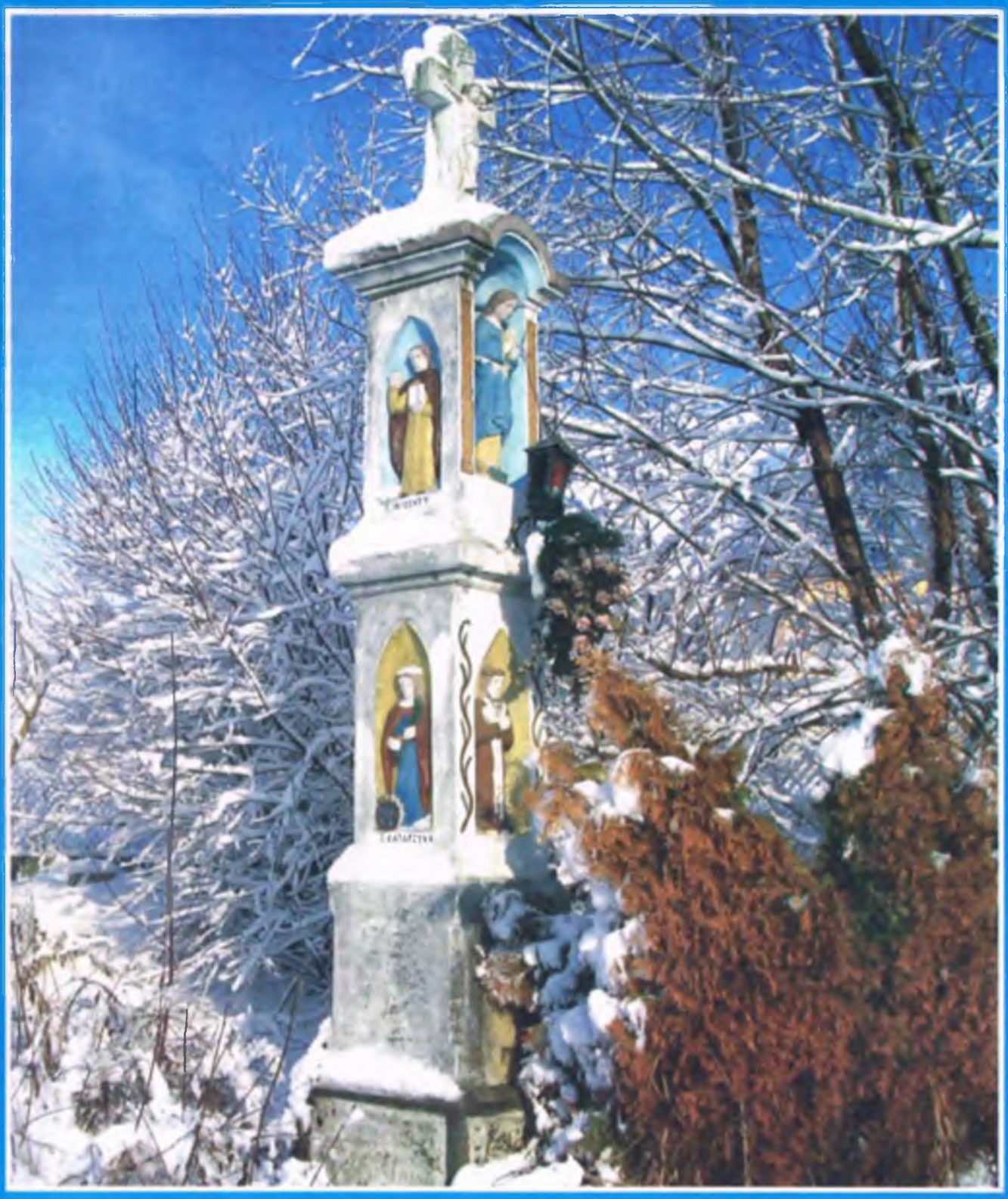
NR INDEKSU 374776
PL. ISSN 0137-8287

rodzina

NR 2
(1853)
2018

MIESIĘCZNIK KATOLICKI • LUTY • CENA 2 ZŁ



2 lutego

Święto Ofiarowania Pańskiego

Czterdziestego dnia po Bożym Narodzeniu Kościół obchodzi uroczystość Ofiarowania Pańskiego, zwanego dawniej Świętem Oczyszczenia Najświętszej Maryi Panny. Jest to pamiątka ofiarowania przez Maryję i Józefa Ich pierworodnego Syna, Jezusa, w świątyni jerozolimskiej, które było ważnym wydarzeniem w życiu Świętej Rodziny. *Gdy potem upłynęły dni ich oczyszczenia według Prawa Mojżeszowego, przynieśli Je do Jerozolimy, aby Je przedstawić Panu. Tak bowiem jest napisane w Prawie Pańskim: Każde pierworodne dziecko płci męskiej będzie poświęcone Panu. Mieli również złożyć w ofierze parę synogarlic albo dwa młode gołąbki, zgodnie z przepisem Prawa Pańskiego* (Łk 2, 22-24). W czasie Ofiarowania starzec Symeon wziął na ręce sześciotygodniowe Dzieciątko – poznając w Nim Zbawiciela świata – uniósł Je wysoko i wypowiedział prorocze słowa: *Światło na oświecenie pogan i na chwałę ludu Twego, Izraela* (Łk 2, 32).

Święto Ofiarowania Pana Jezusa należy do najdawniejszych, gdyż było obchodzone w Jerozolimie już w IV w., a więc zaraz po ustaniu prześladowań. Obchodom towarzyszyła – zazwyczaj nocą – procesja ze świecami. Dwa wieki później święto pojawiło się również w Kościele zachodnim. W Rzymie w tym dniu odbywała się najstarsza Maryjna procesja, której uczestnicy nieśli zapalone świece. Prawdopodobnie ta procesja do największego sanktuarium rzymskiego – bazyliki Matki Bożej Większej – nadała świętu Pańskiemu charakter Maryjny, który z wolna zaczął przeważać. Od X w. upowszechnił się obrzęd poświęcania świec. Blask ich płomieni rozprasza mrok nocy, ale jest niczym wobec tej jasności, którą przyniósł na świat Chrystus. „Ja jestem światłem dla świata. Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz będzie miał światło życia" (J 8,12). Płomień świec symbolizuje Jezusa – Światłość świata, Chrystusa, który był, jest i na zawsze pozostanie Panem wszystkich praw natury. Ten dzień obchodzono także jako święto spotkania – podczas ofiarowania w świątyni, po raz pierwszy małego Jezusa zobaczyli ci, którzy Go wyczekiwali. Symeon i Anna byli przedstawicielami wszystkich czekających z wiarą na Mesjasza.

Ofiarowanie Pańskie w polskiej tradycji ludowej nazywane jest świętem Matki Boskiej Gromnicznej.

