przedmiot użycia, a właściwe i pełnowartościowe odniesienie do niej stanowi tylko miłość".

Godność osoby ludzkiej rozciąga się, obejmuje i dotyczy każdej konkretnej jednostki, także i tej niepełnosprawnej, czy to fizycznie, czy psychicznie. Jan Paweł II pisze, że "nowy człowiek od chwili poczęcia, a potem urodzenia, przeznaczony jest do tego, ażeby w pełni wyraziło się jego człowieczeństwo – ażeby się ono urzeczywistniło. Odnosi się to do wszystkich, również chronicznie chorych i niedorozwiniętych. Być człowiekiem – to podstawowe powołanie człowieka: być człowiekiem na miarę daru, jaki otrzymał. Na miarę tego talentu, którym jest samo człowieczeństwo, a z kolei dopiero na miarę wszystkich talentów, jakimi został obdarzony".

Bez wątplenia należy się zgodzić ze stwierdzeniem Ojca Świętego, że wychowanie trzeba rozpatrywać w kategoriach twórczości. Jeżeli każdy człowiek jest inny, to do każdej jednostki ludzkiej należy podchodzić indywidualnie. Nie można otwierać ludzkich dusz i ludzkich serc tym samym zestawem metod i środków. Zatem wychowawca, chcąc wychować innych, musi stać się niejako twórcą, a nie rzemieślnikiem. Jan Paweł II powiedział: "Wychowanie to twórczość o przedmiocie najbardziej osobowym – wychowuje się bowiem zawsze i tylko osobę – zwierzę jedynie można tresować (...). Wszystko to, co z natury zawiera się w wychowywanym człowieku, stanowi tworzywo dla wychowawców, tworzywo, po które winna sięgać ich miłość. Do całokształtu tego tworzywa należy także to, co daje Bóg w przypadku nadnatyry, czyli łaski. Nie pozostawia On bowiem dzieła wychowania, które jest poniekąd ciągłym stwarzaniem osobowości, całkowicie i wyłącznie rodzicom, sam osobiście również bierze w nim udział".

W wychowaniu niezbędna jest stała obecność norm i powinności, jakie winny być dopełnione określonym systemem wartości. Analiza tekstów filozoficznych Karola Wojtyły poświęconych człowiekowi pozwala na ukazanie

Gdy bolą stawy i mięśnie



Dokucza łokieć, trudno jest zgiąć palce, a zejście po schodach sprawia trudność, bo bolą kolana... Wiele osób starszych narzeka na takie dolegliwości. Na szczęście jest wiele sposobów, by im zaradzić.

Z wizytą u specjalisty

Bólu stawów czy mięśni nie należy bagatelizować. Warto, jak najszybciej wybrać się do reumatologa lub ortopedy. Zleci on wykonanie badań z krwi, USG, RTG i na ich podstawie określi przyczynę dolegliwości. Zaleci nam leki do miejscowego stosowania, np.: w postaci maści lub doustne leki przeciwzapalne i przeciwbólowe. Dodatkowo może nas skierować na zabiegi rehabilitacyjne, np.: diatermię z wykorzystaniem prądu, masaże, ciepłe okłady fango, które przynoszą ulgę w dolegliwościach stawowo-kostnych.

Jedz to, co ci pomaga

Dobrze skomponowany jadłospis pomaga złagodzić stany zapalne stawów i wzmacnia kości. Już od dziś warto więc wprowadzić do diety tłuste ryby morskie, np.: śledź, makrela, sardynki, tuńczyk. Zawierają one sporo wapnia, ale także białko i nienasycone kwasy tłuszczowe. To składniki, które wspomagają regenerację stawów i odbudowują kości. Dużo białka i cennych dla stawów oraz kości witamin z grupy B dostarczy nam chude mięso i drób. Dwa-trzy razy w tygodniu warto zjeść jajko, bo ma ważne dla stawów pierwiastki i wysokowartościowe białko. W wytwarzaniu kolagenu odbudowującego stawy i kości pomagają też bioflawonoidy. Znajdziemy je m.in. w ciemnym pieczywie, otrębach i płatkach owsianych. Niezastąpionym źródłem białka, wapnia oraz cennych dla stawów i kości witamin A i D są produkty mleczne i najlepiej odtłuszczone. Warto przekonać się też do przypraw o działaniu przeciwzapalnym. Taką moc mają kurkuma, imbir, goździk, anyż. Pomagają one zmniejszyć obrzęk i ból stawów, a przy tym wzbogacają smak potraw. Pamiętajmy też o odkwaszających organizm owocach (np.: żurawina, aronia, czarna porzeczka) i warzywach (np.: marchew, seler, por, pietruszka). Z owoców i warzyw (także mrożonych) przygotowujemy soki i koktajle, a warzywa gotujemy na parze. Wystrzegajmy się za to produktów przetworzonych, bo zawierają dużo soli, która zatrzymuje wodę w organizmie, co wzmacnia obrzęki oraz słodczy, bo od nich tyjemy. Tymczasem nadwaga obciąża stawy i mięśnie, znacznie zwiększając dolegliwości bólowe.

Ruch pod kontrolą

Dobrze dobrana do stanu zdrowia i wieku aktywność fizyczna potrafi zdziałać cuda. Ruch pobudza do działania pompę mięśniową, wspomaga krążenie krwi, co przyczynia się do szybszej regeneracji mikrouszkodzeń stawów i kości. W kwestii doboru ćwiczeń warto zasięgnąć porady fizjoterapeuty lub lekarza. Ale nigdy nie zaszkodzą proste ćwiczenia polegające np. na unoszeniu nóg i rąk, krążeniu barków. Z aktywności na powietrzu wskazane są: spacer po miękkim podłożu, marsz z kijkami, jazda na rowerze. Aktywność ma jeszcze jedną zaletę - pobudza wydzielanie hormonów szczęścia, czyli endorfin i poprawia nastrój. Zdaniem specjalistów, gdy jesteśmy przygnębieni, zestresowani, częściej dotykają nas dolegliwości bólowe.

Kiedy w duszy radość gra, a ciało potrzebuje pomocy



Czy wiek musi nas oddalać od radości dnia codziennego?

W pewnym wieku każdy zadaje sobie pytanie: dlaczego musimy się starzeć? I dlaczego nasze ciało utrudnia nam w związku z tym codzienne funkcjonowanie? A przecież 60 lat to dopiero początek na cieszenie się życiem. Wreszcie jest czas na wnuki, spotkania z przyjaciółmi czy spacer z psem. Ale co począć, gdy pojawia się ból, który uniemożliwia cieszenie się chwilą?

Kiedy pojawia się ból

Nie należy się poddawać, gdyż istnieje wiele sposobów, by ciało nie odmówiło posłuszeństwa np. podczas wyczekiwanego spotkania z wnuczką. Gdy łokieć, kolano czy bark dają się we znaki, można szybko zmniejszyć ból. Warto wtedy zastosować sprawdzone, naturalne preparaty redukujące ból.

Chwile z rodziną wynagrodzą cierpienie...

Świetnym przykładem na to jest historia pana Stanisława. Pan Stanisław jest już dziadkiem i uwielbia spędzać dzień ze swoimi wnuczkami. Teraz na emeryturze ma wreszcie na to czas. W każdą niedzielę wspiera swoją ukochaną córkę i jej męża. Zabiera wnuki na spacer do parku. Pan Stanisław mimo wieku, jest bardzo samodzielny i energiczny. Wnuczki dziadka nie oszczędzają, a ich uśmiechy na twarzach po całym dniu poruszają jego serce. Niestety pewnej niedzieli wesoła zabawa skończyła się przykrą dolegliwością. Pan Stanisław nabawił się kontuzji barku. Podniósł wnuczkę, by wziąć ją „na barana” i bach! Nagły grymas bólu zastąpił uśmiech.

...ale dlaczego nie skorzystać z medycznego wsparcia w tubce?

Bark bolał długo, a ruch ręką do tyłu sprawiał bolesny dyskomfort. Bólu nawet niewielkiego nie należy ignorować, bo może zwiastować poważniejszą kontuzję. Szczęśliwie pan Stanisław nie zignorował kontuzji i udał się do lekarza. Ten przepisał mu żel Perskindol, który przyniósł szybkie zmniejszenie bólu i rozluźnienie napiętych mięśni.

Szybko zapomnieć o bólu

Lekarz dodatkowo nakazał oszczędzanie ręki przez 2 tygodnie, co oznaczało przerwę w zabawach z wnuczkami. Ale opłaciło się. Unieruchomiona ręka, dodatkowo wsparta stosowaniem żelu Perskindol, szybko wróciła do formy. Okazało się, że Perskindol daje natychmiastowy efekt chłodzący i długotrwałe działanie rozgrzewające. Dzięki temu pomaga poradzić sobie z bólem i napiętymi mięśniami z podwójną mocą. Nie sposób nie docenić takiej szybkiej ulgi. Ważne było również, że Perskindol łatwo się wchłaniał i nie pozostawiał tłustych plam na skórze i ubraniach. Wreszcie nic się nie kleiło, tak jak w przypadku tłustych maści, które wcześniej pan Stanisław stosował. Oczywiście lepiej nie mieć kontuzji, ale gdyby się już zdarzyła, to warto mieć Perskindol pod ręką. Zwłaszcza, że można go dostać w wielu aptekach bez recepty.



Dokończenie ze str. 6

źródłowych wartości i norm, na podstawie których można sformułować kluczowe zasady wychowania. Należą do nich: wartość dobra i prawdy oraz wartość i godność osoby. W świetle tych aksjomatów należy przyjąć, iż wychowanie ma wprowadzić człowieka w świat podstawowych wartości, a są nimi: wolność, odpowiedzialność i miłość. Wychowanie do wolności jest jednocześnie wychowaniem do odpowiedzialności: "człowiek dlatego bywa odpowiedzialny za swe czyny i dlatego przeżywa odpowiedzialność, ponieważ posiada zdolność odpowiadania wolą na wartość. Zachodzi powinność odnoszenia się do przedmiotu wedle jego prawdziwej wartości, a w parze z nią rodzi się odpowiedzialność za przedmiot pod kątem jego wartości".

Zatem realizacja celów wychowania to głównie rozwijanie poczucia odpowiedzialności i umożliwienie osobie ludzkiej odpowiedzialnego działania, ponieważ dopiero w zetknięciu z wartością daną w działaniu może realizować się, może zaistnieć wartość moralna.

Prawdziwy rozwój człowieka dokonuje się również dzięki osobowym relacjom z innymi ludźmi. Relacje te znajdują swoją podstawę w antropologicznej strukturze osoby. Każdy człowiek ze swej natury jest istotą społeczną i w jego strukturze tkwi podstawa różnorodnych odniesień międzyludzkich. Jan Paweł II podkreśla, iż najbardziej gruntownym wyrazem prawdziwego dobra jest dobro wspólne, które nie sprzeciwia się dobru indywidualnej osoby, dobro wspólne bowiem przyczynia się najbardziej do pełnego i gruntownego rozwoju człowieka. Poprzez dobro wspólne ludzkie "ja" pełniej i gruntowniej odnajduje siebie w ludzkim "my". Bez dobra wspólnego, podkreśla Ojciec Święty, nie ma miłości. Stąd postulat wychowania do miłości wiąże się z postulatem pomagania ludziom w odkrywaniu obiektywnego dobra.

Wychowanie człowieka dokonuje się także w konkretnej kulturze i przez kulturę. Kultura dla Jana Pawła II stanowi propeudeutykę życia moralnego. Człowiek jest jedynym podmiotem kultury – w niej się wyraża i w niej potwierdza. Kultura jest zatem dynamicznym aspektem wychowania, a najważniejszymi jej wymiarami są kultura miłości i kultura pracy. Wychowanie w kulturze i poprzez kulturę stawia sobie za cel dostarczenie człowiekowi symboli, norm, wzorów i wartości.

Istotnym dopełnieniem pełnego spojrzenia na wychowanie jest uwzględnienie w tym procesie aspektu religijnego. Jan Paweł II w swoich licznych wypowiedziach podkreśla, że im bardziej posłannictwo, jakie spełnia Kościół, jest skoncentrowane na człowieku, im bardziej jest „antropocentryczne”, tym bardziej musi potwierdzać się i urzeczywistniać teocentrycznie, tzn. być skierowane w Jezusie Chrystusie ku Ojcu. W rozumieniu Jana Pawła II tylko wychowanie inspirowane Ewangelią i przeniknięte Chrystusem najpełniej odpowiada naturze człowieka.

Każde wychowanie w rodzinie i poza rodziną winno być wprowadzone w zbawczy wymiar

Nauczanie społeczne świętego Jana Pawła II



część 8.

Boskiej pedagogii skierowanej do wszystkich ludzi. Stąd też wychowanie katolickie jest przede wszystkim głoszeniem Chrystusa”.

Osoba Jezusa Chrystusa winna być zatem wzorem do naśladowania przez wszystkich wychowawców i wychowanków. Jan Paweł II pisze: "Ten, który w swym własnym człowieczeństwie był doskonałym obrazem Boga niewidzialnego, staje się poprzez swoje ziemskie życie, poprzez wszystko, co uczynił i czego nauczał, a nade wszystko przez swą ofiarę, widzialnym wzorem dla ludzi, wzorem najdoskońszszym.

W jednym z przemówień Jan Paweł II powiedział, że wszyscy powinniśmy czerpać inspirację z pedagogiki Jezusa, który jest

nauczycielem w pełnym tego słowa znaczeniu, nauczycielem cichym i pokornego serca. Jego pedagogia odznacza się mądrością, roztropnością i cierpliwością, jest to pedagogia wyczułona na innych, umiejąca dostrzegać ich potrzeby i oczekiwania, zawsze gotowa do reakcji na rozmaite ludzkie sytuacje.

Na tle dotychczasowych rozważań można sformułować definicję wychowania, jaką proponuje Jan Paweł II, będącą konkluzją jego nauczania na ten temat. Według Jana Pawła II w wychowaniu chodzi o to, aby człowiek stał się coraz bardziej człowiekiem – o to, by bardziej "był", a nie tylko więcej "miał" – aby więc przez wszystko, co "ma", co "posiada", umiał bardziej i pełniej być człowiekiem, tzn. by również umiał bardziej "być" nie tylko z "drugimi", ale także i "dla drugich". Tak rozumiane wychowanie ma podstawowe znaczenie dla kształcenia stosunków międzyludzkich i społecznych.

Pedagogiczne przesłanie w zakresie wychowania, głoszone przez Jana Pawła II, jest chrześcijańskim orędziem Kościoła, które budzi z uśpienia moralnego, wymaga konsekwencji w myśleniu i działaniu, brania na siebie skutków własnego działania, do czego człowiek jako osoba moralna czuje się zobowiązany. Przywołanie pełnego obrazu osoby, ukazywanie prawdy o dobru i wartościach świadczy o ponadczasowej i ponadustrojowej wizji Papieskiej pedagogiki”.

MODEL WYCHOWANIA W NAUCZANIU ŚW. JANA PAWŁA II

Poniżej został zamieszczony wspaniały artykuł ks. profesora Janusza Mastalskiego (bez przypisów i podsumowania), Model wychowania w nauczaniu Bł. Jana Pawła II, który został zamieszczony w: „Verbum Vitae”, nr 21 (2012), 253–271.

