

**Przeciwko duchowej samotności (XII)****Rekolekcje – łaska czy utrapienie?**

Od zarania dziejów człowiek poszukiwał różnych form umartwienia, które pozwalały mu udoskonalać swoje życie wewnętrzne. W dziejach chrześcijaństwa droga do dojrzałości i doskonałości zawsze łączyła się z praktyką postów, pogłębionej medytacji Pisma Świętego, osobistych wyrzeczeń, szczegółowego rachunku sumienia, oderwania się od trudów i problemów codzienności, czy też praktyką rekolekcji. Otaczający nas świat nie sprzyja dzisiaj podobnym klimatom. Dla wielu ludzi tego typu ćwiczenia były dobre w czasach średniowiecza, niewiedzy i ciemnoty ludzkiej. Człowiek przełomu kolejnego tysiąclecia z dumą ogłasza swoją wolność, manifestuje niezależność, wielkość, mądrość i twórczość. Żyjąc w paradoksach, a więc odrzucając chrześcijańską ascezę, z drugiej jednak strony praktykuje tyle wyrzeczeń, aby jego ciało było piękne, wysportowane, odżywiane właściwą dietą, „uduchowione” w kontakcie z naturą, tak aby przez chwile poczuł się odmieniony i wyciszony. Nie można żyć jednak tylko karnawalem, zabawą i ucieczką przed sobą i własnym sumieniem. W hałasie, krzyku, w światowej pustce – tak trudno dostrzec Boga i drugiego człowieka. Dlatego właśnie Kościół w różnych okresach roku liturgicznego proponuje wiernym rekolekcje, a więc czas indywidualnych i wspólnotowych ćwiczeń duchowych, aby na nowo odrodzić siebie w duchu pobożności i refleksji nad przemijającym światem. W każdym człowieku jest tyle słabości, wierzącym i niewierzącym. Dlatego tylko ten, kto stara się żyć codziennie wiarą, komu zależy na autentycznym dążeniu do chrześcijańskiej doskonałości, na poznaniu prawdy o sobie, rozumie jak wielką wartość mają rekolekcje. Właściwie przeżyte, w skupieniu, w drobnych wyrzeczeniach, poprzez osobistą spowiedź i komunie święta, nie będą nigdy potraktowane jako udreka, przymus, czy staromodny i zużyty wymóg Kościoła. Człowiek wiary rozumie potrzebę duchowej ciszy, refleksji nad Słowem i adorację Boga. Właśnie na tym polega jego wolność, nie na przymusie wynikającym z przynależności do jakiegoś stanu, czy kultury. Wolność człowieka, jeśli nie jest zatroskana o jego zbawienie, będzie zawsze złudnym obrazem wewnętrznej pustki i rozterek, które tak naprawdę zamykają przed nim drogę do autentycznego szczęścia. Rekolekcje służą więc nie tylko Kościołowi w uświęcaniu swoich wiernych, ale zarazem uświadamiają wszystkim nieustanną potrzebę oczyszczenia, potrzebę Bożej Łaski i nowych sił w odkrywaniu i rozpoznawaniu bogactwa charyzmatów oraz budowaniu coraz częściej zagrożonej silnym indywidualizmem jedności wspólnotowej i parafialnej.

*Eligiusz Dymowski OFM*

**Post – lekarstwo dla duszy i ciała**

W ciemności nieocenione jest światło wskazujące kierunek. Statek, zbliżając się nocą do portu, błogosławi błyski latarni morskiej. My też mijamy wiele sygnałów, na kształt światła pokazujących kierunek, jednak nie wszystkie prowadzą do bezpiecznego portu. Bóg dał nam rozum i wolną wolę, a my wybieramy kierunek naszego życiowego kursu, raz źle, raz dobrze. Dlatego Niebo i Kościół ślą do nas sygnały: światło, wskazujące jak nie zejść z dobrego kursu, jak formować swoją duszę, aby innym z nami było dobrze i aby nas wpuszczono do Nieba. Głównymi czynnikami korygującymi kurs naszego życia jest modlitwa i post.