W dniu Matki Boskiej Gromnicznej – jak każe tradycja – wierni przynoszą do kościoła świece do pobłogosławienia zwane gromnicami. Zapaloną gromnicę starano się zanieść do domu, by od niej rozpalić ogień, który zwiastować miał zgodę i miłość w rodzinie. Dawniej z zapaloną gromnicą obchodził gospodarz całe obejście i dom dookoła, klękając na każdym progu, aby złe moce nie miały przystępu do domu. Powszechny był w całym kraju zwyczaj wypalania gromnicą krzyża na głównej belce sufitowej tragarzu. Poświęcone świece, jako znak Bożej jasności, zapalano w trudnych chwilach. Latem, gdy czarne chmury nadchodziły ze wszystkich stron, gdy błyskawice rozdzierały niebo, a groźne pomruki burzy przeszywały człowieka trwogą, ręka chrześcijanina zapalała gromnicę i stawiała ją przed obrazem Bogurodzicy, a z ust wydobywały się błagalne słowa: „Pod Twoją obronę uciekamy się święta Boża Rodzicielko...". Gromnicami zażegnywano klęski gradowe, dymem z nich kreślono znaki krzyża na drzwiach, piecu i oknach jako „zapory" przeciw nieszczęściom i złu. Zapaloną gromnicę wkładano w ręce umierającego. Jest powszechna wiara, że z tym światłem lżej człowiekowi umierać. Cała rodzina modliła się, by światło to było dla umierającego odbiciem światła doskonałego, jakim jest Chrystus przyjmujący swego wiernego sługę. Płomień świecy jest

W dawnych czasach w wioskach, obok mrozów, plagę stanowiły wilki. Stada wygłodniałych rabusiów wpadały do wsi, podkopywały się pod chlewy i obory, ślepiami błyskały w mroku. Bezradni wobec tej grozy ludzie zwracali się do Matki Bożej prosząc o ochronę przed drapieżnikami

Szła nocą od wywodu
– słyszy... skomlenie wilcze
Noc ciemna choć oko wykol
– zapaliła gromnicę.
Nim doszła uroczyska
po śnieżnych zaspach
– Dopadła Ją po drodze
głodnych wilków watacha.
Faryzejskie oczy
zdradliwie błyszczą nocą
Mówiła im po imieniu
– odpędzała gromnicą.
Najedli się tego ognia,
nasycili – na wieczność!
Boją się go do dzisiaj
i ratują ucieczką.
Matko Boska Gromniczna
– nad przeręblą stojąca
Każ bać się tego ognia
Tym, którzy mają wilcze serca.

(Matka Boska Gromniczna,
Krzysztof Kołdun*)*

jakby przedłużeniem tchnienia człowieka u bram wieczności, jest świadectwem jego wiernej służby Bogu. Człowiek w tej trudnej chwili staje się spokojniejszy, znika gorycz przeżytych lat, giną w morzu niepamięci doznane krzywdy i upokorzenia, niestraszny jest lęk przed osądem Bożym. W serce wstępuje ufność, że u jego łoża stoi Pani Gromniczna, by swego wiernego czciciela przeprowadzić przez bramę śmierci ze światłem gromnicy w ręku. Gromnice przechowywano w godnym miejscu i używano tylko do celów religijnych.

W kalendarzu święto to przypada na początek lutego, gdzie zwykle jest okres srogiej zimy, dlatego powstało wiele obrazów i legend wiążących Matkę Bożą z naszym życiem codziennym. Widzimy Ją w zimowym pejzażu, jak idzie przez ośnieżone pola i pilnuje ozimin, aby nie wymarzły. W rękach trzyma gromnicę i oświeca nią drogę zbłąkanym podróżnym, wyprowadza z zawiei, i odpędza od domostw zgłodniałe wilki. Daje ducha nadziei ubogim, sierotom i opuszczonym, ogarnia wszystko płaszczem swej opieki. To Ona pomaga uświadomić nam prawdę, że całe nasze życie toczy się w obecności Bożej i w świetle Jego łaski. Matka Boska Gromniczna, przynosząc Światło, jest razem z człowiekiem przyzywającym Jej pomocy. Matka Boża była także źródłem natchnienia dla poetów. Osnuty na legendzie o Wilku Gromnicznym utwór Kazimiery Iłłakowiczówny urzeka swoją prostotą i przesłaniem. Ludowy poeta Józef Strug tak zaczyna swój piękny utwór *Na dzień Matki Bożej Gromnicznej*:

„Gdy życie nasze dobiegnie do końca,
Gdy Bóg ostatnie godziny policzy,
Niech nam zaświeci,
jak promienie słońca,
Światło gromnicy (...)”

Dzień Matki Boskiej Gromnicznej kończy okres świątecznych zabaw, śpiewania kolęd, trzymania żłóbków i choinek – zamyka się tradycyjny czas Bożego Narodzenia. Kończy się okres wizyt duszpasterskich. Kolędnicy kończą obchody, chowają gwiazdę, królewską koronę i anielskie skrzydła. Panny, które nie znalazły mężów, znów muszą czekać ze ślubem aż do Wielkanocy. A niezdecydowani kawalerowie nieraz usłyszeli: „W dzień Panny Gromnicznej bywaj zdrów, mój śliczny”. Oznaczało to, że jeśli kawaler nie oświadczył się pannie do dnia Matki Boskiej Gromnicznej i nie przygotował wesela, to już musiał sobie długo poczekać, gdyż wkrótce zaczynało się przedpoście, a później Wielki Post.

Przysłowia na „Gromniczną”

Gromnica, zimy połowica
Gdy na Gromnicę z dachu ciecze, zima jeszcze się odwlecze
Gdy na Gromniczną roztaje – rzadkie będą urodzaje
Gdy na Gromniczną mróz, chowaj chłopie sanie, szykuj wóz
Gdy słońce świeci na Gromnicę, to przyjdą większe mrozy i śnieżyce
Na Oczyszczenie Marii Panny, zbliża się koniec sanny.

O Panno prześliczna, Gromniczna!
Pod ogień Twój święcony,
wiszący nad woskiem gromnic,
przez las kolący i wyjące wilki,
idę bez wszelkiej obrony:
Nie módl się ani się przyczyniaj,
ale tylko wspomnij!
Ty, coś rodziła Dziecię bez ognia
i dachu,
a przez ucieczkę uszła od zamachu
i potem całe życie wyczekała
w lęku
na Syna mękę...
Ty, coś chodziła między
śmiertelnymi,
najbliższa ziemi i najdalsza ziemi,
mnie, płomienia szukająca
w białych świecach,
od napadu zbójeckiego nie chroń,
ale mi gromnice dalekie w jutrznię
wyraźną rozniecaj,
nad mgłą szronu,
nad zawisłą między
chałupami sanną.
... I nie módl się,
Najświętsza Panno,
Gwiazdo szczęśliwego,
krótkiego konania,
nie módl się,
Zorzo Łask, nie osłaniaj,
tylko wspomnij.

(O Panno prześliczna, Gromniczna!,
Kazimiera Iłłakowiczówna*)*

Świadectwo tradycji

W najstarszym Kościele pokuta była dawniej, (co przyznają również bezstronni badacze rzymskokatoliccy) pod względem formy i treści czymś zasadniczo innym niż dzisiejsza przymusowa spowiedź rzymskokatolicka. W pierwszych wiekach – przynajmniej na Zachodzie – nakładano tak zwaną pokutę publiczną na tych, którzy popełnili grzech śmiertelny (na morderców, cudzołożników, odstępców od wiary chrześcijańskiej). Zdarzało się to w zasadzie tylko raz. Kto bowiem po raz drugi popełnił grzech śmiertelny, był definitywnie wykluczony. Przez nałożenie jednorazowej pokuty, która była publiczna, ci, którzy popełnili grzech śmiertelny, byli wyłączeni z uczestnictwa w Eucharystii i przeniesieni w stan pokutników z zadaniem, aby przez określone praktyki (modlitwę, jałmużnę, post) tak długo składali zadośćuczynienie, że uzna się ich godnymi powtórnego przyjęcia do wspólnoty eucharystycznej, a tym samym pojednania z Kościołem i Bogiem (*reconciliatio*). (...) Później, z postępującą chrystianizacją narodów, dla napływających do Kościoła mas pogańskich ujęto przepisy kościelne w specjalne księgi pokutne, *canones* (stąd nazwa „pokuta kanoniczna", później taryfowa), w których określano ilość i zakres świadczeń pokutnych i zadośćuczyniających, jakie należało wypełnić za popełnione grzechy i uchybienia. To postępowanie, częściowo publiczne, częściowo tajne, również nie było jeszcze właściwie sakramentalne; było raczej czymś pośrednim między osobistymi świadczeniami pokutnymi penitenta a towarzyszącym im kościelnym wstawiennictwom.