O erudycji i wielkości bł. Jana Pawła II napisano bardzo wiele tekstów, gdyż papież, który swoim nauczaniem dotknął większości obszarów ludzkiej aktywności, jest niekwestionowanym autorytetem w wielu dziedzinach nauki. Nie inaczej wygląda sprawa ogólnie pojętego wychowania.

Pedagogika zajmowała poczesne miejsce w nauczaniu papieskim. W wielu tekstach i wystąpieniach bł. Jan Paweł II podejmował problemy związane z wychowaniem. Dotykał spraw nabrzmiałych, niepokojących, jednocześnie przypominając pedagogię Mistrza z Nazaretu. Był konsekwentny w swoim nauczaniu, ukazując wychowanie jako proces nigdy niezakończony. Chyba jeden z najbardziej znanych tekstów dotyczących wychowania pochodzi z przemówienia do uczniów z 1985 r.: „Wychowywać znaczy pomagać człowiekowi otwierać się na całkowitą rzeczywistość, czyli rozwijać wszystkie swoje potencjalne zdolności w odniesieniu do wielorakich aspektów rzeczywistości, doprowadzając go w ten

Dokończenie na str. 14

Zapomnij o trawieniu, bądź zdrow

Zaczęły się wakacje. Często przy ognisku, grillu podczas spotkań z przyjaciółmi i rodziną spędzamy najpiękniejsze chwile lata. Chcemy, żeby trwały i z całą pewnością kłopoty trawienne nie należą do repertuaru planowanych punktów dnia. Czasami wymarzony urlop z dziećmi i wnucami przebiega inaczej, ponieważ zdarza się niestrawność, która uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Pojawiający się ból burzy nasz spokój.

Skąd kłopoty w trawieniu

Co zrobić, jeśli niespodziewanie pojawiają się nudności, uczucie pełności, ucisku, czy odbijanie? Czy istnieją sprawdzone sposoby na uniknięcie zaburzeń w trawieniu i dlaczego w ogóle musimy niekiedy borykać się z niestrawnością? Warto wiedzieć, że o naszym samopoczuciu po jedzeniu decydują często drogi żółciowe. Jeśli proces wydzielania lub produkcji żółci jest zachwiany, to najprawdopodobniej pojawią się zaburzenia procesu trawienia i organizm nie trawi tłuszczów, a treści pokarmowe mogą zalegać w dwunastnicy. Bez właściwej porcji żółci pokarmy nie są prawidłowo

trawione. Żółć odpowiedzialna jest za rozpuszczanie tłuszczu w organizmie. To właśnie od niej zależy stymulowanie apetytu i motoryka przewodu pokarmowego.

Tajemniczy zwieracz Oddiego

Na co dzień nie zastanawiamy się, jak działa organizm. Dopóki wszystko gra, cieszymy się zdrowiem. Jemy wszystko, co nam smakuje. Gdy jednak pojawiają się problemy, musimy przejść przyspieszony kurs medycyny. Prawidłowo funkcjonujący układ pokarmowy to pewnego rodzaju przepustka do zachowania dobrej kondycji i komfortu życia. W procesie trawienia niebagatelną rolę odgrywa zwieracz Oddiego. To mięsień, który znajduje się w dwunastnicy. Dzięki niemu, a konkretnie jego skurczom, możliwy jest odpływ żółci oraz soku trzustkowego z przewodu trzustkowego i przewodu żółciowego wspólnego do dwunastnicy.

Czerwona lampka

Nie można bagatelizować sytuacji, w której pojawia się ból lub klucie z prawej strony brzucha w górnej jego części. To może być

sygnał, że zwieracz Oddiego nie działa poprawnie. Objawy bólowe zazwyczaj zaskakują jak nieproszony gość i mogą być ostre oraz nawracające. Niestety trwają od kilkunastu minut do kilku godzin, a nasilają się szczególnie po jedzeniu. Czasami najbardziej uciążliwe są nudności i wymioty.

Jak się ratować

Z pomocą przychodzą leki zawierające substancję hymeckromon. Warto o nie zapytać w aptece, ponieważ ich stosowanie, szczególnie w okresie, gdy spożywamy potrawy ciężko strawne np. z grilla, działa także profilaktycznie. Jeśli już trafimy do lekarza, możemy się spodziewać zlecenia badań laboratoryjnych. Wyniki dotyczące enzymów wątrobowych, aktywności amylazy i lipazy zazwyczaj pozwalają ocenić właściwie stan zdrowia. Czasami konieczne jest wykonanie usg, tomografii, czy badania endoskopowego. Ważne, żeby nie bagatelizować kłopotów trawiennych. Dobrze funkcjonujący układ pokarmowy jest niezbędny w utrzymaniu właściwego funkcjonowania całego organizmu.

(RED.)



Dorota Ostrowska
Nauczycielka,
53 lata

ZNALAZŁAM SPOSÓB NA PROBLEMY TRAWIENNE

trawić lepiej i unikniesz przykrych dolegliwości." Poleciła mi też preparat **Cholestil Max**, który sama stosowała, a który teraz dostępny jest już bez recepty. Można go kupić w aptece w każdej chwili. „**Cholestil Max** pomógł mi w problemach trawiennych wynikających z nieprawidłowego funkcjonowania dróg żółciowych”¹ - wyjaśniła.

Cholestil Max – ekspert na problemy trawienne w drogach żółciowych²

Zaczęłam więc stosować **Cholestil Max**, gdyż w odróżnieniu od innych preparatów, jakich do tej pory używałam, działa nie tylko na przyczynę dolegliwości, ale również rozkurczowo³. Upewniłam się, że lek ten jest bezpieczny. Substancja hymeckromon zawarta w produkcie jest przebadana na pacjentach i ma potwierdzoną dobrą tolerancję⁴.

Dzięki tej unikalnej substancji **Cholestil Max** działa kompleksowo w drogach żółciowych: zwiększa wydzielanie żółci, przyspiesza jej przepływ oraz działa rozkurczowo.

Usprawnia przez to pracę układu żółciowego, uwalniając od objawów takich jak wzdęcia, uczucie pełności czy ból w nadbrzuszu. Stosując **Cholestil Max** 30 min przed posiłkiem, zauważyłam, że lepiej się czuję po jedzeniu, a przykre

dolegliwości trawienne, które wcześniej często pojawiały się po posiłku, już mi nie dokuczają.

Teraz jedzenie jest przyjemnością

Jedzenie powinno być przyjemnością i nie ma powodów, aby z niej rezygnować.

To dla mnie również okazją do spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi, szczególnie podczas świąt czy innych spotkań. Teraz dzięki **Cholestil Max** bez obaw mogę jeść to, co lubię, i nie muszę się martwić o zle samopoczucie po posiłku.



W ciągu ostatnich kilku lat coraz częściej zaczęły się u mnie pojawiać problemy z trawieniem. Najwyraźniej coś, co jadłam, nie do końca mi służyło, szczególnie tłuste posiłki, po których źle się czułam. Zwykle pojawiały się wtedy ucisk, uczucie pełności, ból w nadbrzuszu, odbijanie i nudności. Stosowałam różne preparaty, ale dolegliwości powracały.

Na szczęście moja znajoma, która jest biologiem, zasugerowała mi, że takie objawy mogą być powodem problemów z drogami żółciowymi. „Często związane są one bezpośrednio z utrudnionym trawieniem tłuszczów przez organizm i zaleganiem treści pokarmowej w dwunastnicy” - powiedziała. „Dzieje się tak, bo nie ma odpowiedniej ilości żółci, która jest kluczowa w procesie trawienia. Trzeba więc wyregulować działanie dróg żółciowych, wówczas będziesz

Nazwa produktu leczniczego i nazwa powstecznie stosowana: Cholestil Max (Hymecromonum). Skład jakościowy i ilościowy: 1 tabletkę zawiera: hymeckromon (Hymecromonum) 200 mg. Postać farmaceutyczna: Tabletki. Wskazania do stosowania: pomocniczo w objawowym leczeniu stanów skurczowych dróg żółciowych, dyskinetycznych, zaburzeń dyspeptycznych; stany po operacji pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, a także w braku laktacji, nudnościach i zaparciach związanych ze zmniejszonym wydzielaniem żółci. Dawkowanie i sposób podawania: dorośli: od 200 do 400 mg (od 1 do 2 tabletek) pół godziny przed posiłkiem trzy razy na dobę przez tydzień. Tabletki nie należy dzielić. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na hymeckromon lub którąkolwiek substancję pomocniczą, niedrożność dróg żółciowych, ciężka niewydolność wątroby i/lub nerek, pacjenci z wrzodzącym zapaleniem okrężnicy i z chorobą Crohna. Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności: W przypadku wystąpienia objawów niewydolności wątroby i/lub nerek lek należy odstawić. Działania niepożądane: rzadko: biegunka, uczucie pełności lub ucisku w jamie brzusznej, reakcje nadwrażliwości, wysypka lub inne skórne reakcje alergiczne. Opakowanie: 1 opakowanie zawiera 30 lub 50 tabletek. Nie wszystkie rodzaje opakowań muszą znajdować się w obrocie. Podmiot odpowiedzialny: Adamed Consumer Healthcare S.A., Priluków 149-03-152, Czeszów. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 23407 wydane przez Prezesa URF. Kategorie dostępności: Produkt leczniczy dostępny bez recepty. Literatura: 1. poprawie regulację gospodarki żółciowej 2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Cholestil Max 3. w obrębie dróg żółciowych 4. Abate A, Dimartino V, Spina P et al. Hymecromone in the treatment of motor disorders of the bile ducts: a multicenter, double-blind, placebo-controlled clinical study. Drugs Exp Clin Res. 2007;27(5):6223-31. Ocena działania hymeckromonu u pacjentów z zaburzeniami motorycznymi przewodów żółciowych. Wielosrodkowe, randomizowane badanie z podwójną ślepa próbą i kontrolowanym placebo, zrekrutowane 123 osoby dorosłe z dolegliwościami: dyspepsja (n=58), dyskinetyz (n=59), kamica żółciowa (n=5) hepatopatia (n=1).

Zdrowie z natury

SOK Z POKRZYWY – ESENCJA ZDROWIA

O nadzwyczajnych właściwościach leczniczych pokrzywy można pisać bardzo dużo. To jedna z najwartościowszych roślin, jakie kiedykolwiek знаła ludzkość. Czerpmy więc z niej zdrowie za darmo. Warto z niej przygotować np. niezwykle wartościowy sok.

POKRZYWA NAPRAWDĘ DA SIĘ LUBIĆ

Trzeba nazbierać w rejonie czystym ekologicznie (w rękawicach) sporo młodych jej pędów. Umieszczamy je na plastikowym sicie i polewamy dobrze gorącą wodą (tylko nie wrzątkiem, który niszczy witaminy). Kiedy te pędy nieco odsącają się, przepuszczamy je przez maszynkę do mięsa i wyciskamy z nich sok (przy pomocy czystej gazy). Niektórzy praktykują wyciskanie soku z nie sparzonej pokrzywy, ale taka daje zdecydowanie mniej soku. Kto zechce, ten do wyciskania soku może użyć sokowirówki. Uzyskany sok zawsze przechowujemy w lodówce. Nie powinno się z niego robić dużych zapasów, bo bez zakonserwowania szybko traci swe właściwości.

STOSOWANIE:

Leczenie sokiem z pokrzywy rozpoczynamy od zażycia 1 łyżeczki 3 razy dziennie po posiłkach. Po tygodniu dawkę zwiększa się do 1 łyżki, też 3 razy dziennie. Dla polepszenia smaku do soku dobrze jest dodać trochę soku z cytryny. Kuracja nim powinna trwać około 4–5 tygodni, potem 2 tygodnie przerwy.

POŻYTEK DLA ZDROWIA:

Wprost tryska dobrodziejstwami dla organizmu. Pobudza w organizmie tworzenie się interferonów – naturalnej broni przed wirusami. Aktywizuje pracę układu odpornościowego (immunologicznego). Pozwala szybciej odzyskać siły i kondycję w okresie zmęczenia, osłabienia wiosennego. To idealny lek dla ludzi chorych na nowotwory, np. po przeprowadzeniu zabiegów radio- i chemioterapii (pomaga szybciej zregenerować organizm). Warto go podawać osobom palącym papierosy, systematycznie przyjmującym leki syntetyczne i pracującym w szkodliwych warunkach (np. hutnicy, górnicy itd.). Jest także zalecany po przeprowadzonej kuracji antybiotykowej. Pobudza proces przemiany materii w organizmie (ułatwia chudnięcie). Wpływa łagodnie moczopędnie, likwiduje obrzęki nóg spowodowane gromadzeniem się w organizmie złożeń wody (niewydolność nerek). Stanowi niezastąpiony środek na odtrucie go z toksyn i szkodliwych metabolitów (np. kwasu moczowego, chlorków). Działa przeciwzakrzepowo. Regeneruje organy wewnętrzne. Usprawnia pracę trzustki. Pomaga skutecznie leczyć anemię. Nieśmiałą wręcz pomoc ludziom schorowanym, słabym i po przebytech złamaniach kości (przyspiesza ich zrostanie).

Regularne picie soku pokrzywowego poprawia wygląd cery – leczy trądzik, wypryski skórne – oraz włosów, które rzadziej przetluszcza się i są mocniejsze.

ZBIGNIEW TOMASZ NOWAK



FOT. Z.T. NOWAK

Przewlekła niewydolność żylna (PNŻ) kończyn dolnych to poważna choroba, która powoduje u pacjenta wiele uciążliwych objawów. Należą do nich ból i obrzęki podudzi, kurcze nocne, a także żylaki i tzw. pajęczki nacyniowe. PNŻ może mieć poważne następstwa, dlatego nie należy traktować objawów tej choroby tylko jako problemu kosmetycznego. Chorobę trzeba leczyć, a jeszcze lepiej zapobiegać jej zawczasu. Zarówno w zapobieganiu jak i leczeniu bardzo duże znaczenie ma aktywność fizyczna i odpowiedni tryb życia. Co więc możemy zrobić?

Zapobieganie

Jeżeli wiemy jakie zachowania powodują przewlekłą niewydolność żylną kończyn dolnych możemy je wyeliminować lub ograniczyć. Samą chorobę lub jej nasilenie powoduje z pewnością długotrwałe pozostawanie w pozycji stojącej lub siedzącej ze zgiętymi kolanami. Dlatego jeżeli chcemy uniknąć dokuczliwych objawów trzeba unikać długotrwałego pozostawania w tych pozycjach. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe, głównie ze względu na wykonywaną pracę. Należy jednak – na tyle na ile możemy – odpowiednio przygotować swoje stanowisko pracy i odpowiednio się w tej pracy zachowywać. Przydatne będzie krzesło z odpowiednio pochylonym oparciem i konieczne podnózek pod stopy tak, by uniknąć siedzenia z kolanami zgiętymi pod kątem prostym. W przypadku osób, które pracują w pozycji stojącej ważne są częste przerwy nawet na najkrótszy spacer. Żeby ulżyć nogom trzeba także jak najczęściej odpoczywać z nogami uniesionymi powyżej poziomu serca.