Post praktykowany jest od czasów biblijnych. Jako czynność sakralną, przebiegalną, dał go ludziom Pan, mówiąc do Mojżesza (Kpł 16, 29, por. Lb 29,7): *Oto dla was ustawa wieczysta: Dziesiątego dnia siódmego miesiąca będziecie pościć.* Po raz pierwszy w Piśmie czytamy, jak to po porażce z Benjemitami, a przed kolejną, zwycięską już walką z nimi, *wszyscy Izraelici i cały lud udali się do Betel, gdzie płacząc trwali przed Panem i dnia tego pościli aż do wieczora...* (Sdz 20, 26). W kazaniu na Górze Chrystus pochwała zachowywanie postu. Sam pości przez dni czterdzieści. Jego wzorem pościli apostołowie i święci oraz lud Boży. Ks. Piotr Skarga wspomina, że polski święty Jędrzej (Świerad), *gdy post wielki przyszedł, brał od Filipa opata czterdzieści orzechów i na nich przestając, dnia Zmartwychwstania Pana naszego z weselem czekał.*

We wszystkich wspomnianych przypadkach postu dominował wątek pokutny wyrażający pokorę i miłość do Boga, choć czasem łączył się z prośbą o odnowienie zerwanego Przymierza i użycie mocy Boga do załatwienia ważnych wspólnych spraw. Na taką, uniwersalną funkcję postu wskazał Jan Paweł II (Encyklika *Evangelium Vitae*, Rozdz. IV, 100): „Jezus sam pokazał nam, że modlitwa i post to najważniejsza i najskuteczniejsza broń przeciw mocom zła (por. Mt 4, 1-11). (...) *Zdobądźmy się zatem na pokorę i odwagę modlitwy i postu, aby sprowadzić moc z Wysoka, która obali mury oszustwa i kłamstwa, zasłaniające przed oczyma wielu naszych braci i sióstr niegodziwość czynów i ustaw wrogich życiu i wzbudzi w ich sercach postanowienia i zamiary inspirowane cywilizacją życia i miłości*”.

Dziś, najczęściej post jest odbierany jako miłe Bogu lekarstwo duszy niosące z sobą wielkie duchowe bogactwo. Wiemy o tym z nauczania Kościoła, a przede wszystkim z wielkich, wszem znanych objawień maryjnych. Ich wspólnym przesłaniem jest apel Maryi do nas, grzeszników, o modlitwę i post, wraz z postanowieniem odstąpienia od grzechów, na przebłaganie za winy nasze i świata.

Potocznie postem nazywamy ograniczenie jedzenia, ale dziś liczba praktyk postnych jest dużo większa. W poszerzonym rozumieniu post, to powstrzymanie się od zła i grzechu, lub okresowe wyrzeczenie się czynności lub rzeczy niekiedy miłych, lecz zbędnych. Dlatego trzeba post zacząć od zaniechania takich czynności, z których rodzi się grzech.

*cd. na s. 5*

# Franciszkański Zakon Świeckich



## Asceza w życiu franciszkanina świeckiego

Trzeba sobie zdawać sprawę, że obecne warunki życia ludzkiego wymagają nowych zasad i form ascetycznych, nieznanymi pokoleniu nawet przedwojennemu. Franciszkanin świecki zapatrzony w postęp techniki, podziwiający osiągnięcia w różnych dziedzinach, między innymi w dziedzinie sportu, nie zdaje sobie sprawy z tego, ile te osiągnięcia kosztują wysiłku umysłowego i fizycznego. Ile wyrzeczeń i ofiar kryje się w każdym dziele podziwianym, nagradzanym lub niedocenianym. Każde z nich pochłania wiele energii jednostek i całych grup społecznych.

Słusznie mówi św. Paweł, że oni wysilają się, by zdobyć wieniec chwały, który więdnie. Franciszkanin świecki ma stawiać co dzień do zawodu o zdobycie wyższego stopnia doskonałości przez pokonywanie swoich własnych wad, namiętności i złych skłonności. Wówczas wysiłki jego uwieńczone będą wieniec, który nigdy nie zwiędnie.

Jeśli franciszkanin świecki usiłuje zamknąć swe życie tylko w cyfrach, przyjemności i rekordach, licząc na ludzką opinię, poklask i nagrodę, wówczas zabija własną osobowość, której pragnieniem jest wolność i szczęście. Nie-wolą zaś osobowości jest uleganie wszelkiemu nałogowi, grzechowi i namiętnościom oraz liczenie na szczęście doczesne, wygodnictwo i dogodzenie sobie.

Przemiany w umysłowości współczesnego człowieka wpływają niewątpliwie na zmianę jego stosunku do ascezy, do życia wewnętrznego, dla którego asceza jest niezbędnym warunkiem. Życie wewnętrzne nadprzyrodzone wymaga, zarówno dawniej jak i dzisiaj, pokory ze strony człowieka oraz współpracy z łaską Bożą.