Od około V wieku praktykowano pokutę w kręgach zakonnych, według wzoru zachodniego w formie prywatnej, osobistej spowiedzi, traktując ją jako pomocniczy

środek duszpasterski. Dopiero jednak w VII wieku mnisi irlandzko-szkoccy, którzy nic nie wiedzieli o starodawnej, publicznej i jednorazowej pokucie, wprowadzili na kontynent europejski właściwą spowiedź prywatną. Dla tej formy pokuty, z której rozwinęła się obecna rzymskokatolicka spowiedź uszna, jest rzeczą charakterystyczną, że można ją powtarzać dowolną ilość razy, że dokonanie zadośćuczynienia następuje dopiero po spowiedzi i rozgrzeszeniu, a główny nacisk kładzie się na spowiedź. Zwalczana jeszcze w IX wieku na różnych synodach jako nowość, w X wieku spowiedź prywatna odbywa triumfalny pochód. Początkowo jest jeszcze dobrowolna, ale później w różnych biskupstwach nakłada się ją na wiernych jako obowiązek do wypełnienia 2-3 razy w roku. Obowiązująca dla całego Kościoła stała się dopiero po ogłoszeniu przez papieża Innocentego III na IV Soborze Laterańskim w 1215 r., że „każdy wierny musi przynajmniej raz w roku wyznać kapłanowi wszystkie swoje grzechy".

Scholastyka uzasadniła teologicznie obowiązkowy charakter spowiedzi prywatnej, która w XI wieku zyskała postać ostateczną, i wtedy również po raz pierwszy w sposób historycznie udowodniony została nazwana „sakramentem" (Piotr Damiani, zm. 1072). Przede wszystkim Tomasz z Akwinu (zm. 1274) był tym, który ostatecznie połączył w pojęciu sakramentu rozbieżne dotąd elementy instytucji pokuty, tłumacząc, że akty penitenta (skrucha, spowiedź i zadośćuczynienie) tworzą „materię bliższą" sakramentu, natomiast rozgrzeszenie przez kapłana – jego formę. Sobór Trydencki (1551) ostatecznie usankcjonował tę doktrynę, określając akty penitenta jako *quasimateria*.

Teologowie starokatoliccy (...) na Konferencji Bońskiej w 1874 r. uzgodnili tezę: „Zgadzamy się, że praktyka wyznawania grzechów przed społecznością lub kapłanem, związana z wykonywaniem władzy kluczy, przejęta od Kościoła pierwotnego, powinna być utrzymana, po oczyszczeniu jednak od nadużyć i przymusu". O sakramentalności pokuty (pod względem rozwoju historycznego) wypowiedziano się w katechizmach starokatolickich. Podkreślono w nich przede wszystkim, że pokuta bez uszczerbku dla jej sakramentalnego charakteru może występować w dwóch postaciach: przed społecznością w formie spowiedzi powszechnej lub przed kapłanem w formie dobrowolnej spowiedzi prywatnej. Do tej ostatniej należy (...) zobowiązać tych wszystkich, którzy poczuwają się do szczególnie ciężkiego grzechu; jest ona również dla tych, którzy „potrzebują szczególnego pouczenia, napomnienia lub uspokojenia" (*Katechizm chrześcijańskokatolicki*). Rozgrzeszenie w formie prośby, aby Bóg raczył przebaczyć grzesznikowi, traktuje się jako w pełni ważne.

cdn.

(Fragment książki Ursa Küry'ego: *Kościół Starokatolicki Historia Nauka Dążenia*, ChAT, Warszawa 1996, s. 218-220).

Historyczne, teologiczne i prawnokościelne podłoże powstania starokatolicyzmu (14)

Genezą swą gallikanizm sięga w głąb historii Kościoła we Francji. Z pewnymi przejawami tego ruchu spotykamy się już w XIII w., kiedy to król francuski Ludwik IX (1226 – 1270), przy wyborze biskupów i opatów usiłował bronić starych praw korony. Gallikanizm ujawnił się też za rządów Filipa Pięknego (1281 – 1314), jednakże dopiero pod wpływem idei koncyliarnych w XV w. stał się ruchem szerokiego formatu o jasno sprecyzowanym programie i zasadach. Wiemy przecież, że Francja była wówczas głównym siedliskiem idei episkopalnych i koncyliarnych, szerzonych przez Sorbonę.

Wspólną cechą gallikanizmu – we wszystkich jego przejawach – jest podejmowanie prób obrony przed wpływami Rzymu, starych swobód Kościoła we Francji, z pozycji bądź to episkopalnych, bądź też polityczno-prawnych. Był to więc z jednej strony ruch episkopalny, z drugiej zaś polityczny.

Podstawowe zasady gallikanizmu zostały sformułowane w „Sankcji pragmatycznej", ogłoszonej w Bourges (1438), która przejęła część postanowień Soboru Konstancjeńskiego, łącznie oczywiście z dekretami o wyższości soborów nad papieżem i o ich periodycznym zwoływaniu. Parlament francuski w 1439 r. ogłosił wspomnianą „Sankcję pragmatyczną" jako obowiązujące prawo państwowe, ograniczając w ten sposób władzę papieża na korzyść króla. „Sankcja" ta formalnie nigdy nie została zniesiona i stała się podstawą osobnego systemu religijnego, zwanego gallikanizmem.

Spośród licznych teoretyków gallikanizmu należy wymienić m. in. Piotra Pithou († 1596), autora

Czasy się zmieniają. W XX. wieku (dokładnie w 1962 r.) Papież Jan XXIII był głównym pośrednikiem w nieoficjalnych kontaktach między prezydentem USA Johnem F. Kennedym a Nikitą Chruszczowem (ZSRR). Fot. *Rz., Rzecz o Historii*, str. J3

dzieła „Les libertés de l'Eglise gallicane" (1594), które – mimo, że było pracą prywatną – cieszyło się wielkim poważaniem i stało się jakby kodeksem zasad gallikanizmu. Autor dzieła głosi zasadę niezależności króla od papieża oraz wyższości soboru nad papieżem. Twierdzi, że prymat papieski nie jest pochodzenia Boskiego, lecz jest po prostu wynikiem określonych stosunków politycznych. Władza papieża ograniczona jest kanonami i zwyczajami Kościoła we Francji. Obowiązuje zezwolenie panującego na ogłoszenie i wykonanie rozporządzeń papieskich (placetum regium). Od decyzji oraz sądów papieskich kościelnych mogą być wnoszone odwołania do soboru, a także do króla (appellatio tam quam ab abusu).

Innym teoretykiem gallikanizmu był kanonik Edmund Richer († 1631), profesor teologii w Sorbonie, autor głośnego dzieła „De ecclesiastica et politica potestate" (1611). Przyznaje on władzy państwowej szerokie uprawnienia ingerowania w sprawy Kościoła, łącznie z prawem zwoływania soborów. Źródła wszelkiej władzy kościelnej upatruje w zgromadzeniu wiernych i soborach, będących jedynym przejawem nieomylności. Zdaniem E. Richera papieże mają pełnić w Kościele tylko funkcje administracyjne. Podmiotem najwyższej władzy otrzymanej od Chrystusa jest kolegium biskupie. Ta odmiana gallikanizmu dominowała przede wszystkim w czasie rewolucji francuskiej (1789 – 1799), co przejawiło się w podjętej próbie całkowitego podporządkowania Kościoła państwu.

cdn.

Środa Popielcowa i Wielki Post

W Środę Popielcową (w tym roku 14 lutego) rozpoczyna się w Kościele czterdziestodniowy okres Wielkiego Postu. Jest to czas duchowego przygotowania do Wielkanocy, największych świąt chrześcijaństwa związanych z wydarzeniami męki, śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa, Syna Bożego, który stał się człowiekiem i umarł dla zbawienia wszystkich ludzi. Te wydarzenia stanowią fundament Kościoła i wiary katolickiej.