A co bardzo ważne, należy dbać o stałą aktywność fizyczną, zwłaszcza taką, która uruchomi mięśnie kończyn dolnych. Najprostszą formą ruchu są regularne spacerki. Nie muszą być one długie ani zbyt forsowne. Powinny być dostosowane do naszych możliwości. Na pewno jednak powinny być regularne. Wskazaną dla osób z PNŻ formą ruchu jest także jazda na rowerze, bieganie, taniec i pływanie, które bardzo korzystnie wpływa na rozwój i wzmocnienie mięśni nóg.

Pamiętajcie, że wysoka temperatura – otoczenia lub wody w kąpielach sprzyja PNŻ? Dlatego, by jej

uniknąć trzeba zapomnieć o długotrwałym wystawianiu się na promienie słoneczne. Nie są też zalecane kąpiele w gorącej wodzie. Znakomicie za to na wzmocnienie i hartowanie żył wpływa chłodny prysznic. Przewlekłej niewydolności żylny kończyn dolnych sprzyja także nadwaga, więc lekarze zalecają by w takim przypadku zmniejszyć masę ciała. Oczywiście najlepiej stosując odpowiednią dietę i aktywność fizyczną. Osoby, które mają genetyczne skłonności do PNŻ, mogą nosić specjalistyczne pończochy lub rajstopy uciskowe i muszą dbać o odpowiednie obuwie. Najlepsze będzie takie z szerokim noskiem (nie tzw. szpice), w których palce mogą się swobodnie poruszać. A obcas? Najlepszy ten mający 2 do 5 centymetrów i stabilny. Wysokie obcasy są nie wskazane, bo za bardzo obciążają stopy. Z obuwi lekkiego wskazane są za to profilowane sandały i klapki, których podeszwa ma fizjologiczny kształt lub te, które na wewnętrznej podeszwie mają tzw. języka (wypustki). Dobrze jest także chodzić boso. Odpowiednie podłoże (dywanik z wypustkami, trawa, piasek) doskonale masuje stopy i poprawia ich ukrwienie.

Dieta

To co jemy ma wpływ na ukrwienie ciała i skłonności do pojawiania się żylaków nóg. Pamiętajmy, że żyły to część układu krwionośnego, a więc to co dobre dla naszego serca, sprzyja też zdrowym żyłom. Odpowiednia dieta jest lekka – powinna wzmocnić ściany żył, zapobiegać zaparciom i przeciwdziałać nadwadze, czyli eliminować wszystko to co sprzyja żylakom. Dla lepszego funkcjonowania żył dobre są flawonoidy, bo wzmocniają ściany żył i poprawiają ich elastyczność. Trzeba więc jeść zawierające je produkty: wiśnie, jagody, maliny, grejpfruty, pomarańcze czy mandarynki. Ponadto w diecie nie powinno zabraknąć produktów bogatych w witaminę E (poprawia krążenie krwi, a znajduje się w zielonych warzywach), a także rutynę (znajduje się m.in. w czarnych porzeczkach, kaszy gryczanej, aronii, szczawiu czy cytrusach). Pomocny może być ginkgo biloba, bo także wzmocnia ściany żył. Tak samo dobre działanie mają nasiona lnu, które można dodawać do różnych potraw. Zawarty w nich olej lniany jest bogaty w tłuszcze. Wpływa

Krótki poradnik. Jak sobie radzić z objawami przewlekłej niewydolności żylnych kończyn dolnych?

on na regenerację skóry i wspiera leczenie żylaków.

Tyle o pokarmach, które powinny znaleźć się w naszej diecie. Należy jednak pamiętać, że są także pokarmy, których w przypadku PNŻ powinniśmy unikać. Zrezygnuj z ciast i słodczy oraz tłustych mięs, unikaj tłuszczów nasyconych (m.in. masło, smalec), fast food'ów, potraw smażonych. Wszystkie one oprócz tego, że mogą spowodować nadwagę powodują też, że krew krąży wolniej – to może sprzyjać powstawaniu żylaków. Ograniczyć należy także alkohol i ilość soli w potrawach, bo ta odwadnia przez co źle wpływa na stan żył. Sól kamienną można zastąpić ziołami i solą ziołową.

Aktywność fizyczna

Jak wiemy, objawy PNŻ często występują u osób, które mają

pracę stojącą lub siedzącą, a dzieje się tak dlatego, że krew ma wtedy lepsze warunki, aby zalegać w żyłach nóg. Dlatego najprostszym i najskuteczniejszym ćwiczeniem, które może zapobiec PNŻ jest chodzenie. Obojętnie czy w pracy stoimy, czy siedzimy dobrze jest robić sobie krótkie przerwy, nawet na mały spacer. Jeżeli siedzimy przy biurku nie należy zakładać nogi na nogę, ale za to warto ruszać przynajmniej stopami. W przypadku pracy stojącej należy przynajmniej przenosić ciężar ciała z jednej strony na drugą, aby pracujące wtedy mięśnie podudzi skuteczniej wypompowywały z nich krew w kierunku serca.

Oprócz spacerów korzystnie na nasze problemy z PNŻ może zadziałać także taniec, jazda na rowerze, a również chodzenie po schodach.

Pomocne mogą być proste ćwiczenia, które można wykonać nawet w domu. I to niekoniernie posiadając specjalistyczny sportowy sprzęt. Polecany jest tzw. rowerek, który znakomicie wzmacnia nogi. Leżąc na plecach trzeba podnieść nogi do góry, zgiąć je w kolanach i naprzemiennie wykonywać koliste ruchy. Innym dobrym ćwiczeniem jest unoszenie nóg do góry i naprzemiennie ich prostowanie i zginanie. Można też w pozycji leżącej zginać i prostować stopy lub wykonywać nimi ruchy okrężne. W pozycji siedzącej wskazane jest ćwiczenie, które polega na naprzemiennym unoszeniu stóp na palce i stawianiu na piętach. Można także machać nogami w stawach skokowych aby potrząsać łydkami, co usprawni odpływanie z nich krwi. Ważne jest także, aby odpoczywając unosić nogi powyżej poziomu ciała, co zapobiega

zaleganiu krwi w żyłach. Jeżeli jest to możliwe warto także spać z nogami uniesionymi lekko ku górze.

Proste ćwiczenia można wykonywać również w wodzie. Są to ćwiczenia wskazane szczególnie dla osób z nadwagą. Może to być np. aqua aerobik.

Należy jednak pamiętać, że w przypadku PNŻ kończyn dolnych nie każdy sport to zdrowie. Nie jest wskazana jazda na nartach i jazda konna, wioślarstwo, tenis. Niekorzystne dla żył są też wspinaczki górskie, zwłaszcza z większym obciążeniem, a także ćwiczenia na siłowni z obciążeniem.

Pamiętajmy jednak, że bez względu na znajomość danego tematu, powinniśmy regularnie konsultować swój stan zdrowia z lekarzem pierwszego kontaktu lub w razie potrzeby lekarzem specjalistą.

MAŁGORZATA KASPERKIEWICZ

otrex 600
Diosminum

Niech Cię nogi poniosą

W rytmie lekkich nóg
bez uczucia ciężkości,
obrzęków i bólu!

Skuteczność dawki diosminy półsyntetycznej 600 mg potwierdzona jest badaniami klinicznymi.

Skrócona informacja o leku:

Otrex 600 (Diosminum). Jedna tabletkę zawiera 600 mg diosminy półsyntetycznej. Wskazania do stosowania: Zmniejszanie objawów związanych z niewydolnością krążenia żylnego kończyn dolnych, np. uczucia ciężkości i bólów nóg oraz dolegliwości spowodowanych odleżynami. Leczenie objawowe w przypadku zaostrenia dolegliwości ze strony żylaków odbytu. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: Stragen France SAS, 52 rue de la République, 69002 Lyon, Francja. Informacji o leku udziela: VEDIM Sp. z o.o., ul. Kruczkowskiego 8, 00-380 Warszawa, tel. + 48 22 696 99 20, Data opracowania: 2015-05.

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

Największe królestwo świata

Często rozważając drugą tajemnicę chwalebnej Różańca Świętego – *Wniebowstąpienie* – myślimy o naszej Ojczyźnie w niebie, u boku Stwórcy i Zbawiciela, dziękujemy Panu Jezusowi za otwarcie przed nami zamkniętych przez grzech bram Królestwa Boga – największego królestwa świata. Ile milionów ludzi tam mieszka. I wszyscy szczęśliwi, na niebiańskiej uczcie, podczas której usługuje sam Zbawiciel. Zajrzyjmy do tego królestwa...

Jak jest w niebie? – mówi Pan Bóg

Wyznawcy tych religii, które przyjmują Słowo Boże zawarte w Piśmie Świętym mogą otworzyć odpowiednie księgi. Znajdziemy tam po części odsłonięte tajemnice wieczności – tę część nauki nazywamy eschatologią.

Czytamy u proroka Izajasza zapowiedź:

Pan Zastępów przygotowuje dla wszystkich ludów na tej górze ucztę z tłustego mięsa, ucztę z wybornych win, z najpożywniejszego mięsa, z najwyborniejszych win. Zedrze On na tej górze zasłonę, zapuszczoną na twarz wszystkich ludów, i całun, który okrywał wszystkie narody; raz na zawsze zniszczy śmierć. Wtedy Pan Bóg otrze łzy z każdego oblicza, odejmie hańbę od swego ludu na całej ziemi, bo Pan przyrzekł (Iz 25,6–8).

Święty Paweł pisze o tym, co jest jego motywacją, co daje mu siłę, co jest źródłem jego apostołskiego zapału:

Czyż nie wiecie, że gdy zawodnicy biegną na stadionie, wszyscy wprawdzie biegną, lecz jeden tylko otrzymuje nagrodę? Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali. Każdy, który staje do zapasów, wszystkiego sobie odmawia; oni, aby zdobyć przemijającą nagrodę, my zaś nieprzemijającą. Ja przeto biegnę nie jakby na oślep; walczę nie tak, jakbym zadawał ciosy w próżnię, lecz poskrabiam moje ciało i biorę je w niewolę, abym innym głosząc naukę, sam przypadkiem nie został uznany za niezdatnego (1 Kor 9,24–27).

W innym miejscu ten sam Apostoł Narodów pisze o celu naszego życia, niejako kształtując tęsknotę słuchaczy:

ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało, ani serce człowieka nie zdołało pojąć, jak wielkie rzeczy przygotował Bóg tym, którzy Go miłują (1 Kor 2,9).

Święty Jan w Apokalipsie wielokrotnie zanurza się w chwale Boga. W swych wizjach

widział wiele obrazów i z wielką pewnością zapewnia, że Zbawiciel w Swym królestwie:

I otrze z ich oczu wszelką łzę, a śmierci już odtąd nie będzie. Ani żaloby, ni krzyku, ni trudu już [odtąd] nie będzie, bo pierwsze rzeczy przeminięły (Ap 21,4).

„Pierwsze rzeczy to oczywiście sprawy ziemskiego świata, sprawy skończone, przemijające.

Znajdujemy też w Apokalipsie to, co jest treścią życia zbawionych, co napelnia serca „zamieszkujących” Królestwo Boga:

Weselmy się i radujmy, i dajmy Mu chwałę, bo nadeszły Gody Baranka (Ap 19,7).

Jak jest w niebie? – opowiadają ludzie

Cóż ludzie mogą wiedzieć o Królestwie Bożym? Jedynie to, co zechce ukazać im Pan Bóg. Możemy słuchać tego z ciekawością, ale zdecydowanie obowiązuje nas ostrożność. Na pewno za każdym razem trzeba sprawdzić, co wiemy o człowieku, który opowiada o niebie, nawet jeśli robi to z ogromnym przekonaniem. Warto, obserwując z pewnym dystansem, posłuchać o życiu sakramentalnym tej osoby, o stosunku do hierarchii Kościoła – to są doskonale kryteria wiarygodności.

Jednak bez większego trudu możemy znaleźć wypowiedzi ludzi nazwanych przez Kościół świętymi. Takie wypowiedzi nie mają nigdy charakteru dogmatycznego, można podchodzić do nich z pewnym sceptycyzmem, ale stojący za tymi osobami autorytet Kościoła pomaga spokojnie rozważać ich słowa. Na przykład pewien przełożony zakonu jezuitów miał widzenie, o którym opowiedział świętemu Alfonsowi Marii de Liguori. Ten ostatni opowiada o tym widzeniu:

Teraz jestem w niebie, a Filip II, król Hiszpanii, jest także w niebie. Obaj cieszymy się wieczną nagrodą raję, ale jest ona różna dla każdego z nas. Moje szczęście jest znacznie większe niż jego, bo nie jest tak, jak kiedy byliśmy jeszcze na ziemi, bo wtedy on był królem, a ja byłem człowiekiem z gminu.

Byliśmy daleko od siebie, jak ziemia i niebo, ale teraz sytuacja się odwróciła: tak jak na ziemi byłem człowiekiem niskiego stanu w porównaniu z królem, tak teraz w niebie przewyższam go w chwale. Jednak obydwaj jesteśmy szczęśliwi, a nasze serca odczuwają całkowite spełnienie.

Ten tekst potwierdza pewną teologiczną hipotezę, że w Królestwie Bożym każdy jest szczęśliwy pełnią szczęścia, niczego mu nie brakuje. Jednak pełnia pełni nie jest równa: każdy ma taką pełnię, na jaką

zapracował odpowiadając podczas ziemskiego życia na otrzymywane łaski. Mówiąc obrazowo, jeden ma pełnię wielkości naparstka, inny – wielkości sporej beczki czy jeszcze większego zbiornika.

Można też w tym miejscu zacytować fragment *Dzienniczka* świętej siostry Faustyny Kowalskiej:

Dziś w duchu byłem w niebie i oglądałam te niepojęte piękności i szczęście, jakie nas czeka po śmierci. Widziałam, jak wszystkie stworzenia oddają cześć i chwałę nieustannie Bogu; widziałam, jak wielkie jest szczęście w Bogu, które się rozlewa na wszystkie stworzenia, uszczęśliwiając je, i wraca do źródła wszelka chwala i cześć z uszczęśliwienia, i wchodzi w głębie Boże, kontemplując życie wewnętrzne Boga, Ojca, Syna i Ducha Świętego, którego nigdy ani pojmą, ani zgłębią. To źródło szczęścia jest niezmiennie w istocie swojej, lecz zawsze nowe, tryskające uszczęśliwieniem wszelkiego stworzenia (Dz 777–778).

Niebo jako droga

Autorem zdania, że niebo jest drogą, jest żyjący w IV wieku święty Grzegorz z Nyssy. Jest to zręczne przypomnienie, że aby dążyć do obiecanego zbawienia, trzeba je mieć w sercu, trzeba za nim tęsknić.

Aby tęsknić, to najpierw mamy usłyszeć o Królestwie Bożym i o tym, że dla każdego z nas jest tam przygotowane miejsce. Używając porównań możemy powiedzieć, że przygotowane dla nas przez Pana Jezusa mieszkanie jest podpisane naszym imieniem i nazwiskiem. Warto patrzeć na tych, co do których mamy pewność, że na tę drogę weszli, że biegli – jak pisał święty Paweł – ku wyznaczonej mecie i że swój, a właściwie nasz wspólny cel skutecznie osiągnęli.