Dla dzisiejszego człowieka, tak świeckiego jak i zakonnego, życie staje się z dnia na dzień coraz trudniejsze. Zmęczenie nerwowe, ciągły brak czasu, zagonienie, niestałość, ruch, pośpiech, niepewność, to wielkie doświadczenie dzisiejszej cywilizacji. Jeśli dodamy do tego ujemne skutki wojny - zarówno fizyczne, jak i psychiczne obciążenia spowodowane niehumanitarnymi cierpieniami, to musimy stwierdzić, że jesteśmy stale poddani prawu cierpienia, wyrzeczenia, walki o lepsze i spokojniejsze życie.

Powyzsze uwarunkowania wymagają niemałego zaparcia i pracy wewnętrznej, by życie w środowisku ludzkim uczynić znośnym. Żeby je uczynić zasługującym na życie wieczne, przynoszącym niewiednący wieniec chwały, należy je przepromienić łaską i nadprzyrodzonością - złączyć ze zbawczym dziełem Chrystusa.

Obecne życie franciszkańskie nie jest wolne od wyżej wymienionych trudności, które niesie ze sobą doba powojenna. Dotkliwie odczuwa się te cechy w życiu wspólnym jak i apostolskim. Jedynie miłość Boga i bliźniego umożliwia zniesienie trudnych warunków spowodowanych pracą poza wspólnotą, bez określonej ilości godzin, w warunkach nieraz prawie misyjnych. Utrudniony udział w życiu wspólnym z racji zadań apostolskich poza domem lub innych okoliczności, nie daje należytego odprężenia. Wszystko to może być i powinno stanowić treść ascetycznych wysiłków, by nie marnować tego, co jest na pewno z woli Boga i służyć ma większej Jego chwale.

Wzajemne znoszenie się w życiu wspólnym i w pracy daje wiele okazji do wysiłków ascetycznych. Jest to doskonały materiał do budowania świętości. T. Merton podkreśla, że największą próbą życia zakonnego jest życie wspólne, nawet u trapistów, którzy nie rozmawiają ze sobą, lecz wyostrzają

swoje spojrzenia krytyczne na siebie, a jeszcze bardziej na innych.

Wszystko, co nie zależy od nas, a więc: zdrowie, choroba, cierpienie, doznania wewnętrzne, kontakty z bliźnimi - wszystko to jest znakiem woli Bożej. A ukochanie woli Boga i wierne wypełnianie jej - w takich okolicznościach, jakie On uważa za najlepsze dla nas - jest środkiem uświęcenia. Niewątpliwie wymaga taka postawa wiele zaparcia, ofiary, czasem heroizmu - co obejmujemy mianem ćwiczeń ascetycznych. Nie musi człowiek dzisiejszy uciekać ze wspólnoty na puszczy, żyć w odosobnieniu, dręczyć swoje ciało kolczastym łańcuszkiem czy dyscypliną. Życie samo niesie tak wiele utrapień, że okazji do okazania Bogu miłości jest wystarczająca ilość.

Istnieje pewna cecha surowości sprzyjająca ascezie franciszkanina świeckiego, z której osoba składająca profesję nie może zrezygnować, aby nie zejść z drogi wiodącej do doskonałości. Nie można pozwolić, mówi papież Paweł VI, by w życie zakonne wtargnęła wygoda tego świata. Owszem, niesie ono ze sobą wiele okazji do wyrzeczeń, zaparcia i oderwania się od przyjemności, które świat daje i do których osoba składająca profesję zdążyła się przyzwyczaić będąc w świecie. Daleko posunięta selekcja środków masowego przekazu, wybór prac apostolskich według potrzeb Kościoła, a nie upodobania własnego, oraz niejednokrotnie zależność od innych w pracy, to nowe okoliczności wymagające ćwiczeń ascetycznych.

### Uwagi praktyczne:

Chcąc skutecznie opanować tę lub inną namiętność, trzeba stosować odpowiednią metodę i ułożyć sobie konkretny plan pracy nad sobą. Na ułożenie sobie planu pracy wewnętrznej najlepszy jest czas na rekolekcjach rocznych, a kontrolowanie go przeprowadza się zwykle podczas miesięcznych dni skupienia.