Kościół każdego roku nawołuje wiernych do 40-dniowej pracy nad sobą. Skąd się wzięła ta liczba? Związana jest ona z wieloma ważnymi wydarzeniami w Biblii takimi, jak: 40-letnia wędrówka narodu wybranego, 40-dniowy potop, 40-dniowy czas, jaki dał Jonasz Niniwie na nawrócenie się, a wreszcie 40-dniowy pobyt Chrystusa na pustyni i walka z szatanem. W każdym z tych wydarzeń mamy przedstawioną specyfikę Wielkiego Postu: modlitwa, walka z grzechem, praca nad sobą, pokuta. W każdym z tych zdarzeń widzimy, że osiągnięcie celu jest procesem i aby go osiągnąć, trzeba ciężko pracować, wyzbywać się wszystkiego, co grzeszne i oddawać całe swoje życie Bogu.

W Środę Popielcową, podczas Mszy św. kapłan posypuje głowy wiernych popiołem. Zwyczaj ten jest symbolem kruchości i przemijania ludzkiego życia, ale także znakiem żałoby i pokuty, i ma ogromne znaczenie dla przeżywania Wielkiego Postu. Każdy, kto posypuje głowę popiołem przyznaje przed Bogiem, że jest grzeszny i pragnie prawdziwego nawrócenia. Kapłan wypowiada przy tym słowa z Pisma Świętego, mając do wyboru dwa zdania. Jeśli usłyszymy: „Prochem jesteś i w proch się obrócisz" (Rdz 3, 19), uświadamiamy sobie własną słabość, ułomność, przemijanie. A jeśli: „Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię!" (Mk 1,15), przypominamy sobie, ile jeszcze mamy w sobie zła, jaka praca nas czeka. Wspólnym mianownikiem obu jest zaufanie Bogu. Tylko w nim mamy pewność życia, tylko On może nadać sens naszej codzienności.

Wielki Post jest okazją do refleksji nad sensem i wartością naszego życia chrześcijańskiego i pobudza nas do odkrywania miłosierdzia Bożego, abyśmy sami z kolei stawali się bardziej miłosierni względem swoich bliźnich. W okresie Wielkiego Postu Kościół przypomina pewne szczególne zobowiązania, które w konkretny sposób mają pomagać wiernym w tym procesie wewnętrznej odnowy; są nimi modlitwa, post i jałmużna. Wedle tradycji biblijnej *poszczenie* pomaga przeciw pożądliwości oczu i ciała, *modlitwa* – przeciw pysze i żądzy władzy, bo daje pokorę, zaś *jałmużna* – przeciw bogactwom i używaniu żywota. One oczyszczają nas i zbliżają do Boga, przynosząc ostatecznie duszy wielką radość. Pokuta ma być autentyczna, wedle słów Pańskich: *„Nawróćcie się do Mnie całym sercem..., ale rozdzierajcie serca wasze, a nie szaty"*.

Modlitwa jest wejściem do swojego wnętrza, jest wsłuchiwaniem się w samego siebie i nieustannym pytaniem „kim jestem?". Wejście we własną głębię może być dla nas czasem trudne i zaskakujące. Można doświadczyć w sobie samym nie tylko wzniosłości i szlachetności, ale i niskich pobudek i emocji. Post to nie tylko wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, to także wyrzekanie się tego, na co mamy ochotę, czego pragniemy na rzecz miłości do Boga i bliskich. Post, podobnie jak modlitwa, skłania nas do tego, aby zajrzeć we własne wnętrze, stanąć naprzeciw tego, czego się boimy, poznać to i czekać na Boże światło, które nas uleczy. O ile modlitwa i post, obok otwarcia na Boga, otwierają nas na nasze własne wnętrze i potrzeby, o ty-

le jałmużna otwiera nas na potrzeby drugiego człowieka. I nie chodzi tu tylko o dawanie. Jałmużna to także obecność, dostrzeżenie ludzi, którzy są obok nas i potrzebują naszej życzliwości, pomocy i zwykłej obecności.

Znaczenie Wielkiego Postu jest wielkie. Żyjemy w ogromnym pędzie, chcąc nadążyć za wszystkimi przemianami, które dzieją się wokół nas. Będąc w ciągłym ruchu i chaosie, trudno usłyszeć Boga. Wielki Post może stać się próbą zatrzymania się w tym pędzącym świecie nad tym, co ważne, co istotne dla naszego życia. Co roku Bóg daje nam możliwość wyciszenia się i wsłuchania w Jego słowa. Tylko w ten sposób zobaczymy Chrystusa w swoim życiu, jeżeli wsłuchamy się w to, co do nas mówi. Poszukiwanie Boga w tym czasie staje się poszukiwaniem samego siebie, a posty namacalnie uczą, że nie samym chlebem człowiek żyje. Ciągle brakuje nam czasu, może więc pierwszym postanowieniem będzie wstrzymanie tego tempa życia? Tylko w ten sposób można coś zauważyć, kiedy człowiek ma czas na przemyślenia, kontemplację, zwyczajne pobycie z samym sobą, a także z Bogiem.

Brak co jakiś czas obecności podobnego okresu w naszym życiu, brak tej świętej refleksji przynajmniej raz w roku wcześniej czy później jest w stanie wyjałowić nas z człowieczeństwa i z naszej wrażliwości na słowo Boga i obecność innych ludzi. Ważnym elementem wielkopostnej pracy nad sobą są rekolekcje, od których rozpoczynamy ten czas. To rekolekcje powinny wyznaczać cel naszej pracy, umacniać w podjętych postanowieniach i dawać siłę do podejmowania wysiłku.

Zwyczaj posypywania głów popiołem na znak żałoby i pokuty znany jest w wielu kulturach. Znajdujemy go zarówno w starożytnym Egipcie i Grecji, jak i u plemion indiańskich oraz na kartach Biblii. Pierwsze świadectwa o święceniu popiołu pochodzą z X w. W następnym stuleciu, w roku 1091, papież Urban II wprowadził ten rytuał jako obowiązujący w całym Kościele. Z tego też okresu pochodzi zwyczaj, że popiół do posypywania głów wiernych uzyskuje się z palm poświęconych w Niedzielę Palmową poprzedniego roku.

Gorzkie żale. Trudno sobie dzisiaj wyobrazić Wielki Post bez nabożeństwa Gorzkich żali. Obok Drogi krzyżowej, wrosły one na stałe w religijny krajobraz wielkopostnego czasu. Muzyka Gorzkich żali, jeżeli nie trzyma się śpiewnikowej wersji, niemal w każdej świątyni rozbrzmiewa swoistym kolorytem, właściwym kulturze danego regionu. Gorzkie żale, to rdzennie polskie nabożeństwo, składa się z trzech części i wzorowane jest na modlitwie brewiarzowej. W śpiewanych pieśniach rozważamy mękę i śmierć Pana Jezusa oraz cierpienia Jego matki, która wiernie towarzyszyła w Jego drodze krzyżowej.

Tekst Gorzkich żali stworzył ksiądz Wawrzyniec Benik. Drukiem po raz pierwszy ukazał się w XVIII wieku (1707 r.) pod tytułem „Snopek Mirry z Ogrodu Gethsemańskiego albo żałosne Gorżkiey Męki Syna Bożego [...] rospamiętywanie".

Trzy lata wcześniej, w 1704 roku, Gorzkie żale odśpiewano po raz pierwszy w warszawskim kościele Świętego Krzyża. Na pierwsze nabożeństwo przyszły „wszystkie stany i najwyższe władze". Ta forma nabożeństwa wielkopostnego szybko zdobyła popularność wśród wiernych, ale początkowo Gorzkie żale śpiewano w kościele Świętego Krzyża w Warszawie przez cały rok, a w okresie wielkanocnym zmieniano niektóre pieśni na cześć Chrystusa Zmartwychwstałego. Z czasem zrezygnowano z całorocznego odprawiania tego nabożeństwa, na rzecz odprawiania Gorzkich żalów tylko w okresie Wielkiego Postu. Dziś Gorzkie żale odprawiane są głównie w niedziele Wielkiego Postu, ale również w okresie Triduum Paschalnego.