Patrząc na niedawno beatyfikowaną Hanę Chrzanowską, prekursorkę pielęgniarstwa domowego, widzimy ogromny szacunek do człowieka, zwłaszcza chorego, bezradnego, a nawet bezbronnego.

Analizując życie świętego Stanisława Papczyńskiego, założyciela zgromadzenia Księży Marianów nazywanego patronem życia, widzimy nie tylko wiele cudów zarówno macierzyństwa, jak i dojrzałego rodzicielstwa, widzimy nawróconych uczniów i studentów – to wszystko mobilizuje do wytrwałości w obronie życia i w towarzystwie ludziom słabnącym w trudzie codzienności.

Słyszając o zamordowanej misjonarce z Boliwii, Helence Kmieć, czy o zmarłym w styczniu 2012 roku na oddziale onkologii dwudziestoletnim Patryku Macalu z Kwidzyna widzimy, że i dzisiaj także w Polsce są ludzie, którzy wybrali drogę do Największego Królestwa Świata i skutecznie ją ukończyli.



Tabletka od serca



1 tabletka na dobę,
by chronić przed zawałem serca
i udarem niedokrwiennym mózgu*

 Polfa Warszawa S.A.

GRUPA  polpharma

Acard. Skład i postać: Jedna tabletka dojelitowa zawiera 75 mg kwasu acetylosalicylowego. **Wskazania:** Choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi: zapobieganie zawałowi serca u osób dużego ryzyka, świeży zawał serca lub podejrzenie świeżego zawału serca, niestabilna choroba wieńcowa, prewencja wtórna u osób po przebytych zawałach serca, stan po wszczepieniu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej, zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennemu udarowi mózgu u pacjentów z TIA, po przebytych udarach niedokrwiennym mózgu u pacjentów z TIA; u osób z zarostową miażdżycą tętnic obwodowych, zapobieganie zakrzepicy naczyń wieńcowych u pacjentów z mnogimi czynnikami ryzyka, zapobieganie zakrzepicy żyłnej i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych sposobów profilaktyki. **Przeciwwskazania:** Produktu Acard nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną – kwas acetylosalicylowy, inne salicylany lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku; u pacjentów ze skazą krwotoczną; u pacjentów z czynną chorobą wrzodową żołądka i (lub) dwunastnicy; u pacjentów z ciężką niewydolnością nerek; u pacjentów z ciężką niewydolnością wątroby; u pacjentów z napadami tzw. astmy aspirynowej w wywiadzie, wywołanymi podaniem salicylanów lub substancji o podobnym działaniu, szczególnie niesteroidowych leków przeciwzapalnych; jednocześnie z metotreksatem w dawkach 15 mg na tydzień lub większych; w ostatnim trymestrze ciąży; u dzieci w wieku do 12 lat w przebiegu infekcji wirusowych ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a – rzadko występującej, ale ciężkiej choroby powodującej uszkodzenie wątroby i mózgu. **Podmiot odpowiedzialny:** Polfa Warszawa S.A. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa; tel.: +48 22 364 61 00; faks: +48 22 364 61 02; www.polpharma.pl. ChPL: 2017.05.31.

* Acard wskazany jest m.in. w: zapobieganiu zawałowi serca u osób dużego ryzyka; w prewencji wtórnej po przebytych zawałach serca; w zapobieganiu napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennemu udarowi mózgu u pacjentów z TIA; po przebytych udarach niedokrwiennym mózgu u pacjentów z TIA.

ACRD/539/01.2018

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.

Dokończenie ze str. 8

sposób do aktywnej postawy wobec siebie samego i tego wszystkiego, co należy do jego doświadczenia: osób, rzeczy, wydarzeń. Wychowywać znaczy w szczególności otwierać młodego człowieka na radość osobistego spotkania z jedynym Nauczycielem wzywającym człowieka do prawdy i do przeznaczenia, które warunki społeczno-kulturalne mogą wprowadzić zaciemniać, ale na pewno nie mogą ich wykrzywić i zlikwidować”.

Analizując nauczanie Jana Pawła II, można pokusić się o stwierdzenie, iż w tekstach papieskich da się odkryć bardzo konkretny model wychowania, w którym widoczne jest sześć filarów wychowawczych: chrystocentryzm, spójna, pełna odniesień do zbawienia teleologia, chrześcijańska aksjologia, środowiska wychowawcze, samowychowanie oraz pedagogia zasad. Owe filary wspomagane są działaniami państwa i organizacji społecznych.

Wszystkie powyższe elementy mają za zadanie „odkrycie człowieka wewnętrznego z jego właściwościami, talentami, szlachetnymi pragnieniami, ideałami, ale równocześnie jest to odkrycie słabości, wad, złych skłonności, egoizmu, pychy i zmysłowości”. Poniższy schemat przedstawia model wychowania na podstawie nauczania bł. Jana Pawła II.

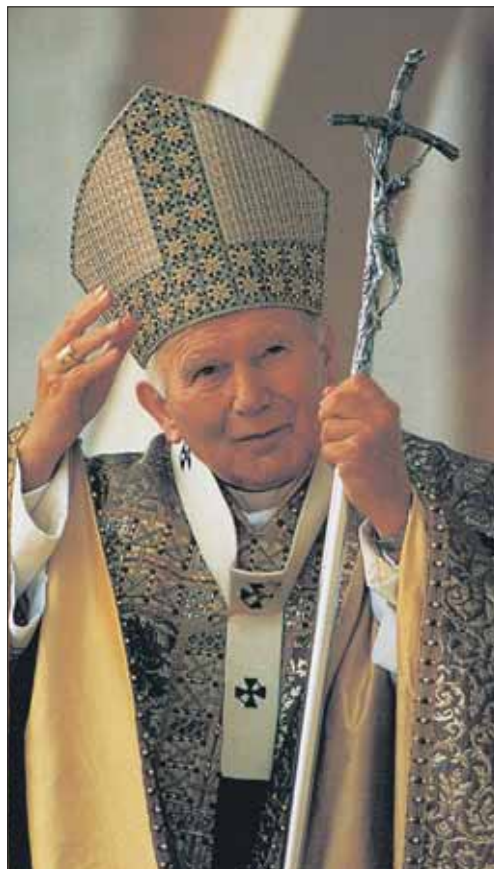
Trzeba mieć świadomość, iż współczesna cywilizacja jest naznaczona „klimatem relatywizmu. Zagrożeniem jest rozchwianie zasad i prawd, na których buduje się godności rozwój człowieka. Zagrożeniem jest sączenie opinii i poglądów, które temu rozchwianiu służą”. Warto więc szczegółowo omówić filary owego modelu wychowania, aby nie pogubić jakże potrzebnych obecnie drogowskazów na drodze detoksykacji procesu wychowawczego współczesnego pokolenia. Trzeba bowiem pamiętać, iż „zadaniem szczególnie ważnym i pilnym jest stworzenie systemu kształcenia i wychowania, którego centralną wartością będzie rodzina i jej prawo do swobodnego wyboru”. Podstawą jednak tak rozumianej edukacji jest Mistrz z Nazaretu.

1. Chrystocentryzm wychowania

Niewątpliwie fundamentem wszelkiego rozwoju i wychowania człowieka jest Jezus Chrystus. Papież podkreślał wielokrotnie, iż „spotkanie z Jezusem jest wydarzeniem, które nadaje sens egzystencji człowieka i wstrząsa nią, ukazując duchowe horyzonty prawdziwej wolności. Głównym tematem papieskiego nauczania skierowanego do młodzieży jest Osoba Jezusa Chrystusa. Jest ona centralnym punktem w całym nauczaniu Kościoła, gdyż „każda autentyczna katecheza jest chrystocentryczna [...], a ostatecznym celem katechezy jest doprowadzić kogoś nie tylko do spotkania z Jezusem Chrystusem, ale do zjednoczenia, a nawet głębokiej z Nim zażyłości”. Trzeba pamiętać, iż chrystocentryzm jest podstawą ludzkiego etosu, w którym Chrystus jest drogą i życiem, stając się wzorem odnośnienia się do Boga i do człowieka.

Jan Paweł II kontynuował myśl Piusa XI, który w encyklice z 1929 r. pisał, że Chrystus

Nauczanie społeczne świętego Jana Pawła II



FOT. ARCHIWUM CALVARIANUM „KALWARIA PAPIESKA”

część 8.

jest źródłem wychowania chrześcijańskiego, co podkreśla już pierwszymi słowami encykliki: „Divini Illius Magistri vices in terris gerentes”; wzorem wychowania chrześcijańskiego („wszyscy mamy Go naśladować, wzorując się w szczególności na tym okresie Jego ukrytego i pracowitego żywota, kiedy wobec Boga i ludzi jaśniał wszystkimi cnotami indywidualnymi, rodzinnymi i społecznymi”) oraz celem wychowania chrześcijańskiego, które zmierza do tego, aby „w ludziach odrodzonych przez chrzest urobić i odtworzyć Chrystusa”.

Chrystocentryzm leży u podstaw personalizmu wychowawczego, ponieważ „w wychowaniu chodzi właśnie o to, aby człowiek stał się coraz bardziej człowiekiem – o to, aby

bardziej był, a nie tylko miał – aby więc poprzez wszystko, co ma, co posiada, umiał bardziej i pełniej być człowiekiem – tzn., aby również umiał bardziej być, nie tylko z drugimi, ale także dla drugich. Wychowanie ma podstawowe znaczenie dla kształtowania stosunków międzyludzkich i społecznych”.

Chrystus jawi się więc w procesie wychowania jako Przewodnik, Przyjaciół oraz Ideał. W konsekwencji chrystocentryczne wychowanie prowadzi wychowanka do rozwoju poprzez odczytywanie drogowskazów zawartych w Słowie Objawionym oraz uczestnictwo w liturgii Kościoła. Wychowanie ma więc także charakter eklezjocentryczny, gdyż dokonuje się w Kościele i przez Kościół. To z kolei narzuca konkretne cele wychowawcze, sprawiające, iż można mówić o tzw. teleologii soteriologicznej.

2. Soteriologiczna teleologia

Wychowanie w ujęciu bł. Jana Pawła II ma charakter perspektywiczny. Wychowanek ma zadbać o swój integralny rozwój, aby móc w pełni skorzystać z łaski zbawienia. Papież miał świadomość nauczania soborowego. W Deklaracji o wychowaniu chrześcijańskim można przeczytać, iż „prawdziwe wychowanie zdąża do kształtowania osoby ludzkiej w kierunku jej celu ostatecznego, a równocześnie do dobra społeczności, których człowiek jest członkiem i w których obowiązkach, gdy dorośnie, będzie brał udział”. Chodzi więc o to, aby wychowanie było „stawianiem się człowieka coraz bardziej człowiekiem”. To z kolei pokazuje proces wychowania przeniknięty personalizmem chrześcijańskim. Podkreśla on godność osoby ludzkiej i wartości każdego człowieka. Wymaga poszanowania godności wychowanka i troski o jego rozwój oraz pracy nad rozwojem własnej osobowości. Ważne jest aby „kształtować osobę ze względu na jej najwyższy cel i najwznioślejsze dążenia społeczeństwa, w których będzie ona żyła jako człowiek dorosły; harmonijnie rozwijać wszystkie jej zdolności, zdolność do wysiłku i poczucie odpowiedzialności; pomóc jej w osiągnięciu panowania nad własną wolnością”.

Jan Paweł II w jednym ze swoich listów pisał, że wychowanie należy podporządkować religijnemu celowi zbawczemu. Ten proces wychowawczy wymaga „nie tylko włączenia w niego pewnych momentów z zakresu nauczania religii i przeżyć związanych z kultem; stawia żądania idące daleko głębiej, żądania udzielenia wychowankom pomocy w otwarciu się na wartości absolutne oraz wyjaśniania życia i historii w świetle wielkości i bogactw Misterium”.

Jak widać, teleologia wychowawcza w ujęciu papieża została ukierunkowana na cel ostateczny, jakim jest dobro osoby ludzkiej, która „nie może być traktowana jako przedmiot użycia, a właściwe i pełnowartościowe odniesienie do niej stanowi tylko miłość”. Owe cele są osiąmane w różnego rodzaju wspólnotach ludzkich, które umożliwiają realizację

osobistego powołania każdego człowieka. Stąd też bł. Jan Paweł II z naciskiem podkreślał, że w wychowaniu „chodź o to, ażeby w kształtowaniu ludzkiego współżycia i współdziałania na różnych szczeblach i na zasadzie różnych więzi, jakie stanowią o wspólnotach i społeczeństwach, system odniesienia do bliźnich był ostatecznie decydujący. Jeżeli jakakolwiek ludzka wspólnota upośledzi ten system odniesienia, wówczas sama skaże się na to, iż zaniknie w niej pełnia uczestnictwa, że pomiędzy osobą a wspólnotą wyrośnie przepaść. Nie jest to tylko przepaść obojętności, ale przepaść zniszczenia, które szybciej może zagrażać osobie niż wspólnotcie – ale poprzez osobę musi objąć i wspólnotę”.

Powstaje jednak pytanie: na podstawie czego realizować powyższe cele? Papież nie miał żadnych wątpliwości. Wychowanie musi mieć charakter aksjologiczny.

3. Wychowanie oparte na wartościach

Bł. Jan Paweł II wielokrotnie przypominał młodzieży, że „ważne są wybory oparte na wartościach. Wartości są bowiem podstawą, która nie tylko decyduje o Waszym życiu, ale także określa linie postępowania i strategię, które budują życie w społeczeństwie. Pamiętajcie też, że nie można oddzielać od siebie wartości osobistych i wartości społecznych”. Proces wychowania powinien zawierać także świadomość wszystkich elementów struktury aksjologicznej człowieka, a nade wszystko świadomość indywidualności i osoby wychowanka. Kierowanie procesem wychowawczym, które prowadzi wychowanka do osiągnięcia samoświadomości, autonomii osobowej, wskazuje drogę ku urzeczywistnianiu wartości postulowanych, a wtedy te wartości przeradzają się w imperatywy służące człowiekowi w przeżywaniu swojej egzystencji. Dlatego też Jan Paweł II mówił do młodzieży, iż każdy powinien „odczytać siebie, swoje człowieczeństwo, równocześnie jako własny świat wewnętrzny i jako swoisty obszar bytowania z innymi i dla innych”.

To z kolei prowadzi wychowanka do tzw. moralizmu chrześcijańskiego, który nie ogranicza się tylko do zachowania dekalogu, ale wymaga od człowieka ciągłego doskonalenia się i powołania do świętości. Podstawę tej idei stanowi postulat posłuszeństwa sumieniu jako podstawy działania moralnego oraz wolność od namiętności, pozwalająca wybrać dobro jako podstawę działania moralnego. Moralizm sprawia, iż powstaje szczególnie obowiązek wychowawców, gdyż „gorące umiłowanie prawdy powinno ożywić obowiązki wychowawcze, wynosząc je ponad czyste koncepcje scjentystyczne czy laicyzyczne. Musi prowadzić do uczenia, jak prawdę odróżnić od fałszu, sprawiedliwe od tego, co niesprawiedliwe, moralne od tego, co niemoralne, to, co podnosi człowieka, od tego, co nim manipuluje”.