Zasadnicze myśli, które należy wziąć pod uwagę przy rozważaniu na temat jakiejś cnoty lub wady mogą być następujące:

1. Kiedy w obecnych warunkach i w jaki sposób mogę się ćwiczyć w danej cnotie, lub zwalczać zauważoną wadę?

2. Jakich środków mam używać, aby w tych okazjach odnieść zwycięstwo?

Pobudkami pracy nad nabyciem cnoty lub wyzbyciem się wady mogą być myśli o naśladowaniu Chrystusa i świętych oraz chęć dojścia do zjednoczenia z Bogiem.

W pracy wewnętrznej nad wyzbyciem się wad lub nabyciem jakiejś cnoty trzeba: poznać siebie, chcieć zmiany na lepsze za wszelką cenę, odważnie dążyć naprzód, nie zrażać się upadkami i niepowodzeniami oraz nie liczyć na własne siły.

Życie franciszkanina świeckiego to stan dążenia do doskonałości. Nie może być ani granicy, ani odpoczynków w pracy nad sobą. Każdy odpoczynek jest cofaniem się i szkodą duchową niepowetowaną.

Jako przedmiot pracy nad sobą na początku należy brać te wady, które utrudniają życie wspólne i bardziej rażą w życiu wspólnotowym. Najlepiej wskaże je nam ktoś życzliwy z otoczenia lub kierownik duchowny. Przedmiotu pracy nie należy łatwo zmieniać.

*S. Maria Tokarz, FZS*

Dyżury Akcji Katolickiej są pełnione w każdy poniedziałek, w pokoiku koło kancelarii parafialnej, w godzinach 16-17. Są one okazją do zapoznania się z celami i formami działania Akcji. Można też skontaktować się z redakcją „Naszej Wspólnoty”.

## Informacje duszpasterskie

### Wielki Post 2007

**25.02. – Pierwsza niedziela Wielkiego Postu:** o godz. 15:30 – Msza św. w intencji Franciszkańskiego Zakonów Świeckich; o godz. 16:30 – Droga Krzyżowa, o 17 – Gorzkie Żale z kazaniem pasyjnym.

**1.03. – Pierwszy czwartek miesiąca:** od godz. 9 – kapłani udadzą się do chorych naszej parafii; o godz. 16:30 – koronka do Bożego Miłosierdzia; o 17 – Msza św. w intencji Koła Przyjaciół Radia Maryja, o godz. 18 – Droga Krzyżowa.

**2.03. – Pierwszy piątek miesiąca:** o godz. 16 – spowiedź dzieci i młodzieży naszej parafii, o godz. 17 – Msza św. dla nich; o godz. 18 – Droga Krzyżowa; o godz. 18 – Msza św. w intencji Misji św. i Misjonarzy.

**3.03. – Pierwsza sobota miesiąca marca:** o godz. 18 – nabożeństwo różańcowe; o godz. 21 „Wieczór z Janem Pawłem II”.

### Rekolekcje wielkopostne dla dzieci ze szkoły podstawowej i dla młodzieży gimnazjalnej naszej parafii

**18 marca – IV Niedziela Wielkiego Postu:**

godz. 9 – Msza św. z nauką dla młodzieży;

godz. 10:30 – Msza św. z nauką dla dzieci.

**19 marca – poniedziałek: Uroczystość św. Józefa**

godz. 8:30 – nabożeństwo z nauką dla dzieci;

godz. 11 – nabożeństwo i nauka dla młodzieży gimnazjalnej.

**20 marca – wtorek:**

godz. 8:30 – nabożeństwo i nauka dla dzieci;

godz. 11 – nabożeństwo i nauka dla młodzieży gimnazjalnej.

**21 marca – środa. Zakończenie rekolekcji:**

godz. 8:30 – Nabożeństwo pokutne, spowiedź i Msza św. z nauką dla dzieci;

godz. 11 – Nabożeństwo pokutne, spowiedź i Msza św. z nauką dla młodzieży gimnazjalnej.

### Wielkopostne rekolekcje parafialne dla dorosłych oraz dla młodzieży licealnej i pracującej

**25 marca – V Niedziela Wielkiego Postu:**

godz. 6 – Msza św. z nauką ogólną;

godz. 7:30 – Msza św. z nauką ogólną;

**godz. 9 – Msza św. i nauka dla młodzieży XIV LO**

godz. 10:30 – Msza św. z nauką ogólną;

godz. 12 – Msza św. z nauką ogólną;

godz. 13:15 – Msza św. z nauką ogólną;

godz. 15:30 – Msza św. w intencji Franciszkańskiego Zakonu Świeckich;

**godz. 16:30 – Droga Krzyżowa;**

**godz. 17 – Gorzkie Żale i kazanie pasyjne;**

godz. 18 – Msza św. z nauką ogólną;

**godz. 19 – nauka stanowa dla mężczyzn;**

godz. 20 – Msza św. z nauką ogólną.