Szlakiem cerkwi łemkowskich – V Rajd Rowerowy „OIKOUMENE”

W celu uczczenia 120. rocznicy powstania Polskiego Narodowego Kościoła Katolickiego w USA i Kanadzie zorganizowany został tegoroczny, piąty już, więc niejako jubileuszowy, Rajd Rowerowy „OIKOUMENE”. Odbył się on 16 września 2017 r. Miejscem startu była, jak zwykle, Parafia Polskokatolicka pw. Dobrego Pasterza w Łękach Dukielskich, w której proboszczem od 22 lat jest ks. Roman Jagiełło, organizator tych rajdów. W tym roku, w związku z 70. rocznicą Akcji „Wisła”, trasa rajdu prowadziła szlakiem cerkwi łemkowskich, a główną ideą rajdu było uczczenie pamięci ofiar II wojny światowej.

Zginęli wówczas m.in. żołnierze różnych narodowości i wyznań, pogrzebani na cmentarzu wojennym w Dukli, 500 Żydów z Dukli i Rymanowa, których zbiorowa mogiła znajduje się w lesie w Barwinku. Ofiarami wojny byli też Łemkowie, masowo wysiedleni ze swoich domostw w 1947 r. podczas Akcji „Wisła”. Trasa rajdu (w obie strony) liczyła 70 km. Znalazły się na niej cerkwie, w których Łemkowie modlili się przed wojną: w Tylawie, Chyrowej, Olchowcu.

Rajd rozpoczął się od błogosławieństwa udzielonego w świątyni polskokatolickiej uczestnikom rajdu przez ks. Romana.

Pierwsze ważne miejsce, gdzie uczestnicy się zatrzymali podczas jazdy, stanowił Krzyż Pojednania w Dukli, przed którym ks. R. Jagiełło odmówił modlitwę o jedność chrześcijan (kontynuując ten zwyczaj, zapoczątkowany pięć lat temu podczas I Rajdu Rowerowego „OIKOUMENE” do Skansenu Kultury Łemkowskiej w Zyndranowej). Po jej odmówieniu o. Tacjan Mróz z zakonu OO Bernardynów pobłogosławił rajdowiczów, a kapłani zapalili znicze.

Kolejnym ważnym miejscem na trasie był cmentarz wojenny w Dukli, gdzie odmówiona została *Modlitwa Pańska* i modlitwa za spoczywających tam żołnierzy różnych narodowości i wyznań. Zapalono również znicz.

Następnym punktem zatrzymania się na trasie była kaplica Cerkwi prawosławnej w Tylawie. Kaplica stoi na miejscu wybudowanej w latach 30-tych minionego wieku świątyni (rozebranej po wojnie). Przybycie rajdowiczów zbiegło się z zakończeniem Służby Bożej sprawowanej przez duchownych prawosławnych w Święto Narodzin Najświętszej Maryi Panny (u katolików obchodzone 8 września).

Po zakończonej liturgii ks. dziekan Julian Feleńczak z Morochowa serdecznie powitał uczestników rajdu, opowiedział o historii Łemków na Dukielszczyźnie, o Akcji „Wisła” i wspólnie z drugim duchownym – ks. proboszczem Markiem Gocko z Komańczy – udzielił błogosławieństwa.

Uczestnicy rajdu odwiedzili także niedaleko stojącą dawną cerkiew greckokatolicką w Tylawie (obecnie należącą do Kościoła Rzymskokatolickiego), po czym grupa ruszyła w kierunku granicy słowackiej. Tam w lesie w Barwinku znajduje się zbiorowa mogiła 500. Żydów z Dukli i Rymanowa, zamordowanych przez hitlerowców w czasie II wojny światowej. Po modlitwie, zapaleniu zniczy i chwili zadumy, rajd ruszył trasą wiodącą przez Mszanę do Chyrowej.

W Chyrowej, w dawnej cerkwi greckokatolickiej (obecnie należącej jako kościół filialny do parafii rzymskokatolickiej w Iwli) powitał rajdowiczów ks. proboszcz Józef Konieczko, który następnie bardzo rzeczowo i ciekawie opowiedział historię tej cerkwi, ikonostasu i zabytkowego, otaczanego od wieków wielkim kultem, obrazu Matki Boskiej Pokrow (Opieki MB).

Ostatnią miejscowością na trasie łemkowskich cerkwi odwiedzanych w czasie rajdu był Olchowiec i cerkiew greckokatolicka pw. Przeniesienia Relikwii św. Mikołaja. W cerkwi bardzo miło przywitał uczestników rajdu gospodarz – ks. dziekan Andrzej Żuraw z Kościoła Greckokatolickiego w Komańczy. Po nim zabrał głos Organizator rajdu. W swoim wystąpieniu przybliżył ideę rajdu, a także powitał gości rajdu, m.in. duchownych, samorządowców, mieszkańców Olchowca, rodzimych Łemków. Ks. R. Jagiełło podziękował uczestnikom rajdu za ogromny trud i wysiłek przez nich poniesiony, dziękował też komandorowi rajdu, strażakom, miejscowemu sołtysowi, KGW, świadkowi historii, paniom, które pomagały w przygotowaniu poczęstunku. Przeczytał również **list (który zamieszczamy poniżej) z pozdrowieniami od Księdza Biskupa Wiktora Wysoczańskiego –zwierzchnika Kościoła Polskokatolickiego**:

cd. na str. 13

Wielebny Księże Proboszczu,

Jak co roku z całego serca popieram tę szczytną inicjatywę podjętą przez Księdza Proboszcza wraz ze wspólnotą Kościołów Chrześcijańskich Ziemi Krośnieńskiej organizowania Rajdu Rowerowego „OIKOUMENE”.

Ta wspaniała inicjatywa jest ważnym przyczynkiem w wypełnianiu Jezusowego testamentu „Aby wszyscy byli jedno, jak Ty, Ojcze, we Mnie, a Ja w Tobie, aby i oni w Nas jedno byli, aby świat uwierzył, żeś Ty Mnie posłał i żeś Ty ich umiłował tak, jak Mnie umiłowałeś (J. 16.21).

Ten rajd rowerowy przeżywany przez wspólnotę uczestników podejmujących ten trud i odwiedzane przez nich społeczności parafii Kościołów: polskokatolickiego, rzymskokatolickiego, greckokatolickiego, prawosławnego jest właśnie świadectwem tej braterskiej ekumenii, która raduje serce i jest uwielbieniem Pana Kościoła Powszechnego Jezusa Chrystusa.

Dziękując Księdzu Proboszczowi i wszystkim duszpasterzom za zaangażowanie w tej Bożej sprawie oraz wszystkim uczestnikom V Rajdu „OIKOUMENE” z serca przekazuję moje biskupie błogosławieństwo –

w imię Ojca i Syna i Ducha Świętego.

Przed kaplicą cerkwi prawosławnej w Tylawie

Olchowiec. Cerkiew greckokatolicka

Piękne karty polskiej historii (2)

Poniżej przedstawiamy kolejne przełomowe wydarzenia z polskiej przeszłości, z których Polacy mogą być dumni.

„Potęga Rzeczpospolitej u zenitu. Złota wolność. Elekcja. R.P. 1573". Obraz Jana Matejki

Rzeczpospolita Obojga Narodów – mocarstwo w sercu Europy. Rzeczpospolita Korony Polskiej i Wielkiego Księstwa Litewskiego, która powstała w wyniku Unii Lubelskiej (1569), była niekwestionowaną potęgą. Rozciągała się na terytorium dzisiejszej Polski, Litwy, Białorusi i Łotwy, a częściowo także Ukrainy, Estonii, Słowacji, Rosji i Mołdawii. Jeśli nie brać pod uwagę Carstwa Rosyjskiego, było to największe państwo leżące na kontynencie europejskim. W 1634 r. osiągnęło maksymalny zasięg terytorialny wynoszący wraz z całymi Inflantami 990 tys. km². Charakterystyczna dla Rzeczpospolitej była bardzo duża (8-10% społeczeństwa) liczebność stanu szlacheckiego i jego wysokie uprzywilejowanie. W Europie Zachodniej stany wyższe miały zdecydowanie mniejszą liczbę swobód. Na tle Europy wyróżniała się także organizacją państwa – zdecentralizowanego, z monarchą o silnie ograniczonych kompetencjach. Przywileje i prawa polityczne, jakimi cieszyli się obywatele Rzeczpospolitej, wyprzedzały swoją epokę. Powszechna tolerancja sprawiała, że wielu poddanych sąsiednich władców uciekało właśnie w granice Najjaśniejszej, aby wieść dostatnie i godne życie. Długofalowo złota wolność szlachecka jednak wynaturzyła się i doprowadziła w konsekwencji do rozbiorów. Wspólne państwo Polaków i Litwinów trwało przez ponad dwa wieki – aż do czasu, kiedy zniknęło z mapy Europy po rozbiorach w 1795 roku.

