

NR INDEKSU 374776
PL. ISSN 0137-8287

rodzina

NR 4
(1855)
2018

MIESIĘCZNIK KATOLICKI • KWIECIEŃ • CENA 2 ZŁ



Chrystus Zmartwychwstał! Prawdziwie Zmartwychwstał! Alleluja!

LIST PASTERSKI na Wielkanoc AD 2018

*Chrystus zmartwychwstan jest,
nam na przykład dan jest,
iż mamy z martwych powstać,
z Panem Bogiem królować. Alleluja!*

Umiłowani w Chrystusie Panu Zmartwychwstałym, Bracia i Siostry!

Obchodzimy dziś pamiątkę największego wydarzenia mesjańskiego, od którego zależy nasza wiara i religia. Radosne przesłanie: *Chrystus Zmartwychwstał!*, rozbrzmiewa dziś w świątyniach chrześcijańskich na całym świecie.

Zmartwychwstanie jest prawdą, która w swym najgłębszym wymiarze należy do Bożego Objawienia; była ona zapowiadana przez Chrystusa w ciągu Jego mesjańskiej działalności. Jezus wyraźnie mówił o tym, że będzie wiele cierpieć, zostanie zabity i zmartwychwstanie. W Ewangelii św. Marka jest powiedziane, że po wyznaniu Piotra w pobliżu Cezarei Filipowej, Jezus „zaczął ich pouczać, że Syn Człowieczy musi wiele cierpieć, że będzie odrzucony przez starszych, arcykapłanów i uczonych w Piśmie; że będzie zabity, ale po trzech dniach zmartwychwstanie”. (Mk 8,31). Po Przemienieniu, „gdy schodzili z góry, przykazał im, aby nikomu nie rozpowiadali o tym, co widzieli, zanim Syn Człowieczy nie powstanie z martwych” (Mk 9,9).

Chrześcijanie, w obchodzie liturgicznym dotykają tajemnicy samego Miłosiernego Boga Ojca, którego Duch przenika społeczność Kościoła od ponad dwóch tysięcy lat. Wieść o pustym grobie początkowo zatrwożyła Apostołów i Uczniów, ale każde kolejne spotkanie ze Zmartwychwstałym utwierdzało ich w wierze i dawało nadzieję na udział w łaskach Pana.

Pusty grób stanowił dla wszystkich przejmujący znak. Dla ludzi dobrej woli jego odkrycie stało się pierwszym krokiem ku uznaniu faktu zmartwychwstania jako prawdy, której nie można odrzucić. Kiedy niewiasty, które wczesnym rankiem poszły do grobu, by namaścić ciało Chrystusa, pierwsze przyjęły nowinę: „powstał, nie ma Go tu. [...] idźcie, powiedzcie Jego uczniom i Piotrowi” (Mk 16,6-7), wtedy przypomniały sobie Jego słowa: „Syn Człowieczy musi być wydany w ręce grzeszników i ukrzyżowany, lecz trzeciego dnia zmartwychwsta-



nie” (Łk 24,7). Niewiasty, a potem Apostołowie, znaleźli się więc wobec szczególnego „znaku”: znaku zwycięstwa nad śmiercią. Jeżeli sam grób przywalony ciężkim kamieniem świadczył o śmierci, to odwalony kamień i pusty grób, a w nim leżące płótna, w które owinięte było ciało Zbawiciela, to przecież niemi świadkowie cudu zwycięstwa życia nad śmiercią, światła nad ciemnością, miłości nad nienawiścią, prawdy nad kłamstwem, nadziei nad zwątpieniem. Śmierć została pokonana!

Umiłowani!

Apostołowie przeżywali objawienia Zmartwychwstałego Pana. Najwyraźniej widać to w osobistej relacji św. Pawła Apostoła, który przeżył właśnie tego rodzaju objawienie w drodze do Damaszku (por. Dz 9,1-9; 22; 26). Objawienie się Zmartwychwstałego Chrystusa uderzyło św. Pawła dogłębnie. Drżąc i jaskając się pytał: „Cóż mam czynić, Panie?”

NASZA OKŁADKA

Noli me tangere – Nie zatrzymuj Mnie – obraz namalowany przez Jana Breughela młodszego w XVII wieku (tutaj: fragment obrazu). Maria Magdalena rozpoznaje Zmartwychwstałego. Zaalarmowani przez nią Apostołowie Piotr i Jan znajdują w grobie „leżące płótna oraz chustę, która była na Jego głowie”.

(Dz 22,10). Było to radykalne przeżycie w Duchu Bożym. Później, po nawróceniu pod Damaszkiem, św. Paweł Apostoł niejednokrotnie w swoich listach dawał wyraz temu doświadczeniu: „być w Chrystusie”, „żyć w Chrystusie”, „żyć w Bogu”. Rodziła się i dojrzewała autentyczna chrześcijańska wiara.

Przeżycie św. Pawła w drodze do Damaszku pomaga nam zrozumieć, co się działo w duszach Apostołów. Objawienia się Zmartwychwstałego Pana przenikały ich do samej głębi. Pod wpływem tych szczególnych spotkań z Bogiem Apostołowie ryzykowali swoje życie i odważnie je oddawali, co stało się punktem wyjścia do prężnego rozwoju chrześcijaństwa.

Prawda o Zmartwychwstaniu jest centralnym punktem przepowiadania apostołskiego i najistotniejszym punktem życia Kościoła. Apostołowie i uczniowie doświadczali mocy Ducha Bożego, która w pełni została im dana w dzień Pięćdziesiątnicy.

Umiłowani, Bracia i Siostry!

Dzięki otwarciu się na Ducha Świętego pierwotny Kościół wyszedł z ciasnych ram judaizmu i rozpoczął swój triumfalny marsz, początkowo w świat kultury grecko-rzymskiej, a następnie na wszystkie zamieszkałe kontynenty. Bez otwarcia się na Ducha Świętego Kościół przestałby być bowiem instytucją bosko-ludzką, a stałby się jedynie trudną do określenia formacją społeczną, bez możliwości rozwoju w przyszłości.

W tym roku przygotowujemy się do kolejnego Synodu Ogólnopolskiego. To Święte Zgromadzenie jest nie tylko wynikiem wymogów Prawa Wewnętrznego Kościoła Polskokatolickiego. Kościół gromadząc się na Synodzie pragnie otworzyć się na działanie Ducha Świętego, by Ten dopomógł mu sprostać zadaniom, jakie przynoszą czasy, w których żyjemy; by prawda o Zmartwychwstaniu była nadal głoszona w prężnie działających wspólnotach parafialnych.

Kościół Polskokatolicki, będący kontynuatorem spuścizny Polskiego Narodowego Kościoła Katolickiego, już od ponad 120 lat głosi prawdę o Zmartwychwstaniu. Ta prawda zakłada właśnie otwarcie się na Ducha Bożego i współpracę z Jego natchnieniem. Dlatego też i my, mając na uwadze odpowiedzialność, jaka na nas ciąży, przeniknięci paschalną wiarą, otworzymy się na natchnienie Ducha Świętego i rozwijamy Jego dary ku pożytkowi i dobru naszego Kościoła. Niech, wzorem Apostołów, „jeden duch i jedno serce” ożywia wszystkich wierzących (por. Dz 4,32 nn), aby przekaz prawdy o Zmartwychwstaniu był czytelny dla współczesnego człowieka, oczekującego spotkania z autentycznym świadkiem paschalnej wiary. Wiara Kościoła opiera się bowiem na wierze Apostołów, dla których rzeczywistość Zmartwychwstania stanowiła centrum ich przepowiadania i życia.

Umiłowani w Chrystusie Panu Zmartwychwstałym!

Zaczyna się czas wielkanocny, który stanowi przedsmak życia wiecznego. Przez kolejne pięćdziesiąt dni Kościół nie przestanie, podobnie jak i Boża Rodzicielka Maryja, rozważać wszystkich spraw w swoim sercu, powtarzając radosne: „Chrystus Zmartwychwstał! Alleluja!”.