**26 marca – poniedziałek. Uroczystość Zwiastowania Pańskiego – „Dzień Świętości Życia”:**

godz. 8 – Msza św. z nauką ogólną;

**godz. 11:30 – nabożeństwo z nauką ogólną dla młodzieży z XIV LO;**

godz. 18 – Droga krzyżowa;

godz. 18:30 – Msza św. z nauką ogólną;

**godz. 19:30 – nauka stanowa dla kobiet.**

**27 marca – wtorek:**

godz. 8 – Msza św. z nauką ogólną;

godz. 9:30 – Spowiedź św. osób chorych, starszych;

godz. 10 – Msza św. i udzielenie chorym Sakramentu Namaszczania;

**godz. 11:30 – Nabożeństwo z nauką dla młodzieży z XIV LO;**

godz. 18 – Droga Krzyżowa;

godz. 18:30 – Msza św. z nauką ogólną;

**godz. 19:30 – Nauka stanowa dla młodzieży uczącej się i pracującej.**

**28 marca – środa zakończenie rekolekcji:**

godz. 8 – Msza św. nauką ogólną, na zakończenie rekolekcji;

godz. 11:30 – Nabożeństwo pokutne, spowiedź i Msza św. z nauką dla młodzieży z XIV LO;

godz. 18 – Droga Krzyżowa;

godz. 18:30 – Msza św. z nauką na zakończenie rekolekcji, uroczyste błogosławieństwo i możliwość uzyskania odpustu zupełnego.

## Wielki Tydzień

**1 kwietnia – Niedziela Palmowa:**

godz. 17 – Gorzkie Żale z kazaniem pasyjnym;

godz. 19 – Parafialna Droga Krzyżowa po ulicach naszej parafii.

**2-4 kwietnia. Wielki Poniedziałek, Wielki Wtorek i Wielka Środa:**

Msze św. jak w dni powszednie: godz. 6:30, 7, 7:30, 8 i 18:30.

Spowiedź święta od godz. 6 do 8:30 i od godz. 17 do 19.

**5 kwietnia – Wielki Czwartek:**

godz. 7 – Droga Krzyżowa

godz. 9 – Świąteczne odwiedziny chorych w naszej parafii, z posługą sakramentalną;

godz. 10 – Msza św. z poświęceniem olejów w Katedrze Wawelskiej;

godz. 18 – Msza święta Wieczery Pańskiej; Adoracja Pana Jezusa w Ciemnicy;

Spowiedź św. od godz. 6 do 11 i od 15 do 18.

**6 kwietnia – Wielki Piątek:**

godz. 9 i 17:30 – Droga Krzyżowa;

godz. 18 – Nabożeństwo do Bożego Miłosierdzia;

godz. 18:30 – Liturgia Wielkiego Piątku: Czytanie Męki Pańskiej, Adoracja Krzyża,

Komunia św., Adoracja Pana Jezusa w Grobie;

Spowiedź św. od godz. 6 do 11 i od godz. 15 do 18:30.

**7 kwietnia – Wielka Sobota:**

Spowiedź święta od godz. 6 do 18:20

Święcenie pokarmów od godz. 8 do 18.

O godz. 18:30 Liturgia Wigilii Paschalnej.

**8 kwietnia – Uroczystość Zmartwychwstania Pańskiego:**

godz. 6 – Msza św. Rezurekcyjna z procesją Eucharystyczną;

Następne Msze św.: o godz. 9, 10:30, 12, 13:15;

godz. 18 – Msza św. w intencji Róż Żywego Różańca;

godz. 19 – Nabożeństwo do Bożego Miłosierdzia;

godz. 20 – ostatnia Msza św.