Wiktoria Wiedeńska, odniesiona 12 września 1683 r., należy do wyjątkowych w historii Polski i Europy, ponieważ była wówczas pierwszym i największym zwycięstwem nad potęgą otomańską. Nigdy dotąd nie zdarzyło się, aby olbrzymia armia sułtana (55 – 60 tys. ludzi) została doszczętnie rozgromiona i uciekła w panice, pozostawiając zwycięzcom cały obóz i liczny sprzęt. Punktem kulminacyjnym w toczącej się od rana bitwie, dowodzonej z Kahlenbergu przez króla Jana III Sobieskiego, był zmasowany atak polskiej husarii. W ciągu kilkunastu minut na stojących w dolinie Turków runęło ze wzgórza blisko 20 tysięcy jeźdźców, w tym 2500 husarzy. Ciężka jazda stopniowo nabierała rozpędu, potem poszła w cwał i jak huragan pędziła do boju. Za nią podążały chorągwie pancerne, lekka jazda oraz wojska sprzymierzone – Austriacy i Niemcy. Takiej szarży, dowodzonej osobiście przez króla Jana III Sobieskiego, dotąd nie widziano. Miażdżące uderzenie husarii spowodowało, że szeregi wroga prysnęły niczym bańka mydlana. Bitwa pod Wiedniem po wieki rozsławiła imię Jana III Sobieskiego i to daleko poza granicami Europy. W dalekim Iranie polski król otrzymał zaszczytny przydomek El Ghazi – Zwycięzca, a jego imię budziło jeszcze większą grozę wśród Turków, zwących go „Lwem Lechistanu". Pruski generał Carl von Clausewitz (1780-1831), znany teoretyk wojskowości, zaliczył Jana III do najwybitniejszych wodzów. **Polski król zatrzymał pochód sił otomańskich na Zachód, a przedmurze chrześcijaństwa, jakim mieniła się Rzeczpospolita, spełniło pokładane w nim nadzieje.**

„Konstytucja 3 Maja". Obraz Jana Matejki

Odsiecz wiedeńska 1683 r. Fragment obrazu Jana Matejki „Jan Sobieski pod Wiedniem". Obraz znajduje się w Muzeach Watykańskich

Konstytucja 3 Maja, uchwalona 3 maja 1791 r. była pierwszą w Europie i drugą na świecie po amerykańskiej. Świadczy to o pionierskiej roli Polski w budowaniu nowoczesnego systemu zarządzania i funkcjonowania państwa. Będąc owocem prac trwającego cztery lata Sejmu Wielkiego, wprowadzała, jak na tamte czasy, wiele rewolucyjnych zmian. Do epokowych należało zrównanie polityczne mieszczan i szlachty, a także objęcie chłopów ochroną państwa. Konstytucja wprowadzała trójpodział władzy na ustawodawczą, wykonawczą i sądowniczą, a wiarę katolicką ustanawiała religią panującą, jednocześnie zapewniając swobodę wyznania. Znosiła „liberum veto", ustanawiając głosowanie większością. Projekt ten spotkał się ze sprzeciwem wielu arystokratów i szlachty, która zrównanie w prawach z mieszczanami odbierała jako osobisty afront. To niezadowolenie wykorzystały mocarstwa ościenne, które pragnęły demontażu polskiego państwa, i poszerzenia swego terytorium kosztem Rzeczpospolitej. Mimo ponad 100-letniej niewoli, do jakiej doprowadziły ambicje mocarstw ościennych, Konstytucja 3 Maja pozostała symbolem polskich dążeń do niepodległości i stworzenia sprawiedliwego społeczeństwa.

Odrodzenie państwa polskiego. Na przełomie października i listopada 1918 r., wobec rozpadu monarchii austro-węgierskiej i zapowiedzi bliskiej klęski Niemiec, Polacy coraz bardziej zdawali sobie sprawę, że odrodzenie państwa polskiego jest bliskie. Po 123 latach niewoli okoliczności nareszcie sprzyjały temu dziełu, bo rozpadły się wszystkie trzy zaborcze mocarstwa. **Nasi przodkowie dostali szansę. To, że potrafili ów moment wykorzystać, świadczy o ich odwadze, sile woli, ofiarności. 11 listopada 1918 r. było przełomowym dniem w dziejach Europy i Polski.** W lasku Compiègne pod Paryżem Niemcy podpisały zawieszenie broni kończące I wojnę światową. W tym samym dniu w Warszawie Rada Regencyjna przekazała władzę Józefowi Piłsudskiemu. Listopadowe wydarzenia poprzedził sukces, jakim było uwzględnienie 8 stycznia 1918 r. w 14-punktowym programie pokojowym prezydenta USA Woodrowa Wilsona punktu trzynastego, zakładającego konieczność przywrócenia Polsce niepodległości. Podpisanie rozejmu w Compiègne oznaczało, że w nowym, powojennym świecie znajdzie się miejsce dla Polski.

Rok 1917 – przełom na drodze do niepodległości

I wojna światowa była pierwszym na tak wielką skalę konfliktem zbrojnym na świecie. Działania wojenne trwały w latach 1914 – 1918. Jeszcze przed wojną ukształtowały się w Europie dwa przeciwstawne bloki polityczne i wojskowe: Ententa (Rosja, Francja, Anglia) oraz państwa centralne (Austro-Węgry, Niemcy, Turcja, Bułgaria). Sprzeczne interesy obu bloków sprawiły, że konflikt między nimi był nieuchronny (wywołał go zamach w Sarajewie na następcę tronu austriackiego – arcyksięcia Franciszka Ferdynanda – 28. VI. 1914 r.). W czasie wojny do obu bloków przystąpiły też inne państwa. W sumie w wojnie uczestniczyły 33 kraje oraz około 70 milionów żołnierzy. Wojna ta bardzo poważnie zmieniła kształt Europy, zarówno polityczny, jak i terytorialny, ustalony w latach 1814-1815 przez kongres wiedeński. Wiele państw zniknęło (monarchia habsburska – Austro-Węgry), inne zmieniły swój ustrój (Austria i Niemcy zostały republikami, a w Rosji Radzieckiej trwała budowa socjalizmu), pojawiły się również nowe lub odrodziły się istniejące wcześniej organizmy państwowe (np. Polska). Rok 1917 był przełomowy, ponieważ w tym roku do walki po stronie Ententy przystąpiły USA, rosnąca w siłę przemysłowa superpotęga. Ponadto w 1917 r. miały miejsce dwie rewolucje: lutowa i październikowa, a te wydarzenia zmusiły Rosję do podpisania rozejmu (zawieszenia broni), który był główną przyczyną zawarcia pokoju w 1918 r.