Uczestnicząc w Eucharystii, która jest uobecnieniem i przypomnieniem Misterium Męki, Śmierci i Zmartwychwstania Chrystusa, przeżywamy cząstkowo już tu, na ziemi, w ludzkim ciele, rzeczywistość Miłosiernego Boga i naszą drogę prowadzącą do Boga. Trwajmy w wierze, która zakłada nadzieję na udział w dobrach wiecznych. Niech łaska Zmartwychwstałego Pana nas umacnia, a Duch Święty wspiera nas w realizacji naszych chrześcijańskich zamierzeń.

Każda Wielkanoc przynosi nam wielką radość, budzi nadzieję, napędza nową mocą i łaską, dodaje otuchy, pobudza do większej gorliwości, a przede wszystkim ukazuje na nowo zwycięstwo Chrystusa Zmartwychwstałego. Niech Zmartwychwstały Pan umocni w nas wiarę, nadzieję i miłość. On sam niech będzie źródłem mocy na trudną rzeczywistość naszych czasów. Nasze wierne trwanie przy Bogu niech będzie autentycznym świadectwem dla wszystkich, którzy żyją obok nas.

Z całego serca życzę Wam i Waszym bliskim, aby Uroczystości Paschalne raz jeszcze wzmocniły Waszą wiarę i przypomniały, że Zmartwychwstały jest z nami, że każdy z nas może stać się żywym świadkiem działania Jego boskiej mocy. Niech Zmartwychwstały Chrystus obdarza Was zdrowiem, radością i siłą do podejmowania codziennych obowiązków. Szczęść Boże na błogostawione świętowanie! Ciesmy się – Zmartwychwstał Pan prawdziwie – Alleluja!

Drodzy Bracia w Kapłaństwie!

Łącząc się modlitewnie z Biskupami, Kapłanami, Braciami i Siostrami z Polskiego Narodowego Kościoła Katolickiego w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie oraz z Kościołami starokatolickich zjednoczonych w Unii Utrechckiej, życzę Czcigodnym Księżom, Ich Bliskim oraz Parafianom daru miłości, zgody i pokoju oraz umocnienia w wierze i nadziei na udział w łaskach Zmartwychwstałego Chrystusa.

Z serca Wam błogostawię: W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen.

**Bp Wiktor Wysoczański
Zwierzchnik Kościoła Polskokatolickiego w RP**

Warszawa, Wielkanoc AD 2018

Ekumeniczne Spotkanie Noworoczne



W Ekumenicznym Spotkaniu Noworocznym wzięł udział Zwierzchnik Kościoła Polskokatolickiego – Biskup Wiktor Wysoczański (pierwszy od strony prawej) fot. mk

Ekumeniczne Spotkania Noworoczne odbywają się co roku w styczniu. Tegoroczne miało miejsce 10 stycznia w warszawskim Centrum Luterańskim i zgromadziło liczne grono osób związanych z ruchem ekumenicznym i życiem publicznym w Polsce.

Przybyłych gości przywitał dyrektor Polskiej Rady Ekumenicznej (PRE) ks. Grzegorz Gierma. Przemówienie wygłosił prezes PRE bp Jerzy Samiec, zwierzchnik Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego. Nawiązując do Tygodnia Modlitw o Jedność Chrześcijan wyraził ubolewanie, że nabożeństwa ekumeniczne nie cieszą się dużą frekwencją. – Wyraźnie zauważalnym jest też trend ruchów antyekumenicznych, które występują we wszystkich Kościołach, wbrew oficjalnym dokumentom i porozumieniom podpisywanym przez zwierzchności. Mówił też o potrzebie refleksji nad tym, w jaki sposób przenieść oficjalne, bardzo dobre ustalenia i dokumenty ekumeniczne do codzienności życia Kościołów. Zaznaczył, że nigdy nie było tak głębokiej relacji między Kościołami.

Bp Jerzy Samiec z niepokojem odniósł się do wzrostu pogardy i braku szacunku wobec różnych grup. – *Jako mniejszości religijne jesteśmy szczególnie wyczuleni na wszelkie tego typu przejawy nietolerancji czy wręcz agresji, bo sami możemy stać się przedmiotem podobnych ataków.* Wyraził również zaniepokojenie przestępstwami na tle rasistowskim w Polsce. – *Najczęstsze ataki z nienawiści dotyczą muzułmanów, których w Polsce jest około 30 tys.*

Jako chrześcijanie, wszyscy, niezależnie od przynależności konfesyjnej, głosimy miłość Chrystusową, która dotyczy wszystkich ludzi, bez wyjątku – przekonywał.

Prezes PRE przypomniał, że ważną dziedziną działalności Rady jest praca na rzecz pojednania. Wspominał wkład Kościołów w pojednanie polsko-niemieckie i podkreślił, że był to trudny proces, prowadzony często pod prąd dominujących opinii, ale zakończony sukcesem. – *Dlatego solidaryzujemy się z wystąpieniem biskupów katolickich, którzy ostrzegali polityków przed działaniami, które mogą te przyjacielskie relacje zburzyć – powiedział.* W kontekście prowadzonego przez Polską Radę Ekumeniczną projektu „Pojednanie w Europie – zadanie Kościołów na Ukrainie, Białorusi, w Polsce i w Niemczech” podkreślił, że tylko prowadząc dialog i rozmawiając o trudnych sprawach można je przepracować, rozładować napięcia, wzajemnie sobie przebaczyć.

Mówca podziękował wszystkim, którzy przyłączyli się do obchodów zeszłorocznego jubileuszu 500 lat reformacji. – *Życzę Państwu dobrego roku 2018, roku 100-lecia odzyskania niepodległości naszej Ojczyzny.*

Słowa pozdrowień przekazał rzymskokatolicki prymas Polski abp Wojciech Polak: *Życzę, abyśmy potrafili się hojnie dzielić naszym człowieczeństwem, wstać przed Panem razem, a On niech naszej drodze błogostawi.*

Życzenia przekazali również dyrektor Departamentu Wyznań Religijnych oraz Mniejszości Narodo-

wych i Etnicznych w MSWiA Andrzej Rudlicki oraz pierwsza prezes Sądu Najwyższego Małgorzata Gersdorf. – *Jeżeli mogę czegoś życzyć Państwu, to tylko lepszego 2018 r., bo ten poprzedni był dla nas trudny, pełen spięć i rozdzienienia społeczeństwa – powiedziała Pani prezes i poprosiła wszystkich o modlitwę za nasz kraj.*

Na koniec życzenia przekazał prezes Towarzystwa Biblijnego i zwierzchnik Kościoła Ewangelicko-Methodystycznego bp Andrzej Malicki. – *Życzę nam wszystkim, abyśmy w tym roku jeszcze bardziej zbliżali się do Chrystusa, a zbliżając się do Chrystusa zbliżali się do siebie nawzajem – powiedział.*

W Ekumenicznym Spotkaniu Noworocznym – oprócz wymienionych osób – udział wzięli zwierzchnicy pozostałych Kościołów zrzeszonych w Polskiej Radzie Ekumenicznej: pastor Mateusz Wichary (Kościół Chrześcijan Baptystów), bp Marek Izdebski (Kościół Ewangelicko-Reformowany), bp Wiktor Wysoczański (Kościół Polskokatolicki), bp M. Karol Babi (Kościół Starokatolicki Mariawitów) oraz metropolita Sawa (Polski Autokefaliczny Kościół Prawosławny). Obecni byli również: rektor Chrześcijańskiej Akademii Teologicznej ks. prof. Bogusław Milerski, reprezentanci Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego, Rzymskokatolickiego, Zielonoświątkowego, społeczności żydowskiej, oddziałów i komisji Polskiej Rady Ekumenicznej, ludzie nauki i mediów, dyplomaci, urzędnicy państwowi oraz wielu innych świeckich i duchownych zaangażowanych w dialog.

Historyczne, teologiczne i prawnokościelne podłoże powstania starokatolicyzmu (16)

Poniżej kontynuujemy rozważania nt. sytuacji katolicyzmu połowy XVII w., pozostającego pod wpływem działalności Towarzystwa Jezusowego i jego nauki religii i moralności.