## Kościół rzymsko-katolicki na Ukrainie

Kościół rzymsko-katolicki pojawił się na zachodniej Ukrainie w XIII w. za rządów halickiej linii Rurykowiczów. W 1254 r. Daniel Halicki uzyskał od papieża tytuł królewski. W tym też czasie zaczęły swoją misję zakony Franciszkanów i Dominikanów. Właściwy rozwój katolicyzmu rytu łacińskiego na Wschodzie łączy się jednak z wcieleniem w 1349 r. Rusi Czerwonej i przyległych ziem ruskich do Korony Królestwa Polskiego za Kazimierza Wielkiego. Pierwsza diecezja katolicka powstała w Haliczu w XIII wieku, która została odnowiona w 1375 r. jako metropolia i w 1412 r. przeniesiona do Lwowa. Podlegały jej diecezje sufraganie w Chełmie, Przemysłu, we Włodzimierzu Wołyńskim (od 1428 r. w Łucku) oraz Kamieńcu Podolskim i Kijowie (Żytomierzu).

Do początku XIX w. Kościół tej części Ukrainy, która po rozbiorach Polski znalazła się w imperium rosyjskim, działał raczej bez przeszkód. Od tego jednak momentu rządy carskie rozpoczęły akcję stopniowego ograniczania jego działalności – zamykano kościoły i klasztory, konfiskowano majątki.

Kościół rzymsko-katolicki na Ukrainie był tradycyjnie utożsamiany z polskością. W Galicji spisy ludności, przeprowadzane systematycznie przez władze austriackie od połowy XIX w., wykazywały wzrost ludności rzymskokatolickiej. W 1910 r. tylko w Galicji Wschodniej mieszkało ponad 1 milion 700 tys. rzymsko-katolików, co stanowiło 23% ogółu ludności.

Zniszczenia Kościoła dokonały rządy bolszewickie. Władze komunistyczne nakładały na kościoły ogromne podatki, a gdy te nie były w stanie ich uregulować, świątynie zamykano. W 1931 r. służby specjalne aresztowały wszystkich księży rzymskokatolickich z diecezji kamienieckiej i żytomierskiej, a w 1936 r. rozpoczęto deportację Polaków do Kazachstanu. Pod koniec lat trzydziestych XX w. działała tylko jedna świątynia rzymskokatolicka.

Po II wojnie światowej większość Polaków przesiedlono do PRL. Część jednak pozostała na Ukrainie. Zostało również blisko 60 księży i kilku zakonników. W latach 1948-1953 przysłała kolejna fala represji. We Lwowie czynne pozostały tylko Katedra łacińska i kościół św. Antoniego. Na całej Ukrainie czynnych pozostało kilkanaście świątyni, które wbrew zakazom władz służyły także grekokatolikom.

W 1991 r. papież Jan Paweł II odnowił hierarchię duchowną i mianował biskupów dla Lwowa, Kamieńca Podolskiego i Żytomierza. W 1993 r. ustanowił administrację apostolską dla Zakarpacia, zaś w 1996 r. wznosiła swoją działalność diecezja łucka, a w 2002 r. zorganizowane zostały diecezje: muka-czowska, charkowsko-zaporoska i odesko-symferopolska. Czyli aktualnie na Ukrainie jest 7 diecezji rzymskokatolickich. W 2001 r. głowa Kościoła rzymskokatolickiego na Ukrainie, arcybiskup lwowski Marian Jaworski, otrzymał godność kardynałską. W dniach 23-27 czerwca 2001 r. papież Jan Paweł II odbył pielgrzymkę apostolską do Kijowa i Lwowa.

Na początku 2005 r. na terytorium Ukrainy istniało 877 wspólnot parafialnych, w których posługę kapłańską pełniło 484 kapłanów diecezjalnych i zakonnych. W 83 klasztorach i misjach przebywało 610 zakonników i zakonnic. Wychodziło 13 różnych czasopism. We własnych szkołach Kościół kształcił 730 (w tym 410 w formie zaocznej) młodzieży. Ponadto działało 528 szkół niedzielnych.

Na Ukrainie odrodził się także nasz Zakon Braci Mniejszych (OFM), który aktualnie posiada 12 domów, zorganizowanych w Prowincję zakonną pod wezwaniem Michała Archanioła, w których żyje i pracuje we własnych kościołach i filialnych parafiach ok. 90 kapłanów i braci zakonnych. Z pośród nich dwu jest biskupami: bp Stanisław Szylko-

radiuk jest biskupem pomocniczym w diecezji Kijowsko-Żytomierskiej; bp Leon Dubrawski (od 1989 r. biskup pomocniczy, a od 2002 ordynariusz w Kamieńcu Podolskim). Pracują także jako duszpasterze w Rosji (Petersburgu) i na Białorusi. Więcej o nich napisze nasz o. Stanisław Mazgaj, który jako wizytator generalny aktualnie wizytuje tę Prowincję w imieniu Ministra Generalnego całego Zakonu Braci Mniejszych. (Oprac. na podstawie: Internet. Z Wikipedii (styczeń 2007) i biuletynu *Fraternitas* (nr 127, 1. 01, 07) – OSBB).