Od 1914 r. front przetoczył się przez ziemie polskie parokrotnie. Wojna przeorała społeczeństwo i wyrządziła ogromne szkody. Państwom centralnym chodziło o polskie wojsko i zasoby materialne, które eksploatowały z żelazną bezwzględnością. W niemieckiej gospodarce wojennej brakowało tak bardzo metali, że w lutym 1917 r. władze okupacyjne wydały rozkaz konfiskaty cynowych pokrywek na kufle z piwem. W armiach państw zaborczych służyło w 1914 r. ok. 300 tys. Polaków, a do końca wojny przewinęło się przez ich szeregi 2,9 mln. Aż 530 tys. poległo, zmarło z powodu chorób lub zaginęło bez wieści. Wojnie towarzyszyły głód i choroby, w samej Warszawie w 1917 r. zmarło na gruźlicę 8158 osób. W styczniu 1917 r. księżna Maria Lubomirska notowała w dzienniku: *Plakaty ponalepiane w mieście nawołują do rewolucji z powodu nędzy i głodu. (...) 10 stopni mrozu, o którym to zimnie nie ma sposobu zapomnieć, bo ściga widmo ludzi już nie tylko głodnych, ale w nieopalanym mieszkaniu drżących, nieodzianych, o jednym talerzu zupy żyjących.*

W takich warunkach w listopadzie 1917 r. polskie elity prowadziły intensywną grę o niepodległość. Patronowali jej Roman Dmowski, lider Narodowej Demokracji, który w Szwajcarii, a potem we Francji zabiegał o poparcie aliantów dla sprawy polskiej, oraz Józef Piłsudski, przywódca Legionów, który na początku wojny postawił na Austro-Węgry. Obaj panowie zwalczali się przez kilkadziesiąt lat, jedynie na krótko zawieszając broń. W listopadzie 1917 r. R. Dmowski był na Zachodzie, gdzie stanął na czele założonego przez siebie w Lozannie Komitetu Narodowego Polskiego – namiastki reprezentacji polskiej wobec mocarstw. Napisał też starannie przeczytany przez rządy zachodnie memoriał o przyszłych granicach Polski. W sierpniu przedstawicielem Komitetu w USA został Ignacy Jan Paderewski, światowej sławy pianista, politycznie bliski R. Dmowskiemu. Paderewski mobilizował amerykańską opinię publiczną do wsparcia niepodległości Polski.

O ile R. Dmowski na początku wojny postawił na Rosję – według jego ideologii głównym wrogiem Polski były Niemcy – a po upadku rządu carskiego na zachodnie demokracje, o tyle J. Piłsudski sprzymierzył się z państwami centralnymi. W 1917 r. rozumiał już jednak, że są skazane na klęskę, i szukał pretekstu do zerwania. Dostarczył mu go spór z Niemcami o dowodzenie nowo formowanymi polskimi siłami zbrojnymi. Niemcy chcieli wysłać formacje J. Piłsudskiego na front zachodni – do Francji. Na to zgody być nie mogło. Sprawę sporu dopełnił tzw. kryzys przysięgowy. Na początku wojny J. Piłsudski nie miał oporów przed wezwaniem żołnierzy do przysięgania na wierność cesarzowi Austro-Węgier Franciszkowi Józefowi. Ale w 1917 r. sytuacja była już inna – część legionistów na jego polecenie odmówiła złożenia przysięgi władzom niemieckim.

cdn.

Marka polska z orłem białym, który w kwietniu 1917 r. pojawił się po raz pierwszy od czasów powstania listopadowego w oficjalnym, urzędowym obiegu jako symbol państwa polskiego

Szlakiem cerkwi łemkowskich – V Rajd Rowerowy

cd. ze str. 9

Kolejny **list od Księdza Biskupa Jana Wątroby – ordynariusza diecezji rzeszowskiej Kościoła Rzymskokatolickiego** przeczytał ks. Józef Obłój z Desznicy z Kościoła Rzymskokatolickiego – gość rajdu:

Przewielebny Księże Proboszczu!

Dziękuję za informację o zorganizowaniu V Rajdu Rowerowego „OIKOUMENE" w dniu 16 września br. Cieszę się, że we wrześniu, gdy wspominamy tyle ważnych wydarzeń, a zwłaszcza kolejną rocznicę wybuchu strasznej II wojny światowej, uczestnicy rajdu odwiedzą ważne miejsca naszego regionu: Duklę, Tylawę, Barwinek, Chyrową i na końcu dotrą do Olchowca, gdzie będzie uroczyste zakończenie rajdu, zwiedzanie wystawy fotograficznej i łemkowska watra.

Pozdrawiam wszystkich uczestników rajdu, a także kapłanów i wiernych na nim zgromadzonych. Niech kolejne wspólne spotkanie w duchu braterstwa jednoczy wszystkich w modlitwie o pokój, wzajemną życzliwość i troskę o każdego człowieka, w imię chrześcijańskiej miłości. Niech piękno naszej podkarpackiej ziemi, z jej tradycjami, świątyniami i dobrymi ludźmi, umacnia nas wszystkich w dobru i miłości.

Wszystkim uczestnikom rajdu z serca błogosławię.

Następnie **słowa pozdrowienia i błogosławieństwa od Księdza Arcybiskupa Eugeniusza Popowicza z Przemyśla z Kościoła Greckokatolickiego** przekazał ks. dziekan Andrzej Żuraw. Wcześniej, w Tylawie, przekazał takie **słowa od Księdza Arcybiskupa Paisjusza z Gorlic z Cerkwi Prawosławnej** – ks. dziekan Julian Feleńczak.

Kolejnym punktem programu w cerkwi było tradycyjne już odznaczenie medalami „OIKOUMENE" osób zasłużonych dla krzewienia idei ekumenizmu, a znaleźli się wśród nich duchowni, samorządowcy, sponsorzy, rajdowicze oraz osoby pomagające w organizacji tego przedsięwzięcia. Spotkanie w cerkwi zakończyło błogosławieństwo trzech kapłanów z różnych Kościołów i pamiątkowe zdjęcie.

Finał rajdu miał miejsce w Domu Ludowym w Olchowcu, gdzie odbyło się spotkanie ze świadkiem historii – Łemkiem p. Mikołajem Gabło, połączone z oglądaniem wystawy o Akcji „Wisła".

Spora część rajdowiczów oraz zaproszeni goście uczestniczyli też w góralskiej watrze, w czasie której pieczeniu kiełbasy i tostów na grillu towarzyszył śpiew wspaniałych pieśni łemkowskich.

Więcej o rajdzie na stronie internetowej parafii: www.polskokatolicka.pl w zakładkach <wydarzenia> i <galeria>.

Ks. Roman Jagiełło

Barwinek. Zbiorowa mogiła rozstrzelanych Żydów

Jak nie dać się starości

Dzięki postępowi medycyny żyjemy coraz dłużej. Ale szczęśliwe życie na emeryturze to życie w zdrowiu i sprawności. Specjaliści twierdzą, że aż w 40 proc. zależy to od nas, nie od lekarzy. Stwierdzono, że codziennymi nawykami możemy wpływać na tempo starzenia się swojego organizmu. Bo statystycznie mamy szanse pożyć dość długo. Aktualnie przeciętna długość życia kobiety w Polsce wynosi 81 lat, a mężczyzn – ponad 73 lata. To ogromny skok, biorąc pod uwagę np. lata 50. ub. wieku, ale nadal odstajemy od wielu innych krajów europejskich, zwłaszcza w kwestii życia mężczyzn. Niepokojące jest jednak to, że Polacy starzeją się szybko. Przeciętna długość życia w zdrowiu dla polskich kobiet wynosi niecałe 63 lata, a dla mężczyzn 60 lat. Jest wiele czynników, które na to wpływają – ekonomicznych, społecznych, ale i zdrowotnych.

Nasz styl życia zmienia się na bardziej stacjonarny i stresujący. Zaniedbujemy to, co dla człowieka kluczowe: zdrowe żywienie, ruch, odpowiednia ilość snu, umiejętność relaksu. Amerykanie biją na alarm, że obecnie pokolenie rodzących się dzieci może po raz pierwszy w historii żyć krócej od ich rodziców! Nękają nas choroby cywilizacyjne takie jak: cukrzyca, choroby serca, zaburzenia endokrynologiczne, otyłość czy choroby autoimmunologiczne. Nie wszystko uzdrowi tabletka. Należy zmienić podejście do profilaktyki i próbować radzić sobie samemu. Trzeba stawiać na to, co sprawdzone od tysiącleci.