W szerzonych przez siebie naukach jezuita dopuszczali szeroki zakres działania wolnej woli, co wywołało największy sprzeciw, na jaki dotąd napotykali w swej działalności. Oponentami tym razem byli właśnie janseniści. Nazwa „jansenizm” pochodzi od nazwiska Korneliusza Jansena (1585 – 1638), profesora w Louvain, od 1636 r. biskupa Ypres. K. Jansen i jego przyjaciel Jan Duvergier de Hauranne († 1643) już w czasie studiów w Louvain zafascynowali się dziełami ojca Kościoła, św. Augustyna (354 – 430), od 396 r. biskupa Hippony, który walcząc z pelagianizmem (głoszącym, że człowiek o własnych siłach może zasłużyć na żywot wieczny, byle tylko miał dobrą wolę), tak poprawnie wyłożył w swych dziełach prawowierną naukę o łasce, że otrzymał tytuł „Doctor gratiae”. Wiedzę swą pogłębiali następnie obaj przyjaciele w domu rodzicielskim Duvergier w Bayonne i można powiedzieć, że nauka zawarta w dziełach św. Augustyna, wypełniała całe ich późniejsze twórcze życie.

Teologia rzymskokatolicka – jak wiemy – przeżywała w owym okresie poważne napięcia w związku ze sporami o środki łaski Bożej. Kościół wymagał reform, mających na celu usunięcie istniejących wypaczeń w dziedzinie moralności oraz karność kościelnej i przywrócenie dawnej gorliwości chrześcijańskiej. Nie wyjaśniony dotąd w pełni – z punktu widzenia dogmatycznego – teologiczny



Święty Augustyn (354 – 430)

problem stosunku łaski Bożej do wolnej woli ludzkiej, wywołał żywe rozprawy w Louvain między wydziałem teologicznym, stojącym na gruncie augustynizmu, gdzie wykładał Jansen, i kolegium Towarzystwa Jezusowego. Jansen uważał, że właściwe rozwiązanie tego złożonego problemu znalazł w nauce św. Augustyna, co też przedstawił w swym olbrzymim dziele pt. „Augustinus”, wydanym pośmiertnie w Louvain (1640), Paryżu (1641) i Rzymie (1643). W dziele tym Jansen przeciwstawia się jezuitkiej interpretacji zasad dogmatycznych i norm moralnych, podejmując zarazem próbę nowego przedstawienia tradycyjnej nauki o łasce, grzechu i przebaczeniu, by w ten sposób uczynić ją bardziej żywą. Punktem wyjścia u Jansena jest ograniczoność ludzkiej woli, która trzymana jest na uwięzi przez pożądanie spraw ziemskich i nie jest zdolna o własnych siłach podźwignąć się z tego stanu. Musi tu przyjść z pomocą łaska Boża, która sprawia, że grzechy zostają odpuszczone, a dusza staje się uwolniona z więzów pożądliwości. L. Ranke upatruje tu zasadniczą różnicę między Jansenem a jezuitami.

Autor dzieła „Augustinus” z zapalem mówi o konieczności uświęcenia życia, podejmując zarazem próbę oczyszczenia doktryny katolickiej z wszelkich szkodliwych naleciałości.

Na podstawie Augustyńskiej nauki o predystynacji i łasce, Jansen – podobnie jak Luter i Kalwin – dąży do reformy Kościoła. Trwa jednak przy „specyficznym katolickim, rzeczowym” – jak to określił bp U. Küry – pojęciu łaski oraz „tradycyjnym”, katolickim porządku urzędów i sakramentów. I w tym właśnie różni się od wymienionych obu reformatorów. W intencji Jansena łaska Boża jest rozkoszą duchową, skłaniającą człowieka do postępowania zgodnego z wolą Bożą. Człowiek winien czynić dobrze nie z obawy przed karą, lecz z umiłowania sprawiedliwości, która – w rozumieniu Jansena – jest Bogiem.

Autor twierdzi, że Boga należy pojmować jako odwieczną Prawdę, będącą źródłem wszelkiej innej prawdy i mądrości, jako sprawiedliwości. Normy postępowania ludzkiego są odbiciem praw wiecznych.

cdn.

Prośba „części narodu polskiego w Ameryce”

W dniu 15 lutego br. minęła 65. rocznica śmierci Biskupa Franciszka Hodura – Organizatora Polskiego Narodowego Kościoła Katolickiego w USA i Kanadzie oraz Kościoła Polskokatolickiego w Polsce. Natomiast 1 kwietnia br. mija 152. rocznica przyjścia na świat tego wielkiego Patrioty, jakim był niewątpliwie Biskup Hodur. Aby przybliżyć naszym Czytelnikom Jego sylwetkę, zacytujemy tu fragmenty *Posłowania pn.: Polskokatolicyzm*, pióra Bp. Wiktora Wysoczańskiego, zamieszczonego w książce Bpa Ursa Küry’ego pt. *Kościół Starokatolicki. Historia-Nauka-Dążenia*, s. 436 – 439, ChAT, Warszawa 1996. Cofnijmy się zatem myślą 120 lat wstecz, tj. do roku 1898.

Poświęcenia nowo wzniesionego kościoła w Scranton, Pa. dokonał ks. Franciszek Hodur w dniu 4 lipca 1897 r. Wierząc w dobrą wolę Kurii Rzymskiej scrantonianie postanowili udać się do papieża o arbitraż, gdyż poza buntem przeciwko ks. R. Austowi – w swoich zamierzeniach nie widzieli niczego, co mogłoby naruszyć depozyt wiary katolickiej. Ks. F. Hodur w maju 1897 r. przekonywał swych parafian: „Żeby nasz Kościół rzymskokatolicki stał się narodowym, nie trzeba koniecznie zrywać z Rzymem (...). Z prawd przez nas dotychczas wyznawanych nie odrzuciliśmy żadnej, żądać tylko winniśmy w ustroju społeczno-administracyjnym reform w duchu demokratycznym. I tak niesłychanym jest przecież anachronizmem na dzisiejsze czasy, że naród polski nie ma żadnego wpływu na wybór biskupów i księży dla siebie przeznaczonych”. **W styczniu 1898 r. wyjechała z Ameryki delegacja na czele z ks. F. Hodurem, która miała wręczyć papieżowi Leonowi XIII petycję**, podpisaną przez ok. 5000 osób. W dokumencie zawarto prośbę bardziej uświadomionej „części narodu polskiego w Ameryce” o przeprowadzenie „pewnych reform w zarządzie Kościoła”, odnoszących się do parafii polskich. Scrantonianie



Biskup Franciszek Hodur (1866 – 1953)

prosil o: – przedstawiciela Polaka w gremium biskupów Stanów Zjednoczonych, który by był zarazem pośrednikiem między ludem polskim, Stolicą Apostolską a biskupami amerykańskimi i orędownikiem spraw tego ludu; – zgodę na unarodowienie własności kościelnych, tj. by majątki kościołów polskich były zapisane w sądach na delegatów, wybranych przez parafie; – przyznanie ludowi tych praw, które ma w Europie tzw. kolator, czyli patron, a mianowicie, by przy obsadzeniu probostwa biskup zwracał się do wiernych o zgodę na obsadę danego księdza; – prowadzenie administracji finansowej kościoła przez ludzi z łona parafian wybranych, a przez księdza uznanych”.

Memoriał kończy się wzruszającą deklaracją scrantonian, że poza wysuniętymi postulatami, które „nie dotyczą dogmatów wiary ani ustroju św. Rzymskokatolickiego Kościoła”, poddają się oni z całym zaufaniem kierownictwu św. Matki Kościoła, zbudowanego na opoce Piotrowej, przyrzekają żyć i umierać jako wierni wyznawcy jedynie prawdziwego zgromadzenia Jezusowego na ziemi”.