## Post – lekarstwo dla duszy i ciała *dc ze s. 1*

W Medjugorje Maryja radzi światu (8 grudnia 1981 r.): *Jeśli nie macie siły pościć o chlebie i wodzie, możecie wyrzec się różnych rzeczy. Dobrze byłoby wyrzec się telewizji, bo po obejrzeniu programów jesteście rozartagnieni i niezdolni do modlitwy. Możecie też wyrzec się alkoholu, papierosów i innych przyjemności* (cyt. za: www.voxdomini.com.pl). Jest to chwalebna sugestia, bo nikotyna truje, uszkadza system nerwowy i osłabia ducha, niektóre programy telewizyjne niszczą naszą wewnętrzną czystość, wprowadzają do dusz nieporządek, są żyzną glebą dla grzechu. Z drugiej strony, aż dziw bierze, że zabiegi tak proste, jak wstrzemięźliwość w korzystaniu z dóbr materialnych i środków wizualnych są skuteczne w uzdrowieniu chorych dusz, nawróceniu, uświęceniu lub rozjaśnieniu myśli, zaś w masowej skali: ugruntoowaniu pokoju społecznego, a nawet ocaleniu przed wojną.

Post „od pokarmu” ma także potężne działanie profilaktyczne i lecznicze dla ciała. Zdaniem specjalistów postem można leczyć praktycznie każdą chorobę (oprócz wycieńczenia). Wiemy, że pościć możemy nawet 40 dni, jednak długie głodówki należy prowadzić pod opieką lekarza. Tylko krótsze, kilkudniowe posty (1 do 7 dni) można podejmować bez obawy o zdrowie, jednak unikając przy tym ciężkiej pracy.

Według jednego ze źródeł (www.wolfpunk.most.org.pl) w czasie „zdrowotnej” głodówki pije się tylko czystą wodę albo herbaty owocowe (najlepiej z dzikiej róży) lub soki. Po zakończeniu postu przez kilka dni spożywa się tylko owoce, pierwszy posiłek ma być lekki, np. kefir, ryż i potem normalna dieta.

Po rozpoczęciu postu najgorsze są początkowe 2-3 dni, potem uczucie głodu mija i człowiek czuje się coraz lepiej. Organizm przestawia się, zaczyna spalać złogi chorobotwórcze w nim zalegające, pobudza się układ odpornościowy, zbędne komórki ulegają usunięciu lub regeneracji, zaś toksyny wypłukaniu, czyli następuje wręcz odmłodzenie.

Według tegoż źródła postem można leczyć zaburzenia snu, podatność na infekcję, nadwagę, choroby serca i krążenia, nadciśnienie, *angina pectoris*, żylaki, zaburzenia przemiany materii i organów trawiennych, choroby narządów płciowych i dróg moczowych (te pod kontrolą lekarza), bezpłodność, choroby skóry i reumatyczne, migrenę, jaskrę, parodontozę, podobno nawet nowotwory. Natomiast nie należy intensywnie pościć przy cukrzycy, gruźlicy, nadczywności tarczycy, zapaleniu i wrzodach żołądka, nieżytach jelit, rekonwalescencji po chorobach, osłabieniu starczym, wychudzeniu, ciąży i karmieniu piersią.

Zakończmy uwagę, że post jest jednym z wielu przypadków, gdy nakazy pochodzące od Boga lub Kościoła służą zarówno duszy jak i ciału. Więcej, dla ciała są wielokrotnie skuteczniejsze, gdy są użyte ze względu na dobro duszy. Mając to na względzie, choć przez moment zachwyćmy się mądrością i łaskawością naszego dobrego Stwórcy i Pana!

Andrzej Stoch

**Wiersz dla dzieci****„Literki w Krakowie” (c.d.)**

„Czy ta Nowa Huta jest naprawdę nowa?”

Dziwiło się **N** zwiedzając dzielnice Krakowa.  
Pięćdziesiąt lat temu, kiedy powstawała,  
Była nowa. I nazwa ... już taka została.

**O** chciało odwiedzić okolice Krakowa.  
Wyruszyło najpierw w kierunku Ojcowa,  
lecz gdy Jaskinię Ciemną z wycieczką zwiedzało,  
zgubiło się w grocie i tam już zostało.