Aktywność fizyczna. Jeżeli chcemy mieć młody wygląd, musimy porcję ruchu wkomponować w nasz codzienny grafik. Wystarczy 30 minut dziennie umiarkowanej aktywności, jak szybki spacer, rower, pływanie czy cokolwiek innego. Najbardziej liczy się to ogólne bycie aktywnym, krzątanie się po domu, ogrodzie, wchodzenie do biura po schodach, pójście do sklepu pieszo zamiast jazdy samochodem. Jest to bardzo ważne z tego względu, że bezruch powoduje zamieranie naszych narządów i tkanek. Nie przepływa przez nie potrzebna ilość krwi, niewystarczająco usuwane są produkty przemiany materii. Sami zatruwamy się od środka i szybciej starzeje się nasze ciało. Dla przykładu weźmy kręgosłup – dyski międzykręgowe muszą się odżywiać i dzieje się to tylko w czasie ruchu. Na jego odżywianie dobry jest po prostu spacer. Wtedy praca naprzemienna ciała powoduje, że kręgosłup się porusza i nie grozi nam dyskopatia. Podobnie dzieje się z każdym innym elementem naszego ciała, jeśli nie dostaje pokarmu, krwi, tlenu, ulega zwyrodnieniu.

Aktywność fizyczna zimą podstawą dobrego zdrowia przez cały rok

Bezruch sprzyja depresji i odbiera nam życiowy napęd. To ruch daje nam przyjemność i zastrzyk energii. Mózg w ten sposób nagradza nas za podjęcie ważnego dla ciała wysiłku fizycznego. Zdrowie psychiczne jest jednym z kluczowych elementów dobrego starzenia się. I spowalnia ten proces. Bardzo korzystnie działa rower. Według badań osoby, które przesiadły się z samochodu na rower, by dojeżdżać do pracy, czują się szczęśliwsze, i są bardziej kreatywne. Pod wpływem regularnej jazdy na rowerze poprawia się praca mózgu, zdolność szybkiego podejmowania decyzji. Ruch odmładza mózg i wspomaga proces uczenia się.

Ruch zapobiega chorobom przewlekłym lub wspomaga ich leczenie. A to one w dużej mierze odbierają nam wigor i sprawność. Badania pokazują, że kiedy człowiek się rusza, zmniejsza się ryzyko wystąpienia u niego miażdżycy, cukrzycy, nadciśnienia. A jeśli już ma te choroby, to dzięki ruchowi może uniknąć groźnych powikłań. Ruch wpływa na układ krzepnięcia, zmniejsza ryzyko zakrzepowe, działa przeciwmiażdżycowo. Wpływa też na procesy zapalne. Tłuszcz trzewny – ten w obrębie brzucha – działa prozapalnie, powodując, że rozwija się w ścianie naczyniowej blaszka miażdżycowa.

Ruch wpływa też na zjawisko hartowania serca i naczyń. Systematyczna aktywność zmniejsza ryzyko nadciśnienia tętniczego, czyli obniża ciśnienie krwi. Pozwala utrzymać należytą masę ciała, czyli zmniejsza ryzyko wystąpienia otyłości. Jeśli człowiek ćwiczy, ma więcej mięśni, a mniej tłuszczu, a co za tym idzie mniejszą insulinooporność. Insulinooporność jest mechanizmem prowadzącym do cukrzycy, ale też wpływa na rozwój nadciśnienia. Oczywiście ruch musi być odpowiednio dobrany, przy niektórych schorzeniach zbyt intensywny może być przeciwwskazany.

cdn.

Królowa i Pani z Kotłowskiego Wzgórza

cd. ze str. 16

Przypomnijmy, że obraz Matki Bożej w Kotłowie ukoronowany był 25 września 1978 r.

Po uroczystej ceremonii i Komuni św., do której przystąpiła liczna rzesza wiernych, nastąpiło poświęcenie ziaren zbóż, bowiem święto dzisiejsze nazywane jest także Świętem Matki Bożej Siewnej. Na zakończenie Mszy Świętej Proboszcz Parafii podziękował Ks. Infułatowi Administratorowi, Ks. Proboszczowi z Wrocławia, delegacji i wiernym za wspólną modlitwę i uczestnictwo w tej doniosłej uroczystości. Po Mszy Świętej odbyła się Procesja Eucharystyczna Dziękczynno – Błagalna w intencji 45-lecia powstania parafii.

Oddajemy w Twoją, Pani Królowo, opiekę cały nasz Święty Kościół, Jego zadanie i potrzeby. Weź w Swą opiekę naszych biskupów, kapłanów oraz lud wierny. Weź w Swą opiekę naszą parafię i bądź nam Orędowniczką, Pocieszycielką i Wspomożycielką. W Twoje Matczyne ręce oddajemy dzieci, młodzież, małżeństwa i rodziny, nasze domy, cały dobytek, nasze pola, lasy, łąki, pasieki i trud codzienny. Pani! Matko i Królowo nasza! Przyjmij nasze oddanie i złóż je przed Obliczem Boga w Trójcy Świętej Jedynego. Amen.

Modlitwa

„O, Matko, Królowo Kotłowska, Pani Niebieska.
Hołd Ci oddaje Kotłowski lud,
o łaskach Twoich wciąż pamięta,
Maryjo!
Racz wysłuchać nas. Niech Twej opieki doznajemy.
Broń nas od nieprzyjaciół,
Proś za nami do Boga. O, Matko Droga".

rodzina
MIESIĘCZNIK KATOLICKI

Wydawca: Społeczne Towarzystwo Polskich Katolików. Instytut Wydawniczy im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Redaguje Kolegium. Adres redakcji: ul. Czardasza 18, 02-169 Warszawa, tel./fax (22) 868-32-47. Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych i zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Adres internetowy: redakcja@polkat.com.pl
Skład i druk: Fotoskład sc. Nakład: 1250 egz.

Królowa i Pani z Kotłowskiego Wzgórza

Od wieków czczona jako Patronka i Matka Królowa Ziemi Kotłowskiej

W dniu 8 września ubiegłego roku, w dzień patronalny Narodzenia Najświętszej Maryi Panny przeżywaliśmy w Kotłowie niecodzienną uroczystość. Do tej niezwykłej i podniosłej uroczystości parafia Kotłowska, pod przewodnictwem swego Proboszcza Ks. Juliana Kopińskiego, przygotowywała się już od 23 czerwca, kiedy to obchodziliśmy Jubileusz 45 – lecia powstania naszej parafii. Patronka i Pani z Kotłowskiego Wzgórza jest już od 45. lat Naszą Królową, ale szczególnie Naszą Matką Nieustającej Pomocy.

Na uroczystość przybyli zaproszeni goście: Ks. Infułat Stanisław Bosy Administrator Diecezji Wrocławskiej, Ks. Proboszcz Piotr Mikołajczak (Katedra Wrocławska), delegacja Rady Parafialnej, delegacja Leśników z Nadleśnictwa Przedborów, Myśliwi z Koła nr 4 Wielowieś, rolnicy, dzieci, młodzież, sołtysi, nauczyciele, dyrektorzy szkół oraz licznie zebrani parafianie i goście oraz pielgrzymi z Wrocławia i innych miejsc.

Na początku Mszy Świętej gości powitał Ks. Proboszcz Julian Kopiński, kustosz Sanktuarium Matki Boskiej Kotłowskiej. Uroczystej Mszy Świętej przewodniczył Ks. Infułat Administrator Diecezji Wrocławskiej, który wygłosił Słowo Boże, podkreślając rolę Najświętszej Maryi Panny w życiu Kościoła, Diecezji i Parafii. Wyraził też wielkie słowa uznania dla ciężkiej pracy rolników tutejszej parafii i okolicy.

cd. na str. 15