Wymieniona delegacja scrancka przybyła najpierw do Polski, celem zasięgnięcia rady u znanego trybuna ludowego w Galicji ks. S. Stojałowskiego, a dopiero po tym spotkaniu udała się do Rzymu, by wręczyć memoriał ks. Cormierowi, ten zaś miał go przekazać kard. Vincentowi Vannutellemu. Po powrocie z Rzymu starano się podtrzymać wiernych na duchu i przekonywać, że ich petycja zostanie załatwiona pomyślnie. Nadzieje te okazały się płonne. Odpowiedź pisemna była negatywna. Przyszła ona jesienią 1898 r., za pośrednictwem arcybpa Sebastiana Martinello, delegata papieskiego w Waszyngtonie. Na zwołanym zgromadzeniu parafialnym w dniu 18 września 1898 r., w którym uczestniczyło ok. 400 osób, scrantonianie jednomyślnie postanowili nie wracać pod jurysdykcję biskupów rzymskokatolickich. Następstwem tej decyzji była klątwa rzucona na ks. F. Hodura w dniu 29 września 1898 r. przez bpa Michaela Johna Hobana z upoważnienia i autorytetu ordynariusza bpa W. O’Hary. Mimo tego, ze strony ks. F. Hodura i skupionych wokół niego wiernych podejmowane były próby pojednania z biskupem diecezjalnym, a nawet dyskutowano o warunkach powrotu ekskomunikowanych na łono Kościoła rzym-

skokatolickiego. Według ks. J. P. Gallaghery, rzymskokatolickiego historyka Diecezji Scrancka, propozycja M. J. Hobana (...) sprowadzała się do pięciu warunków, postawionych ks. F. Hodurowi: wstrzymanie się przez niego od wykonywania jakichkolwiek czynności kapłańskich do czasu uzyskania zwolnienia od nałożonej cenzury; odbycie rekolekcji przez okres jednego miesiąca w klasztorze wskazanym przez bpa M. J. Hobana, odwołanie w prasie ogłoszonych wcześniej poglądów (...); uczynienie wszyst-

kiego, co jest w jego mocy, by współpracujący z nim wierni powrócili na łono Kościoła rzymskokatolickiego i publiczne odczytanie Wyznania Wiary.

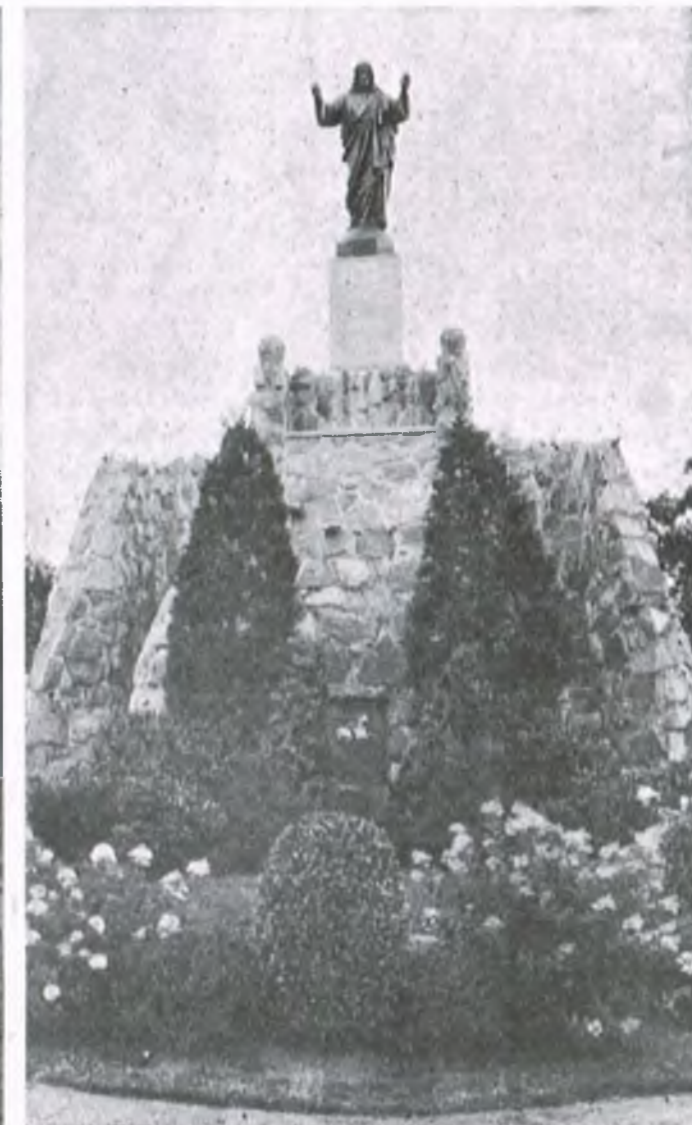
Warunki te zostały odrzucone. Scrantonianie oświadczyli, że mogą uznać nad sobą tylko biskupa polskiego. Nastąpiła wśród nich wyraźna radykalizacja poglądów. Była to już grupa dość silna pod względem liczbowym, gdyż od 1898 r. z ks. Hodurem współpracowały inne parafie polskie. Ks. Hodur był świadom tego, że młody ruch religijny, któremu przewodzi, będzie miał szansę szerszego rozwoju, jeżeli na jego czele stanie duchowny z sakrą biskupią (...). Podjęto zatem próby nawiązania kontaktów z biskupami starokatolickimi w Europie Zachodniej.



Bp Franciszek Hodur walczył o dobro polskich emigrantów w Stanach Zjednoczonych



Laurka na imieniny Ks. Bpa Franciszka Hodura (1930 r.)



Postać Boskiego Nauczyciela na Narodowym Cmentarzu w Scranton, Pa. W grocie Chrystusa Łaskawego spoczął w sarkofagu Śp. Bp Franciszek Hodur

Wielkanoc

Wielkanoc jest najstarszym, największym i centralnym świętem chrześcijaństwa. Niedziela Zmartwychwstania Pańskiego, która kończy okres Wielkiego Postu i zarazem okres Świętego Triduum Paschalnego jest wspomnieniem triumfu Zbawiciela nad grzechem i śmiercią, jest dniem, w którym wszystko zaczęło się na nowo dla tych, którzy uwierzyli i zaufali Jezusowi. Cud Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa dokonał się nad ranem, o świcie, i jest bez wątpienia największym, jaki miał miejsce w całej historii świata, dlatego słusznie noc tego cudu nazywamy Wielką.

Obchody religijne Niedzieli Wielkanocnej rozpoczyna odbywająca się wczesnym rankiem Msza św. o Zmartwychwstaniu Pańskim, w Kościele katolickim zwana jest Rezurekcją (łac. *resurrectio* tj. zmartwychwstanie). Poranną Mszę św. poprzedza uroczysta procesja – pośród bicia dzwonów i pieśni wielkanocnych – z Najświętszym Sakramentem wyniesionym z Grobu Pańskiego dla podkreślenia tajemnicy, że ten sam Zmartwychwstały Chrystus jest obecny pod postaciami eucharystycznymi. Triumfalne bicie dzwonów ma przypomnieć trzęsienie ziemi towarzyszące Zmartwychwstaniu. Kiedyś rozpoczęciu Mszy św. rezurekcyjnej towarzyszył huk armat. Dzisiaj – wybuchy petard. Ostatni dzień Triduum Paschalnego pełen jest bowiem radości, u której podstaw odnajdujemy cud Zmartwychwstania. Począwszy od papieża Grzegorza Wielkiego chrześcijanie w tym dniu pozdrawiali się słowami: „Chrystus Zmartwychwstał!”. Odpowiedź brzmiała: „Prawdziwie Zmartwychwstał!”. Ten chwalebny, piękny i tak bardzo stary zwyczaj chrześcijański (żywy do dziś w Kościele Wschodnim) przeżywa ostatnio swój renesans.

W polskim zwyczaju, po porannej Rezurekcji spożywa się uroczyste śniadanie w gronie rodzinnym. Poprzedza je dzielenie się poświęconym jajkiem i składanie sobie życzeń. Stół odświętnie nakrywamy i ozdabiamy gałązkami bazi i pierwszymi wiosennymi kwiatami, kraszankami, kurczątkami z waty, barwinkiem czy bukszpanem. Ozdoby te symbolizują nowe życie otrzymane na Chrzcie świętym. Na środku



stołu umieszczamy paschał rodziny, baranka wielkanocnego oraz „święconkę”. Na wielkanocnym stole nie może zabraknąć wielu tradycyjnych potraw – mięs i wędlin, jaj, a także typowych wielkanocnych ciast – bab i mazurków.