Jak więc widać, wartości kształtują człowieka od wewnątrz. Stwarzają człowiekowi współczesnemu szansę wyjścia z kryzysu.

Wielu młodych ludzi staje przed problemem wyboru, które wartości traktować jako pierwszoplanowe: wartości konsumpcyjne, materialne czy wartości moralne, wyznaczające stosunek do drugiego człowieka i do samego siebie. W procesie wychowawczym owe wybory stają się bardziej czytelne i konkretniejsze. Wychowanie samo w sobie jawi się jako wartość i jednocześnie powinno prowadzić do wartości, które pozwalają wychowankowi bardziej zrozumieć siebie, drugiego i świat.

Stąd też bł. Jan Paweł II nauczał: „Istnieją bowiem wartości, takie jak godność osoby, uczciwość moralna i intelektualna, wolność religijna, obrona rodziny, otwartość na życie i szacunek dla życia, solidarność, wzajemna pomoc i uczestnictwo, poszanowanie praw mniejszości, które są wpisane w naturę każdego człowieka, a które dzięki chrześcijaństwu zostały jasno zdefiniowane i ogłoszone. Te wartości są podstawą stabilności i prawdziwej wielkości każdego narodu”. Nie ma jednak wychowania do wartości przez wartości bez efektywnego środowiska wychowawczego.

4. Wsparcie środowisk wychowawczych

Papież wskazuje na cztery środowiskowe obszary oddziaływań wychowawczych. Tak np., „pierwszym miejscem, gdzie rozpoczyna się proces wychowawczy młodego człowieka, jest dom rodzinny”. To właśnie najbliżsi, matka i ojciec, są pierwszymi wychowawcami otwierającymi swoje dzieci na świat wartości, a przede wszystkim na Boga i drugiego człowieka. To wreszcie oni mają wpływ na kształtowanie tożsamości osobowościowej syna czy córki. „Rodzina tak winna przygotować dzieci do życia, aby każde wypełniło całkowicie swe zadanie zgodne z otrzymanym od Boga powołaniem”.

Zatem rodzina w dziedzinie wychowania jest nie do zastąpienia. Stąd też papież poświęcił tak dużo miejsca w swoim nauczaniu powołaniu rodziny i jej trwałości. „W małżeństwie i w rodzinie wytwarza się cały zespół międzyosobowych odniesień: oblubieństwo, ojcostwo–macierzyństwo, synostwo, braterstwo, poprzez które każda osoba wchodzi do «rodziny ludzkiej» i do «rodziny Bożej», którą jest Kościół. Małżeństwo i rodzina chrześcijańska budują Kościół. W rodzinie bowiem osoba ludzka nie tylko rodzi się i stopniowo, poprzez wychowanie, wprowadzana jest we wspólnotę ludzką, ale także poprzez odrodzenie chrześciane i wychowanie w wierze wprowadzana jest w rodzinę Bożą, jaką jest Kościół”.

Jeszcze jako biskup krakowski Karol Wojtyła przypominał, iż „zadanie, jakie odkrywają rodzice w dziecku od samego początku oraz poprzez wszystkie lata jego rozwoju, sprowadza się do wymogu obdarowania tego małego – stopniowo rozwijającego się człowieka – dojrzałym człowieczeństwem [...], z uwagi na komunijną strukturę wspólnoty rodzinnej – dziecięctwo oznacza bierną potrzebę takiego obdarowania, rodzicielstwo zaś czynną możliwość: gotowość i zdolność takiego obdarowania”.

Rodzinnie oczywiście pomaga szkoła, która ma niejako dopełniać rolę wychowawczą rodziców. Szkoła ma doprowadzić wszystkie podmioty edukacyjne do odkrycia, iż „być wykształconym znaczy być bardziej przygotowanym do życia; mieć większą zdolność do oceny, czym jest życie, co ono ma do zaoferowania i co człowiek może ofiarować w zamian ludzkości jako takiej”.

To z kolei jest możliwe dzięki spotkaniu i dialogu nauczyciela z uczniem. Tylko wtedy można mówić o efektywnym wychowaniu. Papież podkreślał, iż „z aktywnego stosunku między wychowawcą i wychowankiem winien wypływać wzrost człowieczeństwa: człowiek dorosły jest powołany do tego, aby unikając zarówno przymusu, jak niedbalstwa, prowadzić, nastawiać, wspomagać młodzieńca, który staje się mężczyzną. Jeżeli następnie wychowawca jest chrześcijaninem, który posiada wiarę jako szczęśliwe mienie, nie będzie mógł nie czerpać z niej inspiracji w działalności pedagogicznej, której się poświęca”.

W ten sposób szkoła wraz z rodzicami odkrywają przed uczniem niezwykle ważną przestrzeń, jaką jest humanizm chrześcijański. Domaga się on m.in. szacunku dla ciała – stworzonego przez Boga i przeznaczonego do zbawienia.

Kształtowanie owego humanizmu wymaga od wszystkich podmiotów edukacyjnych stałego zaangażowania. Dlatego też „misja wychowawcza powinna się opierać na solidnym przygotowaniu, a tego się nie improwizuje ani nie zdobywa przez powierzchowne studium i nie może być zdobyte raz na zawsze. Przeważnie, ono musi być działaniem stałym i realizowanym w codziennym, trwałym wysiłku. Czyż bowiem nie mówimy o szkole stałego wychowania dla wszystkich uczniów, to znaczy o działaniu ciągłym w czasie, bez przerw i zaniedbań?”.

W tym procesie wychowania i wzrastania istotną rolę zajmuje Kościół, będący strażnikiem prawidłowego wychowania. Jan Paweł II w Meksyku przypominał, że szkoła katolicka powinna dawać przyszłym obywatelom pełną formację, ugruntowaną na autentycznych podstawach ludzkich i chrześcijańskich, natomiast wprowadzenie społecznej nauki Kościoła do programów nauczania zapoczątkowało większe poszanowanie praw wszystkich ludzi, zwłaszcza tych cierpiących nędzę i zepchniętych na margines społeczny. A chrześcijaństwo przynosi dopełnienie i uświęcenie osobowości młodego człowieka we wszystkim tym, co jest wielkie, piękne i szlachetne w świecie i w człowieku. Kościół ma bardzo istotne zadanie w kreśleniu perspektyw i kreowaniu stylu życia młodych ludzi. Wydaje się, że spełniając swoje posłannictwo, Kościół pomaga wychowankowi nie tylko poprzez katechezę, ale także w innych płaszczyznach, jakimi są pomoc w prowadzeniu życia duchowego oraz zachęta do udziału we wspólnotach religijnych.

Mówiąc o środowiskach wpływających na wychowanie, papież nie zapomniał także

Dokończenie ze str. 15

o rówieśnikach wychowanków. Trzeba pamiętać, iż udział w grupie rówieśniczej nie tylko zaspokaja potrzeby psychiczne dzieci, lecz także wpływa pozytywnie na ich rozwój społeczny. Zatem przyczynia się do uspołecznienia. Ponadto „grupa jest również tym miejscem, gdzie młody człowiek poznaje życie, doświadcza jego smaku, uczy się sprytu, ale też często cwaniactwa. Zdobywa umiejętności radzenia sobie z trudnościami, stawiania im czoła. Uważa się, że grupa rówieśnicza jest swego rodzaju szkołą życia, przygotowując młodego człowieka do życia w społeczności, do pełnienia określonych ról społecznych. Większość tych procesów zachodzi spontanicznie i bez udziału osób dorosłych, a nieraz wbrew ich oczekiwaniom”.

Stąd też bł. Jan Paweł II wielokrotnie przypominał młodzieży: „Szczególnie jednak uczymy się człowieka, obcując z ludźmi. Trzeba, ażeby młodość pozwalała Wam «wzrastać w mądrości» przez to obcowanie. Jest to przecież czas, w którym nawiązują się nowe kontakty, koleżeństwa i przyjaźnie, w kręgu szerszym niż sama rodzina. Otwiera się wielkie pole doświadczenia, które posiada nie tylko znaczenie poznawcze, ale równocześnie wychowawcze i etyczne. Pożyteczne będzie całe doświadczenie młodości, gdy wyrobi w każdym i każdej z Was również zmysł krytyczny, a przede wszystkim umiejętności rozróżniania w zakresie tego wszystkiego, co ludzkie. Błogosławione będzie to doświadczenie młodości, jeżeli stopniowo nauczymy się z niego owej zasadniczej prawdy o człowieku – o każdym człowieku i o sobie samym”.

Wszystkie środowiska wychowawcze powinny być wspierane przez państwo oraz organizacje społeczne. Jan Paweł II był świadomy ogromnej roli, jaką pełnią rządzący oraz społecznicy w procesie wychowania. Był przekonany, że tylko prorodzinna polityka może zapewnić człowiekowi integralny rozwój.

Zarówno rodzice, szkoła, Kościół, jak i rówieśnicy poprzez swoje oddziaływanie prowadzą wychowanka do procesu samowychowania jako naturalnego etapu rozwoju osobowościowego.

5. Wychowanie do samowychowania

Bł. Jan Paweł II nie miał żadnych wątpliwości, kiedy pisał, że „proces wychowawczy prowadzi do fazy, do której się dochodzi wtedy, gdy po osiągnięciu pewnego stopnia dojrzałości psychofizycznej człowiek zaczyna wychowywać się sam. Z biegiem czasu owo samowychowanie przerośnie poniekąd dotychczasowy proces wychowawczy. Młody człowiek spotyka nowe osoby i nowe środowiska, a w szczególności nauczycieli i kolegów w szkole, którzy zaczynają odgrywać w jego życiu wpływ wychowawczy, dodajmy: dodatni albo ujemny”. Papież, przekonany o kreatywnych możliwościach młodego człowieka, podpowiadał, na czym ma polegać owo samowychowanie. Był pewien, iż „jest dla wszystkich jasne, że na tej skomplikowanej i trudnej drodze

Nauczanie społeczne świętego Jana Pawła II



FOT. ARCHIWUM L'OSSERVATORE ROMANO

część 8.

młodzieży może nie wystarczyć kilka wskazówek moralnych udzielonych przez nauczycieli czy rodziców”. Trzeba pamiętać, że proces samowychowania sprowadza się do permanentnej pracy nad sobą. Jest ona z jednej strony żmudna, a z drugiej fascynująca.

Definicję pracy nad sobą Jan Paweł II przedstawił w Częstochowie w 1979 r. w homilii podczas mszy św., której uczestnikami byli alumni, młodzież zakonna oraz służba liturgiczna. „W żywym kontakcie z Panem Jezusem, w kontakcie ucznia z Mistrzem – rozpoczyna się i rozwija najwspanialsza działalność człowieka; nosi ona nazwę: praca nad sobą. Praca ta ma na celu kształtowanie samego swego człowieczeństwa”. Można zatem

powiedzieć, iż „samowychowanie zmierza do tego, aby bardziej «być» człowiekiem, być chrześcijaninem, aby odkrywać i rozwijać w sobie talenty otrzymane od Stwórcy i realizować właściwe każdemu powołanie do świętości”. Warto jednak przypomnieć, że samowychowanie nie jest jakimś zaprzeczeniem dotychczasowych działań środowisk wychowawczych. Papież w Liście do rodzin przypomniał: „Młody człowiek spotyka nowe osoby i nowe środowiska, a w szczególności nauczycieli i kolegów w szkole, którzy zaczynają wywierać na jego życie wpływ wychowawczy, dodajmy: dodatni albo ujemny. W tym nowym kontakcie występuje pewien dystans czy nawet sprzeciw w stosunku do wychowania rodzicielskiego, w stosunku do rodziny. Jednak mimo wszystko proces samowychowania w zasadniczej mierze potwierdza to, co dokonano się w dziecku, chłopcu czy dziewczynie, poprzez wychowanie w rodzinie i w szkole. Nawet przeobrażając się, odchodząc we własnym kierunku, młody człowiek pozostaje nadal w orbicie swych egzystencjalnych korzeni”.

Jak więc widać, istotne staje się przygotowanie dziecka do samowychowania. Bardzo ważnym elementem pracy z wychowankiem jest jego autonomizacja zachowań. Rodzic stopniowo powinien stawać się doradcą i dyskretnym obserwatorem dokonywanych przez wychowanka wyborów. Wyręczanie czy narzucanie bez motywacji danych zachowań może rodzic z jednej strony bunt, a drugiej przerzucanie odpowiedzialności za swoje zachowanie z wychowywanego na wychowującego.

Aby powyższe cele mogły być zrealizowane, potrzebny jest spójny arsenał środków wychowawczych metodycznie zastosowanych. Mając to na uwadze, papież wielokrotnie formułował konkretne zasady wychowania. Stąd też można zaryzykować tezę, iż model wychowania w ujęciu bł. Jana Pawła II to pedagogia zasad.

6. Pedagogia zasad

Niewątpliwie, jednym z istotnych rysów modelu wychowawczego bł. Jana Pawła II jest konkret w postaci formułowanych zasad wychowania i samowychowania. Jest ich bardzo wiele. Poniższe wydają się fundamentalne.

- Zasada wychowania do miłości: „Wy młodzi powinniście przede wszystkim dać zdecydowane świadectwo miłości do życia jako daru Bożego; miłości, która musi ogarniać każde życie od początku do końca”. Miłość ma więc być szczególnym narzędziem kształtowania siebie oraz innych.
- Zasada wychowania do poszanowania godności ludzkiej: „Bądźcie prorokami, słowem i czynem buntując się przeciw cywilizacji egoizmu, która często traktuje człowieka jako narzędzie, a nie cel”. Wychowanie musi więc zasadzać się na fundamentalnym poszanowaniu osoby ludzkiej.
- Zasada wychowania do twórczej pracy: „Młodość to czas rozpoznawania talentów.

Równocześnie jest to czas wchodzenia na wielorakie szlaki, po których rozwijała się i nadal rozwija cała ludzka działalność i twórczość". Jest to zatem nakreślenie pewnej perspektywy, w której trzeba uruchomić własny potencjał.

- Zasada wychowania, gdzie Mistrzem jest Chrystus: „Budujcie swoje życie według jednego wzorca, który was nie zawiedzie. Zachęcam was, byście otworzyli Ewangelię i odkryli, że Jezus Chrystus chce być waszym przyjacielem”. Papież doceniał więc wychowanie religijne i jego znaczenie dla ludzkiego rozwoju.
- Zasada wychowania do wartości: „Trzeba, ażeby młodość była wzrastaniem, aby niosła z sobą stopniową akumulację wszystkiego, co prawdziwe, co dobre i piękne”. Nie można zatem uciekać od wartości, choć one w pewnym sensie „stawiają wymagania”.
- Zasada wychowania do prawidłowej samooceny. Jan Paweł II apelował do młodzieży, aby nie uciekała od siebie, by była gotowa na „odkrycie człowieka wewnętrznego z jego właściwościami, talentami, szlachetnymi pragnieniami, ideałami, ale równocześnie jest to odkrycie słabości, wad, złych skłonności, egoizmu, pychy i zmysłowości”. W procesie wychowania ważne jest kształtowanie obiektywnego spojrzenia na siebie. Wszelki subiektywizm w tym względzie utrudnia wzrost.
- Zasada wychowania w konsekwencji: „Wiara w Niego i nadzieja, której On jest mistrzem i nauczycielem, pozwalają człowiekowi odnieść zwycięstwo nad samym sobą, nad tym wszystkim, co w nim jest słabe i grzeszne, a zarazem ta wiara i nadzieja prowadzą do zwycięstwa nad złem i skutkami grzechu w świecie nas otaczającym”. Tylko wytrwała



FOT. ARCHIWUM L'OSSEVATORE ROMANO

praca nad sobą przynosi efektywną zmianę, co w wychowaniu jest nie do przecenienia.

