

# W NASZEJ **Rodzinie**

**Nr 4 (170)**

**kwiecień 2024**

ISSN 2719-9487

Cena miesięcznika

**13,99 zł** (w tym 8% VAT)

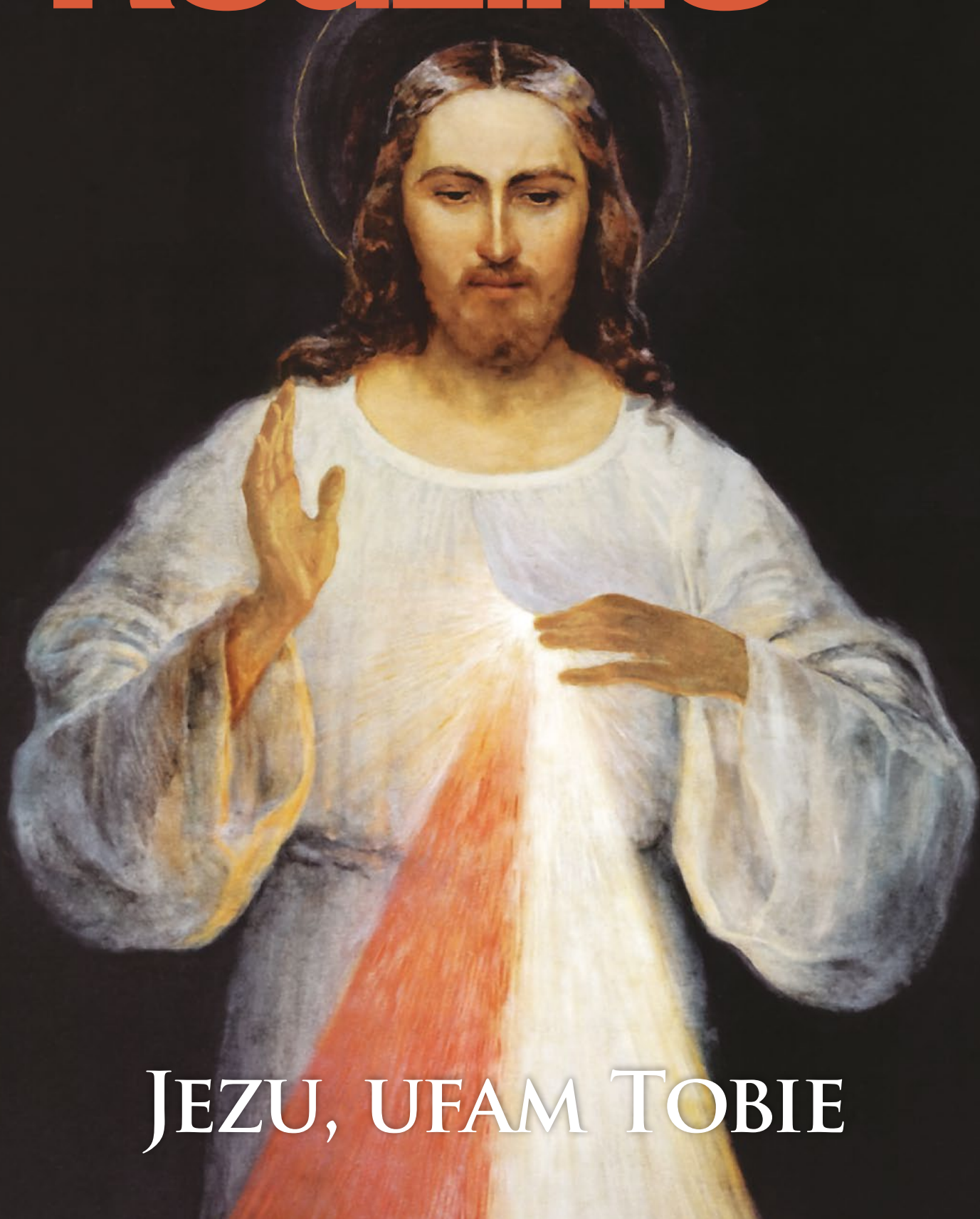
Cena książki

**9,91 zł** (w tym 5% VAT)

Cena miesięcznika

z książką

**23,90 zł**



## JEZU, UFAM TOBIE



Okładka: *Obraz Jezusa Miłosiernego* (fragment), Eugeniusz Kazimirowski/ domena publiczna

Z kwietniowym wydaniem miesięcznika:

### KATOLICKI SAVOIR-VIVRE

**...czyli czego nie wiesz o zachowaniu w kościele**

cena książki przy zakupie miesięcznika – **9,91 zł**

#### Redaguje Kolegium.

**Szymon Cieślak**

– redaktor naczelny

**Karolina Pilkiewicz**

– redakcja, korekta

**Jolanta Załuba**

– sekretarz redakcji

**Joanna B. Gębicka**

– korektor

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych. Zastrzegamy sobie prawo do skracania i adiustacji tekstów oraz zmiany ich tytułów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

Wydawca:

**Fundacja „Nasza Przyszłość”**

Adres redakcji:

**ul. Klasztorna 16, 78-400 Szczecinek**

e-mail do redakcji:

[wnr@fnp.pl](mailto:wnr@fnp.pl)

Sekretariat czynny

**od poniedziałku do piątku**

**w godz. 8<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>**

**tel. (94) 373 11 60**

Dział zamówień czynny jest

**od poniedziałku do piątku**

**w godz. 8<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>**

tel. **94 373 11 60 (61, 62), 94 374 25 14**

Po godz. 16<sup>00</sup> zamówienia przez Internet:

[www.splendor24.pl](http://www.splendor24.pl),

[sklep@splendor24.pl](mailto:sklep@splendor24.pl)

# W NASZEJ Rodzinie

kwiecień 2024

## SPOŁECZEŃSTWO

- 6** Polska w świecie wielobiegunowym – dr Jan Maria Jackowski
- 8** Po wizycie Dudy i Tuska w USA – prof. dr hab. Mieczysław Ryba
- 10** Na pierwszej linii – ks. Paweł Siedlanowski
- 13** Dokąd zmierzasz, polska szkoło? – Sylwia Mazurczak
- 16** Sercem za Ojczyznę – Monika Tomaszek
- 36** Postaw na rozwój. Warto! – Natalia Podosek-Rakoczy
- 44** Być mężczyzną – poszukiwanie wzorców. Abraham – ojciec narodu – Stanisław Kogut
- 48** Święty Graal – Małgorzata Nawrocka
- 51** AKSiM w TORUNIU – Katarzyna Cegielska
- 52** Żonkilowe Pola Nadziei – Agnieszka Wolińska-Wójtowicz



## ROZMOWY

- 32** Co mu w duszy gra? – Bernadeta Grabowska
- 44** „Muzyka jest ciągle zjawiskiem nieodgadnionym” – rozmowa z multiinstrumentalistą Tomaszem Drozdkiem T.ETNO.
- 34** Pierwszy taniec na ludowo – Agata Kopaczewska
- „Chłopomania” i ludowość na parkiecie, również na ślubie – tancerka Agnieszka Bodziony-Cycoń.
- 42** Wspólne radości, troski i trudy codzienności – dr Piotr Grabowski
- Roksana i Andrzej Cwynarowie zachęcają, by w kryzysie szukać tego, co łączy, a nie dzieli.



32

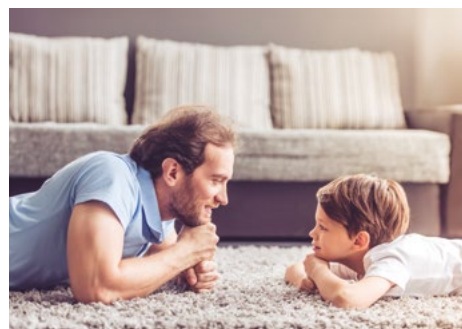
34

## RODZINA

- 29 Złość – poczuć, przeżyć, zrozumieć – dr Kinga Wenklar  
PSYCHOLOG W RODZINIE – prof. dr hab. Sławomira Gruszewska  
39 Męcząca gula na stopie  
WYPRZEDZIĆ STAROŚĆ... – Krystyna Berdyńska  
56 Sąsiad dobry za brata stoi!  
58 1001 sposobów na porażkę wychowawczą – Monika Kogut  
CO NOWEGO W KULTURZE? – Agnieszka Wolińska-Wójtowicz  
60 Wiosenne rytmy kwietnia  
80 Krzyżówka i sudoku  
82 Propozycje Księgarni Wysyłkowej FNP



58



26



## FORMACJA

- 18 Miej miłosierdzie dla nas i całego świata – ks. dr Daniel Trocholepsz  
20 Jezu, ufam Tobie – ks. dr Michał Damazyn  
22 Sumienie – skarb w glinianych naczyniach – ks. Rafał Walid  
24 Na rok modlitwy – s. Ewa M. Elżbieta Kolinko ocd  
25 Trwaj! – Katarzyna Rybak  
26 Ojciec Wenanty nie zawodził! – Agnieszka Warecka  
51 Kalendarium

18



## DZIECI I MŁODZIEŻ

- CZAS WZRASTANIA – Katarzyna i Tomasz Jaroszwie  
62 Zazdrość i zaborczość w relacjach międzyludzkich  
KĄCIK DZIECIĘCY – Natalia Podosek-Rakoczy  
64 Zagadki o zwierzętach  
65 Zwierzęta świata  
66 Wiosenne łąmigłówek  
KROPELKA RADOŚCI  
67 Rola modlitewnika – JE ks. bp Antoni Długosz  
68 o. Piotr Dettlaff CSsR  
69 Madzia Buczek

70



54



## PORADY

- 54 Słodko-gorzka zazdrość – prof. dr hab. Sławomira Gruszewska  
PRAWNIK RADZI – Andrzej Zendel  
70 Niania  
72 Uwaga na cukier! – Beata Mońska  
I CO Z TYM ODŻYWIANIEM...? – Agnieszka Kin  
74 Pora na pora  
APTEKA PANA BOGA – Zbigniew T. Nowak  
76 Tarczycza bajkalska broni przed nadciśnieniem tętniczym  
78 Cebula w kosmetyce – Magdalena Przybylak-Zdanowicz

74



72



76



Z kwietniowym wydaniem miesięcznika:  
**KATOLICKI SAVOIR-VIVRE**  
**... czyli czego nie wiesz o zachowaniu w kościele**  
cena książki przy zakupie miesięcznika – 9,91 zł

1,5%



# 1,5% podatku dochodowego od osób fizycznych na działalność Fundacji „Nasza Przyszłość”

Podobnie jak w latach ubiegłych, również w tym roku zwracamy się do wszystkich podatników, którzy rozliczają podatek dochodowy od osób fizycznych, z serdeczną prośbą o przekazanie 1,5% swego podatku na działalność Fundacji „Nasza Przyszłość”.