Poniedziałek Wielkanocny, nazywany także drugim dniem świąt, upływa pod znakiem spotkań rodzinnych i towarzyskich. Z dawien dawna jest dniem zabaw, leżącej się wody, zalotów, psot, żartów, ogólnej wesołości i radości. Godziny przedpołudniowe Poniedziałku Wielkanocnego przeżywane są pod znakiem wody tak święconej, jak i zwykłej. Znany był w niektórych regionach Polski zwyczaj, że rolnicy przed wschodem słońca obchodzili swoje pola i kropili je wodą święconą. W innych znowu okolicach strażacy w galowych mundurach i błyszczących kaskach ob-

chodzili domy, śpiewając pieśni wielkanocne, składając życzenia i krojąc mieszkania wodą święconą. W całej Polsce znany jest natomiast „śmigus-dyngus” – oblewanie się nawzajem wodą. Różnie tłumaczy się znaczenie tego ludowego zwyczaju. Dla nas niech pozostanie on znakiem, że wszyscy zostaliśmy obmyci wodą chrztu i nigdy nie możemy zapominać o swej godności chrześcijańskiej i o tym, że zanurzeni w śmierci Chrystusa, wraz z Nim powstaliśmy z mar-

tych i wkroczyliśmy w „nowe życie” (Rz 6,4).

Popołudnie w Poniedziałek Wielkanocny w dawnej polskiej tradycji spędzane było na spacerach w plenerze. Spacerzy te przybierały charakter często niemal pielgrzymki. Tak było choćby w Krakowie, gdzie mieszkańcy odwiedzali tłumnie kiermasz świąteczny zwany *emaussem* (od nazwy biblijnego miasteczka Emaus, do którego, według Ewangelii św. Łukasza, szedł z dwoma młodzieńcami Zmartwychwstały Chrystus). Emaus łączył się z uroczystymi nabożeństwami, procesjami i odpustami w pobliskich kościołach, ale także z przykościelnymi jarmarkami. Kiermasz ten, jak w przeszłości, odwiedzano i dziś tłumnie przez mieszkańców Krakowa i jak dawniej słynie z zabawek emausowych (nie spotykanych poza Krakowem).

„Serce się weseli...”

Niedziela Wielkanocna z Mszą św. rezurekcyjną zawsze była pełna radości. Procesja rezurekcyjna znalazła odzwierciedlenie w twórczości wielu artystów. Przedstawił ją m. in. Michał Elwiro Andriolli na rysunku *Procesja rezurekcyjna w małym miasteczku*, reprodukowanym drzeworytniczo w „Tygodniku Ilustrowanym” w 1874 r.

Józef Mineyko pisał o Mszy świętej rezurekcyjnej: „Po Sanctus wybucha z piersi całego ludu istne wołanie – to pieśń tysiąca ludzi, którzy zanoszą modły do Boga. Głos ich zlewa się w jeden potężny chór, jeden olbrzymi głos. I pieśń jakby rozkwita we wszystkich duszach w świątyni zebranych, w świątyni pełnej zapachu wonnych ziół polnych i kadzideł. Wtem zagrzmiały dzwonki, szwajcar uderza po trzykroć swoją buławą o ziemię, pieśń cichnie, urywa się, milknie, bo to Podniesienie, to cud Boży... Msza skończona, ksiądz intonuje pieśń wszystkim dobrze znaną: *Wesoły nam dzień dziś nastał...*, ludność ją podchwytuje i każdemu obecnemu serce się weseli i każdy czuje się jakby odrodzony”. Anna z Reyów Potocka zapamiętała natomiast z kościoła w Przecławiu huknięcie młotki na Rezurekcję, a wtedy „(...) pan Sokółski z chóru zaintonował *Bo Zmartwychwstał Pan nasz ninie Alleluja*, lub *Wesoły nam dzień dziś nastał*. Śpiewał cały kościół, aż się mury trzęsły”.

Małych dzieci na Rezurekcję raczej nie zabierano. Brały w niej udział, gdy były starsze, choć i tak często zasypiały. Rezurekcję przeżywały one w szczególny sposób. Maria Lewicka zapamiętała, że gdy była któregoś roku na Rezurekcji, zachwyciły ją takie szczegóły uroczystości, jak dzwoniący srebrnymi dzwoneczkami chłopcy w czerwonych pelerynkach, migocące świe-



ce w starych świecznikach czy też barwne chusty kobiet.

Z Rezurekcją oraz Mszą świętą Wielkanocną wiązało się strzelanie na wiwat przez wiejskich chłopaków, np. za pomocą kalichloruku. Jerzy Rozwadowski wspominał: „W Wielką Niedzielę budziła nas już o szarym świcie rzęsiста kanonada. Wiejskie chłopaki strzelały na potęgę z „kalifloruku”. Anna Pruszk zapamiętała nato-

cd. na str. 10



Matka Boska wypuszcza na wiosenny świat skowronka

Wiosna. Kwiecień – mal. Piotr Stachiewicz

„Serce się weseli...”

cd. ze str. 9

miast, że huk w czasie Rezurekcji był tak duży, że można było ogłuchnąć.

Strzelanie w noc z Wielkiej Soboty na Niedzielę Wielkanocną, a zwłaszcza podczas Rezurekcji, było salutem na cześć Zmartwychwstałego Chrystusa, nawiązywało też do hałasu, jaki spowodował usuwający się z grobu kamień i do światła powstałego w czasie Zmartwychwstania, które poraziło straż rzymską. Poza tym była to stara tradycja. W dawniejszych czasach podczas Rezurekcji strzelano z armat, moździerzy lub broni ręcznej, aby dać wyraz radości. Scenę z wielkanocnym strzelaniem ukazał Julian Fałat na rysunku *Artylerzyści wiejscy. Strzelanie na wiat na Wielkanoc na Rusi*. Drzeworyt wykonany według tego rysunku został opublikowany w „Kłosach” w 1884 r.

Po Mszy świętej i Rezurekcji spotykano przed kościołem sąsiadów i składano sobie życzenia. Był też dawny zwyczaj, że proboszcz przyjmował życzenia od obywateli ziemskich. Z Rezurekcji wszyscy wracali do domów, myśląc już o czekającym tam na nich „święconym”. Wówczas definitywnie kończył się post i można było już wszystko jeść w dowolnych ilościach. Było to uroczyste wielkanocne śniadanie lub obiad, zwyczaj spotykany tylko w Polsce. Święcone trwało zwykle wiele godzin, ponieważ w Niedzielę Wielkanocną spędzano czas głównie przy stole. Ta świąteczna uczta, zgodnie ze starym zwyczajem, podawana była na zimno (potrawy poświęcone w Wielką Sobotę), a gorące mogły być tylko: barszcz lub bulion oraz kawa i herbata. Oto dawne strofy nieznanego autora, towarzyszące sztychom Andriollego i wychwalające gotowe do spożycia ziemiańskie święcone:



*Otóż i mamy święcone,
a praca nie była marną
W którą okiem rzucisz stronę,
pieści wzrok pszeniczne ziarno.
Co za baby! Jakie ciasta!
Jaka lekkość, a smak jaki!
Jejmość coraz bardziej wzrasta,
a że skromna piecze raki!
(...) Oby nam łaskawe nieba
Darów swoich nie szczędziły –
Oby nam nie brakło chleba
Ani życia, ani siły –
Byśmy byli litośnymi
W Bogu mogli się weselić
I „wszystkiem” z nieszczęśliwymi
Jak tem jajkiem się podzielić!*

W stosownym momencie otwierano drzwi do sali jadalnej i zebrani wchodzili do środka. Przed zajęciem miejsc i rozpoczęciem uczyt dzielo-



no się święconym jajkiem i składało sobie życzenia. Obrzęd dzielenia się jajkiem służył wyrażeniu wzajemnej życzliwości, przyjaźni i miłości. Dzielenie się jajkiem rozpoczęło któreś z państwa domu lub oboje razem. W Studziankach, jak pisał Waclaw Auleytner: „Mama brała do rąk piękny duży talerz z pokrojonym jajkiem święconym. W środku talerza stała solniczka ze święconą solą. Mama po kolei wszystkim składała życzenia. Wszyscy też składali sobie życzenia nawzajem”.