- Zasada wychowania w prawdzie: „Nie wpisujcie w projekt Waszego życia treści zniekształconej, zubożalej i zafalszowanej (...); szukajcie tej prawdy tam, gdzie ona rzeczywiście się znajduje. Jeśli trzeba, bądźcie zdecydowani iść pod prąd obiegowych poglądów i rozpropagowanych hasel”. Prawda ma być fundamentem wszelkich działań zmierzających do kształtowania dojrzałej osobowości.

Współczesna cywilizacja konsumpcyjna niepokoi swoją nieokreślonością, nieprzewidywalnością

oraz bezpostaciowością, która prowadzi do względności wszystkiego i wszystkich. Z drugiej strony fascynuje, „wciąga” i daje nieograniczone możliwości. Jak pisze Z. Bauman, „nasze czasy są inne; żyjemy w epoce deregulacji. «Zasada rzeczywistości» musi dziś bronić się przed trybunatem, któremu przewodniczy «zasada przyjemności». Myśl, że «istnieją trudności związane z istotą cywilizacji, które nie poddają się żadnym reformatorskim zabiegom», straciła dziś wiele ze swej dawnej realności. Przemoc i przymus wyrzekania się popędów nie jawią się już ludziom jako przykra konieczność, którą trzeba przyjąć z pokorą; odbierane są raczej jak bezzasadna napaść na wolność suwerennej jednostki”.

W tym kontekście wartości stają się dla człowieka obciążeniem, niechcianym balastem cywilizacyjnej ciągłości. Trudno nie zgodzić się z poglądem, iż „kryzys wartości obejmuje stopniowo cały zachodni świat. Twierdzi się, że im bardziej bogacą się społeczeństwa, tym uboższe staje się ich życie duchowe. Teza ta, aczkolwiek dość mocno naciągana, znajduje uznanie wśród krytyków wszechobecnego systemu kapitalistycznego”.

Można zatem powiedzieć, że wychowanie do wartości, ich afirmacja staje się wyzwaniem dla współczesnego pokolenia, „istnieje bowiem wiele błędnych dróg, wiele łatwych rozwiązań, a także wiele niejasności. W takich chwilach nie zapominajcie, że tylko Chrystus, tylko Jego Ewangelia, Jego przykład, Jego przykazania są drogą pewną, wiodącą do pełnego i trwałego szczęścia”.

Warto na nowo odczytać model wychowania w ujęciu bł. Jana Pawła II. Dobrą pointą powyższej analizy nauczania papieskiego będą słowa bł. Jana Pawła II skierowane do Polaków: „Człowiek dociera do miłosiernej miłości Boga, do Jego miłosierdzia o tyle, o ile sam przemienia się wewnątrznie w duchu podobnej miłości w stosunku do bliźnich”. I to jest istota działań wychowawczych.

Zebrał i przygotował: KS. MAREK RUSECKI

Dobry wybór!

Cukierki Aloesowe z Trawą Cytrynową renomowanej firmy Reutter zawierają naturalny ekstrakt z aloesu i olejek trawy cytrynowej.

To idealne połączenie polecane przy obniżonej odporności, do wspierania przewodu pokarmowego, wspomagania pamięci i koncentracji. Dostępne w aptekach i zielarniach.

Cena 7,90 zł.



Cukierki pokrzywowe – REUTTER

Lecznicze właściwości pokrzywy znane są od wieków. Jej substancje czynne działają oczyszczająco, uwalniając organizm ze złogów cholesterolu co pozytywnie wpływa na funkcjonowanie pracy serca.

Składniki pokrzywy działają moczopędnie i wspomagają przemianę materii. Pokrzywa wpływa też korzystnie na wygląd włosów i paznokci. Dzięki wyjątkowemu procesowi produkcji cukierki pokrzywowe **REUTTER**, oprócz walorów smakowych, zachowują dobroczynne właściwości pokrzywy.

PRODUKT WYRÓŻNIONY PRZEZ FUNDACJĘ ROZWOJU KARDIOCHIRURGII W ZABRZU.

Do nabycia wyłącznie w aptekach i sklepach zielarskich.

Cena w aptece 7,90 zł.



Parafia w Leśnej jest niezwykłą. W jej zbiorach znajduje się ponad 210 relikwii świętych i błogosławionych Kościoła katolickiego. Owe bogate zbiory od ponad 20. lat zdobywa ks. Piotr Sadkiewicz, proboszcz parafii. Jest to zapewne jedyna parafia w Polsce, która może poszczycić się tak bogatą „kolekcją” relikwii.

Zaznaczyć w tym miejscu trzeba, iż katalog relikwii nie jest zamknięty, ale relikwii ciągle przybywa. Oddawanie czci relikwiom świętych i błogosławionych należy do prastarej i czcigodnej tradycji Kościoła, która jest kultywowana do dnia dzisiejszego. Wierni poprzez modlitwę do danego świętego lub błogosławionego i konkretną prośbę – jak wykazuje historia Kościoła – otrzymywali łaski od Boga (dotyczące zdrowia ciała, jak też i ducha).

Ta wyjątkowość parafii w Leśnej stała się inspiracją, aby na łamach „Informatora Pielgrzymia”, w kolejnych numerach – w częściach przybliżać postaci tychże świętych i błogosławionych, abyśmy mogli nie tylko poznać ich życie i drogę do świętości, ale również zwracać się w modlitwach do nich, prosząc Boga przez ich wstawiennictwo o potrzebne dary i łaski dla nas.

ŚWIĘTY JAN Z DUKLI (1414–1484)

Jan urodził się w Dukli, mieście leżącym w Karpatach, przy starym szlaku handlowym z Węgier. Nie jest znany dokładnie rok jego urodzenia, wiadomo jednak, iż dożył sędziwego wieku i zmarł w 1484 roku. Przyjmuje się zgodnie, iż urodził się w 1414 roku. Pochodził z rodziny bardzo religijnej, mieszczańskiej. Ze względu na brak źródeł trudno ukazać młodość Jana, a zwłaszcza jego wykształcenie i zamiłowanie do życia pustelniczego w okresie przed wstąpieniem do franciszkanów konwentualnych.

Na lata 1434–1440 przypada okres, w którym Jan zgłosił się do furty klasztornej klasztoru Kustodii Ruskiej Zakonu Braci Mniejszych Konwentualnych, nazwanej również Kustodią Lwowską, gdyż kustosz rezydował we Lwowie. Był to najprawdopodobniej klasztor w Krośnie, najbliższy rodzinnej Dukli. Jan miał wtedy



RELIKWIE W KOŚCIELE ŚW. MICHAŁA ARCHANIOLA W LEŚNEJ W DIECEZJI BIELSKO-ŻYWIECKIEJ część 2

zapewne 20–25 lat. Po odbyciu nowicjatu i złożeniu profesji czasowej Jan rozpoczął naukę w zakresie teologii, która była zarazem następnym etapem formacji zakonnej, przygotowującej do przyjęcia święceń kapłańskich.

Jan obok nauki rozwijał także swoje życie wewnętrzne poprzez życie zgodne z regułą św. Franciszka i czynny udział w zakonnych praktykach modlitewnych i ascetycznych.

Dobrze przygotowany święcenia kapłańskie przyjął około roku 1440. Był kapłanem światłym i prawym, odznaczającym się świętobliwością życia. Bardzo cenił sobie wspólną modlitwę ze współbraćmi. Odznaczał się szczególnym nabożeństwem do Matki Bożej.

Predyspozycje owe zapewne zdecydowały o wyborze Jana na wysokie i odpowiedzialne urzędy w Kustodii. Był między innymi kustoszem Kustodii Ruskiej Franciszkanów z ośrodkiem we Lwowie oraz gwardianem w Krośnie.

Przebywał u Franciszkanów około 25 lat. Po złożeniu wszystkich urzędów zakonnych, został powołany na funkcję kaznodziei w lwowskim kościele Świętego Ducha. Głosił tam kazania w języku niemieckim, ponieważ przy kościele tym gromadził się patrycjat miejski Lwowa, który zasadniczo był pochodzenia niemieckiego.

Nie sposób w tym miejscu nie wspomnieć o sytuacji w Zakonie

w czasach Jana z Dukli. Otóż w Zakonie Braci Mniejszych, jak w każdej społeczności doszło do poważnego kryzysu, który nierozłącznie był związany z prądami reformistycznymi. Istota sporu dotyczyła przede wszystkim złagodzenia reguły, a zwłaszcza ubóstwa, możliwości zakładania stałych konwentów i stworzenia szansy, aby bracia mogli pobierać naukę. Kryzys ten nasilił się w II połowie XIV wieku, kiedy to objął cały Kościół, a spowodowany był Schizmą Zachodnią (1378–1417). Właściwy rozłam w Zakonie dokonał się w 1415 roku, kiedy odłam obserwancki otrzymał własnych wikariuszy generalnych. Odłam ten opowiedział się za zachowaniem reguły św. Franciszka bez jakichkolwiek zmian i nazwał siebie Braćmi Mniejszymi Regularnej Obserwacji, a pozostali bracia nazywali się Braćmi Mniejszymi Konwentualnymi. Stan taki nie trwał długo, bowiem w 1517 roku doszło do podziału na dwa odrębne Zakony z osobnymi generalami. Podział ten został zatwierdzony przez papieża Leona X.

Kiedy w 1236 roku do Polski przybyli pierwsi Bracia Mniejsi św. Franciszka, wytworzyła się dla nich nazwa Franciszkanie, którzy później włączyli się w nurt konwentualizmu, dlatego do ich nazwy dodano przymiotnik – konwentualni. Do takiego nurtu należała Kustodia Ruska, w której szeregach przez długie lata żył i pracował Jan z Dukli.

Nurt obserwancki zaczął się w Polsce dopiero w 1453 roku, kiedy do Krakowa przyjechał Jan Kapistran na zaproszenie króla Kazimierza Jagiellończyka i kardynała Zbigniewa Oleśnickiego. Wtedy też powstał pierwszy obserwancki klasztor i kościół Braci Mniejszych w Krakowie pod wezwaniem św. Bernardyna ze Sieny. Braciom z czasem nadano nazwę zwyczajową – bracia od św. Bernardyna, a później w skrócie nazywano ich Bernardynami. Powstające później liczne klasztory obserwanckie na ziemiach historycznej Polski nazywano bernardyńskimi.

Jeden z klasztorów bernardyńskich w 1460 roku powstał we Lwowie i zapewne Jan słyszał o nowych braciach z obserwacji, co też wpłynęło na chęć przejścia do nich. Myśl o przejściu do Bernardynów ciągle go nurtowała. Pragnął z całej duszy znaleźć się wśród nowych Braci Mniejszych z obserwacji. Stało się to niestety. Było to około roku 1463. Przebywał u Bernardynów 21 lat, pracując krótko w Poznaniu, jednak zasadniczo przebywał we Lwowie przy klasztorze św. Andrzeja Apostoła. Tam też pełnił bardzo gorliwie swoje posługi kaznodziei i spowiednika. Nawet w starszym wieku nie zwalniał siebie ze wspólnych modlitw i ćwiczeń duchowych.

Wspomnieć trzeba również o tym, iż kiedy pozwalały mu wcześniej siły, nie wymawiał się od pracy w ogrodzie i kuchni klasztornej.

Zmarł 29 września 1484 roku i został pochowany we Lwowskim kościele Bernardynów.

Już w kilka lat po śmierci Jana papież Innocenty VIII pozwolił na podwyższenie jego ciała. Pozwolenie to wydano w 1487 roku, jednak dokonano tego dopiero w 1521 roku za sprawą Jana z Komorowa. Beatyfikacja miała miejsce 21 stycznia 1733 roku. Aktu beatyfikacji



dokonał papież Klemens XII. Święto obchodzone początkowo 19 lipca, ale wkrótce przeniesiono je na pierwszą niedzielę po oktawie uroczystości świętych Piotra i Pawła. Papież Klemens XII ogłosił błogosławionego Jana z Dukli patronem Polski i Litwy.

Jeszcze w XVIII wieku król Polski August III i sejm Rzeczypospolitej poparli prośbę o kanonizację. Jednakże rozkład państwowości i zabory udaremniły te zamiary. Sprawę na nowo podjęto w 1948 roku. Jednak ówczesna sytuacja polityczna i niemożliwość swobodnego kontaktowania się z Watykanem sprawiły, że sprawę trzeba było odłożyć na lepsze czasy. Dopiero w latach dziewięćdziesiątych opracowano nową dokumentację historyczną i na jej podstawie wydano w Rzymie 2 lipca 1994 roku dekret o heroicznosci cnót błogosławionego Jana z Dukli. Ostatecznie sprawa kanonizacji błogosławionego Jana zakończyła się pozytywnie i 10 czerwca 1997 roku Ojciec św. Jan Paweł II w Krośnie wyniósł go do chwały ołtarzy. Wcześniej, bo 9 czerwca, Jan Paweł II odwiedził Duklę, gdzie spotkał się z wiernymi czcicielami świątobliwego zakonnika i modlił się w kościele przy jego relikwiach. W klasztorze dukielskim Bernardynów spędził noc, a nazajutrz udał się do Krosna.

Święty Jan z Dukli jest patronem Polski i Lwowa, archidiecezji przemyskiej, naszym patronem we wszelkich utrapieniach i nagłych potrzebach, zarówno doczesnych, jak i wiecznych.

MODLITWA ZA WSTAWIENICTWEM ŚWIĘTEGO JANA Z DUKLI

Wszechmogący Boże, Ty nam daleś świętego Jana z Dukli za patrona we wszystkich utrapieniach i nagłych potrzebach, prosimy Cię pokornie, abys nas za jego przyczyną uwolnił od wszelkich nieszczęść, kłopotów i chorób, a równocześnie wspierał w naszych potrzebach doczesnych i wiecznych. Który żyjesz i królujesz przez wszystkie wieki wieków. Amen.