**Z**dyszane **P** przysiadło na ławce po drzewem  
przeszło całe Planty i jest dumne z siebie.

**P** na jednej nodze zmęczyło się srodze  
a jeszcze przeliczyło pomniki po drodze.

**R** lubi być w centrum, więc poszło na Rynek,  
gdzie karmiło gołębie niemal przez godzinę.  
Chciało zwiedzić ratusz i zdziwiło się szczerze,  
że Kraków ma samą Ratuszową Wieżę.

**S** zrobiło zakupy najpierw w Sukiennicach,  
później zaś błądziło długo po ulicach.  
A gdy już myślało, że zgubiło się całkiem,  
spacerkiem wzdłuż Wisły trafiło na Skalkę.

**T** bez tchu pobiegło do opactwa w Tyńcu,  
obejrzało kościół, studnię na dziedzińcu.  
Chciało też zobaczyć słynące z urody,  
jedne z najstarszych w Polsce, klasztorne ogrody.

Najbardziej uczone ze wszystkich literek  
o uniwersytecie **U** czytało wiele.  
Ponad 600 lat liczy ta uczelnia znana,  
Uniwersytetem Jagiellońskim przed wiekami nazwana.

Wapienne wzgórze zwane Wawelem  
wszystkich wycieczek staje się celem.  
Nad wstęgą Wisły, na wzgórzu białym,  
zamek królewski stoi wspaniały.

**Y** zaś obojętnie przemierza ulice  
ono zawsze chciało jechać za granicę.  
Yellowstone lub Ystad to ciekawa sprawa,  
bo zwiedzanie Krakowa to żadna zabawa.

**Z** zaczęło na zamku wspinać się na wieżę,  
bo chciało zobaczyć Dzwon Zygmunta szczerze.  
Wnet się zasapało. Pot mu zalał czoło,  
Więc zrezygnowało i poszło do Zoo.

Dziś na półce w regale narobiły szumu  
wracające z wycieczki literki z albumu.  
Śmieją się, gadają, rozdają pamiątki,  
aż krzyknęły książki: „Co to za porządki?!  
Album płacze w kącie, nie ma w nim ni słowa,  
bo wam się zachciało jechać do Krakowa!  
W tej chwili wracajcie!” Literki skruszony,  
grzecznie powchodziły – każda na swą stronę.

*Katarzyna Mróz*

**„Żyrafa”**

Żyrafa jest taka wysoka,  
że głową wciąż buja w obłokach.  
Mówiły jej słonie i zebry:  
„Nie możesz tak bujać bez przerwy”,  
a ona przy każdym kroku  
już buja na innym obłoku.  
Nie widzi krzewów i trawy,  
omija też baobaby.  
„Żyrafo! Ty się zagłodzisz,  
bo z głową w chmurach wciąż chodzisz!  
A pomyśl, co może się zdarzyć,  
gdy lwa nie zdołasz zauważyć”.  
Żyrafa zaś mówi z wysoka:  
„Nie lubię bujać w obłokach.  
Ja głowę w chmurach wciąż chowam  
bo teraz jest pora deszczowa”.

*Katarzyna Mróz*

**Wiersze naszej młodzieży gimnazjalnej****„Dom”**

Dom dla niektórych,  
to kawałek ściany.  
A dla innych szczególne miejsce,  
gdzie spędzili cudowne chwile.

Dom „Harenda”.  
A przy niej stary Kasprowicz,  
schorowany i bliski śmierci.  
Patrzymy i myślimy dlaczego tak jest.  
A on spokojnie stoi zadowolony,  
że w końcu ma swój własny dom.  
On wie, że to jest dom,  
w którym spędził dużo radosnych chwil.

Teraz, gdy jest po drugiej stronie,  
ogłada swój dawny, przepiękny dom.  
Tęskni za drewnianym łóżkiem i ścianami.

Tak był przywiązany do swej „Harendy”.  
Mieszkał tu z najbliższymi sobie osobami.  
Tu przeżył swe ostatnie chwile.  
Brakuje mu tego wspaniałego i uroczego miejsca.

**„Przed śmiercią”**

Kasprowicz leży w łóżku,  
osowiały i roztargniony.  
Rozmyśla smętnie o swoim domu.

Co z robią z jego łóżkiem, stołem i krzesłami,  
gdy jego zabraknie.  
Czeka na godzinę śmierci.

*Damian Majcher*

(wiersze napisane na konkurs z języka polskiego)