W czasie świąt ziemianie przyjmowali gości i sami jeździli w odwiedziny. Dawniej członkowie rodziny przybywali na święta Wielkiejnocy do dworu osoby najstarszej wiekiem i powagą. „Krewniacy z odległych okolic, z żonami i dzieć-

mi, wystawnie czy ubogo zajechali, jednakowego doznawali przyjęcia u gospodarstwa, które wcześniej dla każdego obmyśliło wygodny i spokojny zakątek. Obszerne dwory i oficyny pomieszczały wszystkich. Z dalszych stron nadjeżdżała rodzina na parę tygodni przed świętami: wtedy niewiasty pomagały gospodyni w urządzaniu święconego i zajęciach codziennych, a krewniacy towarzyszyli do kniei gospodarzowi i sami zajmowali się połowem ryb w stawach, jeziorach i rzekach, na dni wielkiego postu”.

Niedzielę Wielkanocną zgodnie z obyczajem obchodzono w gronie rodzinnym w domu. Przyjmowano też odwiedziny osób, które nie szykowały święconego u siebie. Dopiero w drugi dzień świąt odwiedzano się nawzajem. Zygmunt Gloger zauważył: „Wielkanoc bywała zawsze domową uroczystością wielkiej doniosłości. Zgromadzała bowiem prawie każdą rozpierchniętą po świecie rodzinę pod dach domowy, dla ogrzania przy rodzinnym ognisku (...) Toteż w pierwszym dniu święta każda rodzina pozostawała sama z sobą, drugi zaś i trzeci przeznaczony był na wzajemne odwiedziny sąsiedzkie, a zabierano z sobą i dzieciarnię”.

Jadwiga Guttakowska zapamiętała, że u nich „bywało nieraz 30 osób, przeważnie z rodziny lub powinowatych, dużo młodzieży”. Jerzy Rozwadowski natomiast wspominał: „Kaźda Wielkanoc stała u nas pod znakiem gremialnego zjazdu gości. Czuliśmy się wszyscy po prostu źle, gdy przy stole nie panował gwar wielu osób. Toteż nie przypominam sobie wielkanocnych świąt w Książenicach, by nie było podczas nich minimum dwudziestu osób”. Z drugiej strony należy pamiętać, że zorganizowanie świąt i przyjęcia wielkanocnego, szczególnie dla większej liczby osób, było kosztowne i uzależnione od stanu majątku, dlatego wśród ziemianstwa występowało pod tym względem zróżnicowanie.

(Na podst. książki T. A. Prusaka *O ziemiańskim świętowaniu*)



Drzwi Gnieźnieńskie – Drzwi Świętego Wojciecha

23 kwietnia przypada uroczystość św. Wojciecha, biskupa i męczennika, patrona Polski. Ten Czech za życia nie odegrał większej roli, odegrał ją natomiast po śmierci.

Drzwi gnieźnieńskie, jeden z najważniejszych zabytków sztuki romańskiej w Polsce, przedstawiają dzieje św. Wojciecha, biskupa praskiego z możnego rodu Sławnikowiców, który po zbrodni dokonanej na jego rodzinie opuścił Czechy i zdecydował się na wyjazd na misje. Po pobycie we Francji, gdzie jako pielgrzym odwiedził m. in. grób św. bp. Marcina z Tours, schronienie znalazł na dworze króla Bolesława Chrobrego. Tam podjął się misji szerzenia chrześcijaństwa wśród pogańskich Prusów. Jego wyprawa do Gdańska zakończyła się męczeńską śmiercią. Król Bolesław Chrobry wykupił ciało męczennika, dając za nie tyle złota, ile ważyło. Sprowadził je uroczyście do Gniezna i tam pochował, tworząc sanktuarium. Wkrótce na prośbę cesarza Ottona III, skierowaną do papieża Sylwestra II, Wojciech został w 999 r. kanonizowany. Rok później, w 1000 r. do grobu świętego przybył cesarz Otton III, a wizyta zaowocowała m.in. utworzeniem arcybiskupstwa gnieźnieńskiego. Kult św. Wojciecha nasilił się w XII w. i wówczas to ufundowano drzwi gnieźnieńskie. Ich fundację, zgodnie z tradycją osiemnastowieczną, przypisywano Bolesławowi Krzywoustemu. Współczesna literatura przedmiotu przesuwając datę ich powstania na II połowę XII w., czyli na czasy księcia Mieszka Starego.

Kompozycja drzwi gnieźnieńskich

Dwa wydłużone skrzydła drzwi gnieźnieńskich podzielone są na pokryte płaskorzeźbami prostokątne kwatery, po dziewięć na każdym skrzydle. Opowieść o życiu i dziele św. Wojciecha zaczyna się sceną jego narodzin – w dolnym lewym polu – i całe lewe skrzydło poświęcone jest okresowi życia świętego przed przybyciem do Polski.



Św. Wojciech

Przedstawiony jest tu czas młodości, kapłaństwo św. Wojciecha oraz jego pracy duszpasterskiej w Pradze. Prawe skrzydło to opowieść o misji nawrócenia pogańskich Prusów. Tutaj akcja jest bardziej zagęszczona. To już nie wybrane epizody z życia świętego, ale scena po scenie pokazano wydarzenia, kończące się sceną złożenia zwłok świętego – w prawym górnym polu – w grobowcu katedry gnieźnieńskiej. Wszystkie te sceny z życia św. Wojciecha otoczone są bogatym ornamentycznym obramowaniem. Postaci ludzkie wplecione są w liście palm i winorośli, wyobrażenia ptaków, węży, małp oraz mitologicznych stworów. Poszczególne zwierzęta i stwory obrazują ciemne moce pogaństwa i służą

pokazaniu odwiecznej walki dobra ze złem.

W średniowieczu, w warunkach powszechnego analfabetyzmu, przedstawienia plastyczne wykorzystywane były jako środek masowego przekazu, w pewnym sensie zastępując pismo. Było to zgodne z nauczaniem papieża Grzegorza VII, który podkreślał, że „obraz jest bowiem tym dla ludzi prostych, czym pismo dla umiających pisać”. Dlatego takie dzieło jak drzwi gnieźnieńskie nie pełniło jedynie funkcji ozdobnika, ale miało za zadanie przekazywać ważne treści. Ich ikonografia była wezwaniem do kontynuacji dzieła św. Wojciecha, do niesienia chrześcijaństwa na ziemi barbarzyńskich Prusów i Pomorzan.

Niestety nie znamy imion twórców drzwi gnieźnieńskich. Odkryte sygnatury okazały się tak zatarte, że nie można było odczytać żadnych napisów. Wskazują one jednak na to, że twórców drzwi gnieźnieńskich było trzech. Potwierdza to analiza stylu dokonana przez historyków sztuki. Różnice stylu pomiędzy poszczególnymi częściami zabytku wykluczają pracę jednego artysty. Stanowczo najbardziej utalentowany był autor skrzydła prawego. Dzieło bezimiennych średniowiecznych mistrzów robiło i nadal robi duże wrażenie tak na wiernych, turystach, jak i miłośnikach sztuki.

Król Bolesław Chrobry z pocztem dostojników kościelnych i świeckich oczekuje przy granicy swych posłów, mających przywieźć ciało św. Wojciecha



Akt 5 listopada 1916 r. – manifest cesarzy Austrii i Niemiec o utworzeniu Królestwa Polskiego

I wojna światowa była ziszczeniem narodowych marzeń Polaków pod zaborami o konflikcie między Niemcami, Austrią i Rosją. Gdy w sierpniu 1914 r. rozpoczęła się Wielka Wojna, liczone na przywrócenie sprawy polskiej do polityki międzynarodowej. Niestety, żadne z mocarstw nie wyszło tym oczekiwaniom naprzeciw.