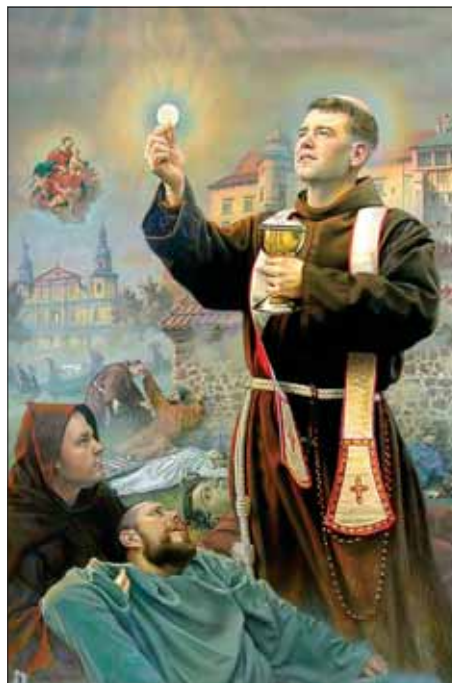
Ojcze nasz... Zdrowaś Maryjo... Chwała Ojcu...

ŚWIĘTY SZYMON Z LIPNICY (1438/1440–1482)

Święty Szymon z Lipnicy urodził się około 1438 roku w Lipnicy, leżącej w Małopolsce, jako syn Grzegorza i Anny. Rodzice nie należeli do ludzi bardzo bogatych, byli średniozamożni. Jak pisze Skrobkowic: „urodzony i wychowany przez rodziców, których szlachectwo leży raczej w wierności religii katolickiej niż w pochodzeniu.

Posiadamy niewiele wiadomości o latach dziecinnych Szymona. Biografowie podkreślają jednak w tym okresie życia u niego dwie cechy: pobożność i zamiłowanie do modlitwy. Szymon zapewne wyniósł z domu rodzinnego dobre wychowanie w obyczajach i wychowanie religijne. Często przychodził do kościoła, który znajdował się w pobliżu jego domu i tam żarliwie się modlił, zwłaszcza do Matki Najświętszej. Biografowie podkreślają również, iż jego pobożność z wiekiem stawała się coraz gorliwsza.

Drugim charakterystycznym rysem świętego Szymona było umiłowanie nauki. O początkowym okresie jego nauki nic pewnego powiedzieć nie można. Sądzić jednak należy,



iz zaczął uczyć się w miejscowej szkole parafialnej, gdzie otrzymał najbardziej ogólną i podstawową wiedzę. W szkole parafialnej uczono wtedy czytania, pisania, katechizmu, ministrantury, śpiewu kościelnego oraz początków łaciny i rachunków. Prawdopodobnie Szymon osiągał dobre wyniki w nauce i to zapewne miało wpływ na jego wyjazd do Krakowa, aby dalej kształcić się na Akademii Krakowskiej. Dokonało się to w 1454 roku. Pobyt Szymona w Krakowie zbiegł się z pobytem w mieście wielkiego reformatora i misjonarza Jana Kapistrana, który przybył do Krakowa na zaproszenie króla Kazimierza Jagiellończyka i kardynała Zbigniewa Oleśnickiego. Jego kazania, które były głoszone na Rynku krakowskim i w kościele Mariackim, porywały mieszkańców stolicy. Wielu spośród nich zmieniło swój dotychczasowy sposób życia, a niektórzy z nich podjęli życie zakonne. Wydaje się, iż wstąpienie Szymona do Bernardynów było, podobnie jak w przypadku innych, następstwem kazań Jana Kapistrana.

Klasztor stradomski Bernardynów, w którym Szymon odbywał nowicjat i studia teologiczne, od samego początku swego istnienia cieszył się ogromną popularnością, co zawdzięczał swemu założycielowi oraz życiu swych członków, życiu na bardzo wysokim poziomie zakonnym. Ówczesne kroniki wymieniają szereg zakonników, którzy odznaczyli się niezwykłą świątobliwością życia. Należał do nich br. Bernard, br. Aleksy, o. Filip, o. Gabriel, o. Władysław, o. Stanisław z Chobrza, o. Leonard z Sącza, o. Antoni z Radomska i wielu jeszcze innych zakonników.

Jak wyglądało życie nowicjusza i zakonnika po profesji zakonnej w klasztorze krakowskim opisuje w swojej pracy o. Czesław Bogdański:

Warunki życia w klasztorze krakowskim, zresztą i w innych klasztorach także, były bardzo surowe: „Zakonnik bez względu na to, czy był kapłanem lub braciszkiem, miał celkę szczupłą i ubogą. Latem ogrzewały ją promienie słoneczne, w zimie mimo największych mrozów nie opalano takowej, gdyż piece dzisiejsze nie były

jeszcze rozpowszechnione, a na starodawne kominki w szczupłej celi miejsca nie było. Dnie spędzano w ziemie we wspólnych salach, przycem surowe zachowywano milczenie, w nocy sypiano we wspólnych opalonych dormitoriach czyli sypialniach. Umeblowanie celek na lato było bardzo skromne i dla wszystkich jednakie, składał się na nie twarde tapczan, stolik do pisania, puleczka na książki i prosty zydelek. Na ścianie krzyż i obrazek Najświętszej Panny Częstochowskiej. W takim to mieszkaniu ubożuchnem przebywał zakonnik mie-

siące, lata, nieraz życie całe. Habit noszono grubo z ostrej wełny, paskiem był powróż zwykły, obuwia nie znano wcale, zastępowały je kłapcie lub sandalki. Potrawy były skromne, mięsa używano tylko w dni uroczyste...”.

Po odbyciu rocznego nowicjatu Szymon złożył profesję zakonną i rozpoczął studia teologiczne, które miały go przygotować do święceń kapłańskich. Odebrał w czasie studiów staranne wykształcenie teologiczne, o czym świadczy jego kaznodziejstwo, odznaczające się wysokim poziomem. Święcenia kapłańskie przyjął około roku 1462, z całą zaś pewnością przed 1465 rokiem.

Życie zakonne Szymona oscylowało między dwoma klasztorami na terenie Małopolski, a mianowicie klasztor w Tarnowie i klasztor w Krakowie. Większą jednak część swojego życia spędził w klasztorze krakowskim.

W 1465 roku Szymon został gwardianem tarnowskim, jednak już w 1467 roku piastował urząd kaznodziei w Krakowie. Była to funkcja bardzo zaszczytna. W Zakonie powierzano ją wyłącznie najzdolniejszym zakonnikom, którzy ponadto odznaczyli się nienagannym życiem. Powierzenie tego stanowiska młodemu Szymonowi świadczyło o jego wielkich zaletach intelektualnych i pobożnościowych. Piastował ten urząd przez wiele lat, zdobywając sobie popularność wśród społeczeństwa krakowskiego. Często jego słuchaczami byli profesorowie i studenci Akademii Krakowskiej. Główną treścią jego kazań była istota wiary. Szymon z wielkim zaangażowaniem nawoływał słuchaczy do poprawy swojego życia, do pojednania się z Bogiem. Jego kazania posiadały charakter moralno-religijny. Głoszone treści odnosił przede wszystkim do siebie, dlatego nie były to tylko puste słowa. Głosił to, czym sam żył na co dzień. Wielkim zaszczytem, a zarazem docenieniem jego pracy kaznodziejskiej, było powołanie go na stanowisko kaznodziei katedralnego.

Dokończenie ze str. 19

Zaraz po pogrzebie Szymona dokonywały się cudowne wydarzenia. Liczba cudownych uzdrowień była coraz większa, toteż podjęto starania o oficjalne zatwierdzenie kultu Szymona z Lipnicy. O ile w XVI wieku ze strony zakonników nie było żadnych większych starań o beatyfikację, o tyle w XVII wieku zaczęto bardzo intensywnie zabiegać u Stolicy Apostolskiej o wyniesienie Szymona do grona błogosławionych. Czyniono to zwłaszcza po ukazaniu się dekretów papieża Urbana VIII z 1625, 1631 i 1634 roku, które regulowały sprawy dotyczące oddawana czci przez wiernych tym Sługom Bożym, którym oddawano kult przynajmniej przez sto lat. Sprawę beatyfikacji popierał król Władysław IV, który w 1637 roku wystosował odpowiednie pismo do trybunału beatyfikacyjnego, jak również król Jan III Sobieski, który, jadąc na odsiecz Wiednia, modlił się przed trumienką Szymona, znajdującą się wówczas na Wawelu. Stolica Apostolska dekretem z 24 II 1685 roku ogłosiła Szymona z Lipnicy błogosławionym. Zewnętrzne uroczystości odbyły się z tej okazji 27 lipca 1685 roku. Wówczas to miała miejsce procesja, podczas której przeniesiono trumienkę z doczesnymi szczątkami błogosławionego z Wawelu do odbudowanego po zniszczeniach wojennych kościoła Bernardynów na Stradomiu.

Niebawem, wraz z rozwojem kultu błogosławionego, podjęto starania u Stolicy Apostolskiej o kanonizację, które rozpoczęto już w latach siedemdziesiątych XVIII wieku. Promotorem kanonizacji był Stanisław August Poniatowski, który w 1776 roku skierował w tej sprawie pismo do Stolicy Apostolskiej. Podobną uchwałę podjął sejm, postulujący przyspieszenie kanonizacji błogosławionego Szymona z Lipnicy. Kolejne lata i trudny okres w historii naszej ojczyzny uniemożliwił dalsze starania. Sprawa odżyła wraz z ukazaniem się Dekretu Kongregacji Obrzędów z 23 czerwca 1948 roku, który wznowił proces kanonizacyjny. Następne lata w Polsce, to również trudny okres, w którym ówczesne władze PRL uniemożliwiały wszelkie kontakty ze Stolicą Apostolską, a tym samym odraczały starania. Nowe nadzieje na wznowienie procesu kanonizacyjnego odżyły w naszych czasach (lata 90-te). Zakończyły się one pozytywnie.

Kanonizacja błogosławionego Szymona z Lipnicy dokonana się w Watykanie 3 czerwca 2007 roku.

MODLITWA ZA WSTAWIENIEM ŚW. SZYMONA Z LIPNICY

W pokorze upadam przed Twoim nieskończonym majestatem, Boże, i błagam Cię z całą ufnością i serdecznością o pomoc w mojej teraźniejszej potrzebie. Wyznaję z całej duszy, że Ty Panie jesteś Dawcą wszystkiego, jesteś Bogiem żywych i umarłych, wszystkim mądrze rozporządzasz. Wierzę, że wysłuchujesz modlitwy sług Twoich, ilekroć do Ciebie z wiarą i ufnością się udadzą. Wsparty Twoją Boską i niezawodną obietnicą, przychodzę dziś do Ciebie. Boże, jedynie dobry i łaskawy, spraw to przez nieskończone zasługi męki i śmierci Jezusa



RELIKWIE W KOŚCIELE ŚW. MICHAŁA ARCHANIOŁA W LEŚNEJ W DIECEZJI BIELSKO-ŻYWIECKIEJ część 2

Chrystusa, Syna Twego, przez przyczynę Niepokalanej Maryi Dziewicy i wszystkich Świętych, a szczególnie za przyczyną św. Szymona z Lipnicy, abym dostał łaski, o którą proszę... Ojcie nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu....

BŁOGOSŁAWIONY WŁADYSŁAW Z GIELNIOWA (ok. 1440–1505)

Wiesław Wydra we wstępie do swojej pracy pt. „Władysław z Gielniowa. Z dziejów średniowiecznej poezji polskiej” tak pisze na temat błogosławionego zakonnika bernardyńskiego: „Władysław z Gielniowa jest pierwszym w dziejach naszej literatury poetą dwujęzycznym i jednym z pierwszych znanych z nazwiska poetów piszących po polsku. Był również niezwykle aktywnym, pełnym żarliwej pasji bernardyńskim kaznodzieją i organizatorem życia zakonnego w Polsce. Te dwa fakty określają dość szczególne miejsce, jakie owa postać zajmuje w dziejach naszego najdawniejszego piśmiennictwa oraz historii Kościoła w Polsce”.

Władysław urodził się około 1440 roku w Gielniowie w rodzinie mieszczańskiej jako syn Piotra i Anny. Na chrzcie św. otrzymał imię Jan. Edukację swoją rozpoczął w rodzinnej miejscowości. Tam w szkole parafialnej uczył się czytania, pisania, śpiewów liturgicznych. Był zdolnym uczniem, odznaczając się pilnością, toteż po ukończeniu szkoły dnia 23 kwietnia 1462 roku rozpoczął studia w Akademii Krakowskiej. Ze względu na brak dostatecznej bazy źródłowej nic więcej nie można powiedzieć na temat tego okresu jego życia.

Do Bernardynów wstąpił 1 sierpnia 1462 roku. Pierwszym jego klasztorem był klasztor w Krakowie na Stradomiu, pierwszy klasztor obserwancki na ziemiach polskich.

O pierwszych latach Władysława w Zakonie Braci Mniejszych nie można wiele powiedzieć.

W zachowanych kronikach znajdują się tylko ogólne wzmianki na temat jego życia.

Analizując jego zakonną działalność, dostrzec trzeba jego ogromne zasługi dla rozwoju ojczystego języka. Czesław Bogdalski tak napisał o jego zasługach: „... Wybrał też sobie zakres taki, który najlepiej odpowiadał zdolnościom i usposobieniu jego. Już od dawna bolało go upośledzenie mowy ojczystej w kościele. Pieśni polskiej nie słyszało się w nim niemal nigdy, a przynajmniej nader rzadko. Jedyna stara pieśń polska: „Bogurodzica Dziewica” już od dawna zmienioną została w pobudkę bojową i w XV stuleciu już jej nie śpiewano po kościołach, lecz czasu wojny jako surmę i zagrzewkę przed bitwą ... Ten dominujący brak zrozumiał i odczuł Ładysław z Gielniowa. On pierwszy z zapalem i pilnością zabrał się do pracy nad tworzeniem pieśni polskich, a nie tylko je układał, lecz już to sam, lub z pomocą braci zakonnych tak zwanych „kantorów” do tych pieśni swoich dorabiał odpowiednie melodie ... Lud polski słysząc poraz pierwszy te pieśni pobożne śpiewane w ojczystym języku, z radością w lot je pochwycił i przyswoił sobie. Odtąd pieśni polskie rozbrzmiewały już na stałe we wszystkich kościołach bernardyńskich, one też niemało przyczyniły się do onej niesłychanej popularności, jaką zakon bernardyński zjednał sobie od tego czasu we wszystkich warstwach społecznych i po wszystkich ziemiach polskich. Uważano go w pośrodku wszystkich innych zakonników istniejących w Polsce ... za najbardziej swojski, rodzimy i szczerze patrijotyczny ... może i słusznie, skoro w tych kościołach bernardyńskich rozbrzmiewała najwcześniej: modlitwa polska... i pieśń polska. Gdy w starym, marjańskim, głównym kościele Krakowa, w długie jeszcze lata potem, śpiewano niemieckie: „Heilig”, – to w tym podówczas niewielkim, a pod górą wawelską stojącym kościółku zakonnym, wznosił się rzewny i duszę przenikający śpiew:

„Ihesu Christe panije mijly
day, bichmy z tobą zawdjij bijlij”.

Utwory Władysława można podzielić na trzy grupy. Pierwsza grupa pieśni to pieśni o Jezusie Nazareńskim. Na szczególną uwagę w tej grupie zasługuje pieśń pt. „Jezusa Judasz przedał za pieniądze nędzne...” z 1448 roku, która stała się jedną z najpopularniejszych polskich pieśni religijnych. Pieśń ta liczy 17 zwrotek i opowiada o pojmaniu, osądzeniu i ukrzyżowaniu Chrystusa. Pieśń została wprowadzona do kościołów bernardyńskich przez Władysława, kiedy ten piastował urząd wikariusza prowincji zakonnej. Śpiewana była po kazaniu wraz z ludem.