Sytuacja zmieniła się w 1916 r., gdy przedłużająca się wojna spowodowała poszukiwanie przez Niemcy i Austro-Węgry nowych źródeł rekruta potrzebnego na froncie. Generał niemiecki Erich von Ludendorff miał powiedzieć: „Polak jest dobrym żołnierzem. Stwórzmy księstwo polskie [...] następnie postawmy na nogi armię polską. Realizacja tej koncepcji może nie być dla nas zbyt wygodna z punktu widzenia politycznego, lecz wszelkie rozważania muszą zejść na drugi plan, skoro idzie o nasze zwycięstwo”.

Potencjał mobilizacyjny okupowanej od 1915 r. Kongresówki oceniano na ok. milion żołnierzy. Ostateczną decyzję podjęto w czasie konferencji w Pszczynie obradującej na przełomie października i listopada 1916 r. z udziałem przedstawicieli dwóch sprzymierzonych mocarstw centralnych, Niemiec i Austro-Węgier. W dokumencie tym, ciągle zbyt mało docenianym, padły słowa:

„Przejęci niezłomną ufnością w ostateczne zwycięstwo ich broni i życzeniem powodowani, by ziemię polską przez waleczne ich wojska ciężkimi ofiarami rosyjskiemu panowaniu wydarte do szczęśliwej przywieść przyszłości, Jego Cesarska Mość Cesarz Niemiecki oraz Jego Cesarska i Królewska Mość Cesarz Austrii i Apostolski Król Węgier postanowili z ziem tych utworzyć państwo



Naczelną Komendą Obrony Lwowa

samodzielne z dziedziczną monarchią i konstytucyjnym ustrojem. Dokładniejsze oznaczenie granic Królestwa Polskiego zastrzega się. Nowe królestwo znajdzie w łączności z obu sprzymierzonymi mocarstwami rękojmię potrzebną do swobodnego sił swych rozwoju. We własnej armii nadal żyć będą pełne sławy tradycje wojsk polskich dawniejszych czasów i pamięć walecznych polskich towarzyszy broni we wielkiej obecnej wojnie (...).

Sprzymierzeni Monarchowie, biorąc należyty wzgląd na ogólne warunki polityczne Europy jako też na dobro i bezpieczeństwo własnych krajów i ludów, żywią niezłomną nadzieję, że obecnie spełnią się życzenia państwowego i narodowego rozwoju Królestwa Polskiego. Wielkie zaś, od zachodu z Królestwem Polskiem sąsiadujące mocarstwa z radością ujrzą u swych granic wschodnich wskrzeszenie i rozkwit wolnego, szczęśliwego i własnym narodowym życiem cieszącego się państwa”.

Bezpośrednie następstwa Aktu dalekie były z pewnością od oczekiwania obu państw centralnych, nie nastąpił masowy napływ ochotników do armii polskiej tworzonej u boku Niemiec i Austro-Węgier. Nie ma w tym akcie określonych granic przyszłego państwa, nie ma słowa o niepodległości,

ale jest to pierwszy oficjalny dokument postulujący reaktywowanie Polski i wskazujący na konieczność utworzenia polskiej armii. Dokument ten upodmiotowił sprawę polską w planach państw centralnych i zainicjował konieczność takiego upodmiotowienia w państwach Ententy.

Najważniejszą osobą w powołanym do życia Królestwie Polskim był de facto generał-gubernator Hans Hartwig von Beseler, zwierzchnik niemieckich sił okupacyjnych na terenie dawnej Kongresówki. To właśnie on był odpowiedzialny za realizację aktu 5 listopada i dalszych decyzji władców Niemiec i Austro-Węgier. 6 grudnia 1916 r. powołano do życia Tymczasową Radę Stanu, będącą pierwszym organem władzy polskiej w powołanym do życia Królestwie. Miała pełnić ona funkcje doradcze i pomocnicze u boku władz okupacyjnych, jednocześnie rozpoczynając organizację polskiej administracji państwowej. Jej członkowie (początkowo 25 osób) zostali powołani przez niemieckie i austro-węgierskie władze okupacyjne. Pierwszym kierującym pracami Rady został hrabia Wacław Niemojowski. W skład Wydziału Wykonawczego zaś wszedł m.in. Józef Piłsudski jako odpowiedzialny za referat wojskowy.

Starzenie się to złożony proces

Znamy już sposoby, by na ten proces wpływać. Poza ruchem, bez którego nasze ciało zamiera, regenerującym snem, energią, którą czerpiemy z przyjaźni i dobrych uczynków, kolejnymi, potwierdzonymi naukowo zaleceniami – do stosowania od zaraz i dostępnymi na każdą kieszeń – są właściwe odżywianie i radzenie sobie ze stresem.

Zdrowa dieta. W czasie całego życia na nasz materiał genetyczny działa wiele niekorzystnych czynników, które powodują zmiany w jego strukturze prowadzące do przedwczesnego starzenia. Należą do nich: zanieczyszczenie środowiska, palenie tytoniu, źle zbilansowana dieta, toksyny w żywności itd. Dodatkowo częste i przewlekłe stany zapalne wywołują kaskadę procesów, które prowadzą do szybszego starzenia się. Powstają wolne rodniki, które są jednym z głównych winowajców tego procesu. Jednak w znacznym stopniu człowiek może walczyć z tymi wszystkimi czynnikami, prowadząc prozdrowotny styl życia, którego najważniejszymi elementami są aktywność fizyczna oraz odpowiednie żywienie. Wspomniane powstające nieustannie w organizmie bardzo aktywne wolne rodniki mogą być neutralizowane przez antyoksydanty z żywności, do których należą: witaminy: A, E, C, beta-karoten, selen, flawonoidy. Ich źródłem są przede wszystkim warzywa zielone (szpinak, sałata, kapusta, brokuły, natka pietruszki), czerwone (marchew, papryka), owoce (jagody, żurawiny, grejpfruty, pomarańcze, morele, banany) oraz oleje roślinne. Dieta bogata w te produkty poza neutralizacją szkodliwych cząsteczek zapewnia utrzymanie lepszej ochrony przed infekcjami, poprawia trawienie składników pokarmowych, zmniejsza procesy zapalne. W przypadku tego ostatniego niezwykle istotna jest odpowiednia podaż kwasów omega-3 oraz ich proporcja do kwasów omega-6. Kwasy omega-3 (zawarte w rybach, szczególnie tłustych:

śledź, makrela, łosoś) zmniejszają procesy zapalne toczące się w organizmie, a tym samym ograniczają wytwarzanie wolnych rodników.

Nie daj się stresowi! Przewlekły stres wpędza nas w choroby, odbiera energię do życia, podgryza ciało i umysł, zsyła nam bóle i bezsenność, powoduje, że tracimy kontrolę nad sobą i nad swoim życiem. I starzejemy się w zastraszającym tempie. Z powodu stresu odczuwamy długotrwałe zmęczenie, poirytowanie lub złość oraz problemy z koncentracją. Stres obniża odporność, nadwątla naturalne mechanizmy obronne organizmu. Stres przewlekły jest groźny, może być przyczyną poważnych chorób, nawet raka.

Stres towarzyszył człowiekowi od zawsze. Rodzą go sytuacje, którym nie potrafimy sprostać, z których nie widzimy wyjścia. Wtedy serce bije mocniej i szybciej, oddech staje się płytki i krótki, wzrasta ciśnienie krwi. A nadciśnienie prowadzi do wcześniejszego rozwoju miażdżycy tętnic wieńcowych. Długi stres sprawia, że maleje liczba białych krwinek, komórek układu odpornościowe-

go, odpowiadających za wykrywanie i walkę z drobnoustrojami chorobotwórczymi. To z kolei może prowadzić do osłabienia organizmu. Słabsza odporność rzutuje na większą skłonność do przeziębień i infekcji. Skumulowane napięcie – to również wyższy poziom cholesterolu we krwi. Nadmiar LDL (złego cholesterolu) zaczyna odkładać się na ścianach naczyń krwionośnych, zwężając je i utrudniając przepływ krwi, co może doprowadzić do udaru czy zawału. Kłopoty sprawiają, że mamy problemy ze snem, a to też przekłada się na nasze zdrowie.

Stresu nie da się wyeliminować z życia, ale należy wypracować strategię radzenia sobie z nim. Jedne polegają na tym, że stres traktujemy jako zadanie do wykonania. Wymyślamy plan działania, wykonujemy go krok po kroku, stawiamy czoła trudnej sytuacji i zazwyczaj pokonujemy ją z sukcesem, co powoduje wzrost poczucia naszej własnej skuteczności. Inny sposób to zwierzanie się przyjaciółom, rodzinie, czasem zupełnie obcej osobie, która ma inną perspektywę i dlatego widzi najprostsze rozwiązanie. Rozładowaniu napięcia służy też praca nad ciałem: medytacja, masaż, kąpiel, sport czy ogólna relaksacja. Obniżenie napięcia w ciele prowadzi zazwyczaj do obniżenia napięcia w psychice.



Warto zadbać o zdrowie wcześniej, by później cieszyć się spokojną, pogodną starością

Zabawy dzieci na dworze

Współczesne dzieci nie bawią się w berka, podchody, nie grają w piłkę, nie skaczą w gumę, nie wiszą do góry nogami na trzepakach. Czas wolny wolą spędzać przed telewizorem lub komputerem!

Kiedyś zabawy dzieci na dworze były standardem. Ludzie urodzeni 30-40 lat temu lub wcześniej dzieciństwo przeżywali w tradycyjny sposób – biegali po podwórku z innymi dziećmi, wspinali się na drzewa, grali w piłkę. Nie tylko dlatego, że bardzo chcieli żyć aktywnie, ale także dlatego, że nie mieli zbyt wielu innych możliwości. Dzieci dorastające w czasach skoku technologicznego, upowszechnienia telewizji, komputerów, Internetu i gier w większości nie są zainteresowane męczącymi zabawami na świeżym powietrzu. O wiele lepiej czują się na kanapie przed odbiornikiem lub zamknięci we własnym pokoju, surfując po sieci czy wysyłając sms-y.

Świat wciąż się zmienia i nie należy się temu dziwić, ale martwić już na pewno tak. Brytyjskie badania potwierdziły, że dzieci i młodzież XXI w. o wiele sprawniej poruszają się po klawiaturze komputera czy telefonu komórkowego, niż po boisku czy podwórku. Eksperyment polegał na obserwacji najmłodszych, których poproszono o robienie przysiadów czy podciąganie się na drabinkach. Okazało się wówczas, że badane 10-latkę są znacznie słabsze, niż ich rówieśnicy dekadę temu, a ich sprawność fizyczna jest bliska... zeru. Rośnie pokolenie słabeuszy. Pediatrzy nie obserwują już zbyt wielu złamań, widzą głównie nadwyrężenia mięśni, nerwów i ścięgien spowodowanych gra-



Na dworze można bawić się lepiej niż przed telewizorem, czy grając na komputerze

mi wideo. Dzieci siedzą godzinami przed komputerem, co prowadzi do otyłości i w konsekwencji cukrzycy, wad postawy, chorób serca, depresji. 95% czasu dzieci spędzają w budynkach, więc są mniej pewne siebie, mają mniej przyjaciół, nie znają swojej dzielnicy ani sąsiadów, są bardziej narażone na ataki przestępców.

Profesor neurologii Frank Wilson w swej książce („Ręka”) udowadnia, że rozwój mózgu był uzależniony od tego, jak intensywnie pracowaliśmy dłońmi. Gdyby nie to, że łapaliśmy nimi zwierzęta, zbieraliśmy owoce, kopaliśmy w polu albo wytwarzaliśmy meble, nie byłibyśmy tak inteligentni. A na czym dziś polega praca większości z nas? Klikamy w klawiaturę. Udowodniono, że nowoczesne technologie wcale nie poszerzają nam świata, ale go zawężają. Dziecko przed komputerem używa dwóch zmysłów: słuchu i wzroku, podczas gdy mamy 5 pod-

stawowych zmysłów. Jeżeli życie przeciętnego dziecka to komputer i komórka, oznacza to, że używa niewielkiej części swoich możliwości i zużywa ogromne ilości energii na to, by zablokować pozostałe zmysły. Kiedy chodzisz po lesie – dotykasz, wąchasz, smakujesz, widzisz, słyszysz itd. Dostajesz kilkadziesiąt razy więcej bodźców niż przed komputerem, a każdy z nich wpływa na rozwój mózgu.

Aby dziecko poszło na dobrą uczelnię albo było dobrze zarabiającym pracownikiem, powinno jak najwięcej bawić się na dworze. Lecz nie na tych nudnych placach zabaw, kolorowych i zadba-

nymi, wyłożonych gumą, z licznymi zakazami, ale w miejskim parku, lesie, na zarośniętej działce albo łące. Badania pokazują, że dzieci, które bawią się na przygotowanych placach zabaw, dużo rzadziej wymyślają swoje gry i rzadziej ustanawiają własne zasady. Z kolei naturalne place zabaw pobudzają ich kreatywność, rozwijają umiejętności zarządzania, szacowania ryzyka i poznawania praw fizyki, uczą kontrolowania siebie samego, bycia konsekwentnym i twórczym. Zatem jeśli tylko nie ma wichury i ulewy, ruszajcie z dziećmi na dwór. Wy też dołączcie do zabawy. Wszystkim to wyjdzie na zdrowie i świetnie wpłynie na wasze rodzinne relacje. Kiedy dorosłe już dzieci wspominają dzieciństwo, to chwile bliskości z rodziną i przyrodą okazują się najważniejsze. Zabierając dzieci na wycieczkę do lasu, kreujesz wspomnienia, które zostaną w ich głowach na całe życie.



Chrystus ukazuje się Marii Magdalenie – mal. Aleksander Iwanow (1806 – 1858), rosyjski malarz neoklasycyzy

Po Zmartwychwstaniu

„A pierwszego dnia po szabacie, wczesnym rankiem, gdy jeszcze było ciemno, Maria Magdalena udała się do grobu i zobaczyła kamień odsunięty od grobu...„(...) „A kiedy tak płakała, nachyliła się do grobu i ujrzała dwóch aniołów w bieli, siedzących tam, gdzie leżało ciało Jezusa – jednego w miejscu głowy, drugiego w miejscu nóg. I rzekli do niej: <<Niewiasto, czemu płaczesz?>> Odpowiedziała im: <<Zabrano Pana mego i nie wiem, gdzie Go położono>>. Gdy to powiedziała, odwróciła się i ujrzała stojącego Jezusa, ale nie wiedziała, że to Jezus. Rzekł do niej Jezus: <<Niewiasto, czemu płaczesz? Kogo

szukasz?>>. Ona zaś sądząc, że to jest ogrodnik, powiedziała do Niego: <<Panie, jeśli ty Go przeniosteś, powiedz mi, gdzie Go położyłeś, a ja Go wezmę>>. Jezus rzekł do niej: <<Mario!>>. A ona obróciwszy się powiedziała do Niego po hebrajsku: <<Rabbuni>>, to znaczy Nauczycielu. Rzekł do niej Jezus: <<Nie zatrzymuj Mnie, jeszcze bowiem nie wstąpiłem do Ojca. Natomiast udaj się do moich braci i powiedz im: „Wstępuję do Ojca mego i Ojca waszego oraz do Boga mego i Boga waszego”>>. Poszła Maria Magdalena oznajmiając uczniom: <<Widziałam Pana i to mi powiedziała>>. (J 20, 2, 11-18)

*Błękitne mgły pajęczce
owiały drzewa śpiące,
po siwych wodach tęcze
włóczyło złote słońce.
Słoneczne zamyślenie
świat owładnęło cały,
gdy Marii Magdalenie
zjawił się Zmartwychwstały.
Zgięła ją cześć i trwoga,
a On, szedł tam, do Boga
w dal senną, nieskończoną.
W błękitne mgły przejrzyście,
szedł biały w blaskach
słońca,
a ona szepcząc: Chryste!...
patrzyła Nań klęcząca.*

**Kazimierz Przerwa-Tetmajer
(1865-1940):
Chrystus i Magdalena**