Spośród pieśni mówiących o Jezusie należy wymienić jeszcze następujące: „Cantos contra poganom”, „Jezus Nasarenius, Rex Judeorum”, „Jezu, Zbawicielu ludzki”, „Jasne Krystowe Oblicze”, „O siedmiu słowach Jezusa Chrystusa”, „O Ciału Boga Żywego”, „Augustus kiedy królował”, „O gniewie Pańskim” i „Oratio ad S. Crucem”.

Inną grupą pieśni były pieśni o tematyce maryjnej. Utworem bardzo popularnym była „Pieśń o koronce Panny Maryi”. Jest ona wezwaniem do odmawiania koronki maryjnej, nabożeństwa, które polegało na zmówieniu 63 Zdrowaś Maryjo w połączeniu z rozmyślaniami



7 smutków i 7 radości Matki Bożej oraz 7 Ojczy nasz ku czci siedmiorakiego wylania krwi Chrystusa. W grupie tej znajdują się również pieśni: „Godzinki ku czci niepokalanego Poczęcia Najświętszej Panny Maryi”, „Anna niewiasta niepełna”, „O Maryja, Kwiatku Pannieński” i „Contra pestem”.

Trzecią grupę utworów stanowiły pieśni o różnorodnej tematyce, a wśród nich najpopularniejsze „Godzinki ku czci św. Annie”. Były one znane i śpiewane po 1480 roku w Krakowie, a następnie rozpowszechniły się w całej Polsce.

W grupie tej warto również zwrócić uwagę na pieśń pt. „Słuchaj tego, wszelika głowo”. K. Grudziński uważa, iż utwór powstał w XV wieku i był śpiewany w kościołach bernardyńskich. Pieśń liczyła 21 zwrotek i była zachętą dla wiernych, aby w swoim życiu zachowywali 10 Bożych przykazań.

Wśród innych utworów tej grupy wymienić należy: „O nowa lux Poloniae”, „Świata waszego Stworzycielu”, „Mamy wszyscy k`temu się dziś brać” i „Oratio de beata Birgitta”.

Oprócz pracy związanej z tworzeniem pieśni, Władysław z Gielniowa bardzo angażował się w pracę duszpasterską. Był wspaniałym kaznodzieją oraz założycielem bractwa św. Anny.

Władysław według opinii jego biografów od wczesnego dzieciństwa zdradzał swoje skłonności do życia doskonalszego. Kiedy już wybrał życie w Zakonie Braci Mniejszych, gorąco dziękował Bogu za tak wielki dar, który bardzo pieczołowicie przez całe swoje życie pielęgnował. Wiele czasu w swoim życiu poświęcał na modlitwę. Szczególnym rysem jego duchowości była cześć dla krzyża Chrystusa Pana i szczególne nabożeństwo do Matki Boskiej. Znalazło to również swoje odzwierciedlenie w jego kazaniach i pieśniach.

Cnoty zakonne, którymi się odznaczał, sprawiły, iż był wybierany na wysokie urzędy w zakonie. Piastował urząd prowincjała i gwardiana. Był wzorem dla innych braci, których przy każdej nadarzającej się sytuacji zachęcał do bezwzględniego zachowywania karności zakonnej, czemu

dawał przykład swoim życiem. Dał temu wyraz w swoich konstytucjach, w których zwracał szczególną uwagę na następujące aspekty życia we wspólnocie zakonnej: mają wieść życie wspólne, uczestniczyć we wspólnych modlitwach w kościele, przestrzegać wspólnoty stołu, w jedzeniu i napojach, mają być wstrzemięźliwi, mają pościć, pracować w kościele i klasztorze.

Ostatnie lata swojego życia Władysław spędził w klasztorze w Warszawie, gdzie spełniał obowiązki gwardiana. Zmarł 5

maja 1505 roku. Wiadomość o jego śmierci bardzo szybko rozeszła się po Warszawie. Powszechnie uważano go za świętego człowieka.

Wierni polecali swoje potrzeby Bogu za wstawiennictwem Władysława. Gdy w 1522 roku wybuchła w Warszawie epidemia, przyzywano wstawiennictwa Władysława i zaraza ustała.

Cuda i łaski, które dokonywały się u jego grobu, sprawiały, iż coraz większa liczba wiernych przychodziła prosić wstawiennictwa Władysława. Warto zauważyć, iż przez okres 67 lat Władysław nie odbierał żadnej czci publicznej. Kult rozwijał się oddolnie.

Dopiero kiedy nastąpiło podniesienie jego zwłok 13 kwietnia 1572 roku, można było zauważyć, iż kult się wzmógł. Ceremonii podniesienia zwłok Władysława dokonał biskup kujawski, późniejszy prymas Polski – Stanisław Karnkowski, który był wielkim czcicielem świątobliwego zakonnika.

W niedługim czasie rozpoczęto starania o beatyfikację Władysława. Proces informacyjny rozpoczął się 2 marca 1627 roku. Nowy jego etap otworzono 15 sierpnia 1632 roku. W następnych latach proces beatyfikacyjny został zatrzymany ze względu na różne trudności i dopiero w 1724 wznowiono go. W latach 1747–1750 wkroczył on w decydującą fazę. 31 marca 1749 roku Kongregacja Obrzędów zatwierdziła proces beatyfikacyjny, który zaaprobował papież Benedykt XIV, zaliczając Władysława z Gielniowa w poczet błogosławionych.

Warto również wspomnieć i o tym, że od śmierci Władysława aż do II wojny światowej relikwie jego ze czcią były przechowywane w kościele św. Anny w Warszawie. W 1944 roku Bernardyni w trosce o relikwie uzyskali pozwolenie od abpa A. Szlagowskiego i władz okupacyjnych na wejście do Warszawy. W zdevastowanym kościele św. Anny znaleziono srebrną trumienkę z relikwiami błogosławionego, które przewieziono do najbliższego klasztoru bernardyńskiego w Piotrkowie Trybunalskim. Relikwie przebywały tam do końca września 1945 roku, skąd powróciły do Warszawy

i tymczasowo zostały umieszczone w kościele siostr Wizytek. Relikwie te 3 października 1948 roku uroczystie przeniesiono na swoje miejsce do kościoła św. Anny. Przeniesienia dokonał prymas Polski kard. Stefan Wyszyński. 10 sierpnia 1959 roku relikwie zostały skradzione, a toczące się wówczas dochodzenie nie przyniosło skutku. Nowe relikwie błogosławionego Władysława zostały złożone przez kard. Stefana Wyszyńskiego w kościele św. Anny w Warszawie w 1966 roku za sprawą abpa E. Baziaka, administratora diecezji krakowskiej, który posiadał relikwie Władysława w katedrze krakowskiej i, dowiedziawszy się o kradzieży, wspaniałomyślnie podarował je Warszawie.

Błogosławiony Władysław z Gielniowa jest patronem nas wszystkich w sprawach codziennych, chorobach, trudnościach; jest również patronem Warszawy

MODLITWA ZA WSTAWIENICTWEM BŁOGOSŁAWIONEGO WŁADYSŁAWA Z GIELNIOWA

Boże, Ty uczyniłeś błogosławionego Władysława, prezbitera, miłośnikiem i głosicielem Chrystusowego krzyża,† spraw za jego wstawiennictwem,* abyśmy jako uczestnicy cierpień Chrystusa zostali napełnieni radością, gdy się objawi w chwale. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego,* Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

Amen.

Ojczy nasz... Zdrowaś Maryjo... Chwała Ojcu...

MODLITWA O KANONIZACJĘ BŁOGOSŁAWIONEGO WŁADYSŁAWA Z GIELNIOWA

Boże, który działasz przez wybrańców swoich i przez nich dajesz nam poznać dobroć i wielkość swoją, proszę Cię, aby cześć Wyznawcy Twojego, Władysława z Gielniowa, w narodzie naszym się rozszerzała.

Obdzielając nas przezeń różnymi łaskami daj nam doczekać tego, abyśmy święcili Jego uroczystą kanonizację.

Proszę Cię więc, o Boże, wysłuchaj modlitwy naszej. Amen.

W KAŻDY PIERWSZY PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA W KOŚCIELE ŚWIĘTEJ ANNY W WARSZAWIE O GODZINIE 15.00 ODBYWAJĄ SIĘ MODLITWY O RYCHŁĄ KANONIZACJĘ BŁOGOSŁAWIONEGO WŁADYSŁAWA Z GIELNIOWA ZAPRASZAMY DO WSPÓLNEJ MODLITWY

Parafia pw. św. Michała
Archaniola w Leśnej
pl. Jana Pawła II 1, 34–300 Leśna
tel. 33 867 13 55
www.parafialesna.com
Zgłaszanie pielgrzymek:
tel. 502 537 187

Pocenie się jest nam niezbędne, ale...

Pocenie się jest rzeczą naturalną, która gwarantuje utrzymanie prawidłowej temperatury ciała. Z drugiej jednak strony, zwłaszcza gdy jest nadmierne, powoduje mnóstwo kłopotów, choćby natury estetycznej. Dobry dezodorant pomoże uporać się z tym problemem.

Wysoka temperatura otoczenia, wysiłek fizyczny (ciepło wytwarzane w wyniku pracy mięśni) sprawiają, że nasz organizm nagrzewa się szybciej. Ma on jednak naturalny system chłodzenia, który zapobiega przegrzaniu się. Takim czynnikiem chłodzącym jest pot. Mechanizm chłodzący organizmu działa tak, że dzięki rozszerzaniu się naczyń krwionośnych więcej krwi dociera pod powierzchnię skóry, gdzie ulega schłodzeniu. Jeśli to nie wystarcza, organizm zaczyna wydelać pot, który przez małe kanaliki wypływa na powierzchnię skóry. Parując pot odbiera ciepło skórze i krwi, która pod nią przepływa i oddaje otoczeniu.

Latem zwłaszcza, pod wpływem wysokiej temperatury na zewnątrz, ale także z powodu stresu, czy złej diety pocimy się obficie. Osobną sprawą jest nadpotliwość spowodowana chorobą. Największym problemem związanym z poceniem się jest nieprzyjemny zapach. Nie jest to jednak zapach samego potu, ale skutek działania bakterii. Nadmierne pocenie się, przykry zapach to dolegliwości natury estetycznej, które jednak mogą być powodem poważniejszych problemów, tym razem natury emocjonalnej, czy społecznej. Wstydzimy się nieprzyjemnego zapachu, obfitego pocenia, stresuje nas to w codziennym życiu, odbiera pewność siebie, często przez tę dolegliwość unikamy kontaktów z ludźmi. Gdy pocenie się nie jest spowodowane chorobą możemy się z nim i jego skutkami uporać dość prostymi sposobami.

Po pierwsze: nośmy odzież, bieliznę, buty



z naturalnych surowców, tak aby skóra mogła swobodnie oddychać. Po drugie: trzeba pamiętać o higienie, szczególnie w upalne dni i podczas wysiłku fizycznego. Po trzecie: niezbędny jest dobry dezodorant, który będzie skutecznie neutralizował przykry zapach. Ważne też, aby był on przyjazny dla skóry.

Na rynku mamy tak duży wybór produktów, że trudno wybrać odpowiedni. Czym się więc kierować? Warto po prostu sięgnąć po sprawdzony produkt, jak dezodorant Super Deo firmy Reutter, któremu zaufało wielu klientów w Europie i to od wielu lat. Przede wszystkim zwróćmy uwagę, czy jest to produkt oryginalny, bo tylko taki gwarantuje odpowiednią jakość. Po posmarowaniu skó-

ry dezodorantem Super Deo powstaje ultra cienka antybakteryjna warstwa ochronna. To ona właśnie usuwa przykry zapach potu pod pachami, czy stopami, delikatnie je przy tym pielęgnując. Jest bezwonny, więc nie kłóci się zapachem z ulubionymi perfumami. Nie zawiera alkoholu i jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry, dla pań, panów, młodzieży. Nie zostawia też plam na ciele i ubraniu. Super Deo jest produktem oryginalnym i doskonale działa przez cały dzień, a jedno opakowanie wystarczy nawet na rok. Dobry na prezent. Testowany dermatologicznie. Dezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach zielarsko – medycznych.

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

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarcza 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!

**DOSTĘPNY
W APTEKACH**



Cena: ok. 17 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

Rekolekcje z Postem Daniela w Zaborówcu

Rekolekcje, prowadzone od 16 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, szkiwy 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, złojach, 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 wytrwałość, 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

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

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

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:

- udręczonych problemami zdrowotnymi (choroby serca, krążenia, nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, rzs, choroby zwyrodnieniowe stawów, schorzenia układu pokarmowego, grzybica, niska odporność i wiele innych)
- zainteresowanych profilaktyką zdrowia, racjonalnym żywieniem i roztropnym stylem życia
- potrzebujących odpoczynku, wyciszenia, pomocy duchowej
- 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

Terminy w 2018r.

25.06-05.07

23.07-02.08

06.08-16.08

10.09-20.09

01.10-11.10

05.11-15.11

Cukierki Aroniowe – Reutter

• z ekstraktem aronii • z witaminą C

Składniki aronii dbają o wzrok pracujących przy komputerze, wspomagają odporność organizmu i przyswajanie żelaza. Aronia jest dobroczynna dla naczyń krwionośnych i krążenia krwi.

Witamina C na odporność, zmęczenie, znużenie.

Cukierki Aroniowe firmy Reutter to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennych składników dla naszego organizmu.

Reutter ponad 100 lat zaufania!

Dostępne w aptekach i zielarniach.



Bogactwo szalwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwiowe firmy Reutter!

- ✓ poprawiają funkcjonowanie gardła i krtani,
- ✓ odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych,
- ✓ zawierają najwyższej jakości naturalne składniki,
- ✓ cukierki szalwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- ✓ dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



PRODUKT ROKI: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017

Żeń-szeń i Imbir - dobroczynne korzenie! Cukierki Żeń-szeniowo-Imbirowe z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru Reutter

Żeń-szeń:

- ✓ wzmacnia organizm, dodaje energii, moc na noc,
- ✓ pobudza mózg do pracy i koncentracji,
- ✓ zwiększa odporność na stres,
- ✓ przyjazny dla zawodowych: kierowców, sportowców, i.t.p.,

Imbir:

- ✓ wspiera odporność organizmu,
- ✓ korzystny przy kaszlu, gorączce, grypie, przeziębieniu,
- ✓ wspomaga przemianę materii,
- ✓ poprawia wygląd skóry
- ✓ miły zapach w ustach



Żyj i śpij spokojnie!

Reutter

Cukierki walerianowe

• z ekstraktem waleriany • z olejkiem lawendy

- ✓ Kozłek lekarski zwany walerianą wykazuje łagodne działanie odprężające i uspokajające.
- ✓ Lawenda korzystnie wpływa na wyciszenie organizmu i poprawia samopoczucie.



Ponad 100 lat zaufania!
Perfekcja tkwi w detalach.