Dlaczego? Bo właśnie ta Fundacja realizuje jakże potrzebne – szczególnie w naszej obecnej rzeczywistości – zadania pożytku publicznego, a mianowicie: pielęgnowanie polskości, upowszechnianie tradycji narodowej oraz patriotyczne wychowanie dzieci i młodzieży.

**Numer KRS Fundacji „Nasza Przyszłość” to 0000091141.**

W ostatnim roku, w związku z podwyższeniem kwoty wolnej od opodatkowania do 30.000 zł oraz zmniejszeniem podstawowej stawki PIT z 17% do 12%, emeryci i renciści mieli mniejszy podatek do zapłacenia, co w istotny sposób musiało przełożyć się na mniejsze wpływy z tytułu 1,5% podatku.

Emeryt lub rencista, który w 2024 roku chce przekazać 1,5% podatku na rzecz Fundacji „Nasza Przyszłość”, zasadniczo nie musi składać żadnego wniosku. Wystarczy, że taki wniosek złożył w latach ubiegłych przez wypełnienie zeznania podatkowego PIT-37 lub PIT-36 albo oświadczenia PIT-OP. Dla

zdecydowanej większości emerytów i rencistów przekazanie 1,5% podatku nastąpi zatem automatycznie.

Emeryt lub rencista, który w ubiegłym roku wskazał inną organizację pożytku publicznego, a w 2024 roku chce dokonać zmiany przez wskazanie Fundacji „Nasza Przyszłość”, może to zrobić poprzez wypełnienie formularza PIT-OP, w którym podaje numer KRS Fundacji „Nasza Przyszłość”: 00000 91141.

Oświadczenie PIT-OP można złożyć zarówno z wykorzystaniem tradycyjnego papierowego formularza, jak i za pośrednictwem aplikacji typu „PIT online”. Jest on przeznaczony dla osób, dla których emerytura lub renta była w danym roku podatkowym jedynym źródłem przychodu.

PIT-OP w postaci papierowej należy złożyć do 30 kwietnia 2024 r. we właściwym urzędzie skarbowym. Można też wysłać go listem poleconym bądź przekazać drogą elektroniczną przez Internet.

**RAZEM WSPIERAJMY POLSKIE RODZINY W TYM, CO NAJWAŻNIEJSZE:  
W WYCHOWANIU DZIECI I MŁODZIEŻY!**



Numer KRS  
**0000091141**



**Przekaż 1,5% swojego podatku na wsparcie działalności Fundacji „NASZA PRZYSZŁOŚĆ”.**

Twoja decyzja umożliwi realizację szczytnych celów w zakresie edukacji, oświaty i wychowania oraz upowszechniania tradycji narodowej, pielęgnowania polskości i rozwoju świadomości narodowej, obywatelskiej i kulturowej wśród dzieci i młodzieży.



## RAZEM MOŻEMY UCZYNIĆ WIELE DOBREGO!

W razie pytań lub wątpliwości pomocą służą pracownicy Fundacji:  
tel. 536 603 993 – od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–15.00.

**SERDECZNE BÓG ZAPŁAĆ ZA WSPARCIE!**





dr Jan Maria Jackowski

– publicysta i pisarz eseista, historyk,  
wykładowca akademicki, polityk,  
autor 15 książek i ponad 1650 tekstów  
prasowych, w latach 2011-2023 senator RP,  
wcześniej radny, poseł na Sejm RP  
oraz sędzieja Trybunału Stanu.  
Strona internetowa: [www.jmjackowski.pl](http://www.jmjackowski.pl).



# Polska w świecie wielobiegunowym

**P**od koniec lutego odbyło się w Paryżu spotkanie przywódców państw europejskich dotyczące wojny w Ukrainie. Coraz powszechniejsze jest przekonanie, że ukraińskie wojska mają coraz większe problemy na froncie z powodu braków dostaw amunicji, a sytuacja naszego wschodniego sąsiada jest coraz trudniejsza. Prezydent Francji, Emmanuel Macron, na zakończenie spotkania oświadczył:

„Jesteśmy przekonani, że pokonanie Rosji jest niezbędne dla bezpieczeństwa i stabilności w Europie”.

Dodał również:

„Nie ma zgody na wysłanie wojsk do Ukrainy, ale nie można wykluczyć takiego rozwiązania w przyszłości”.

Te słowa zelektryzowały europejską opinię publiczną, wywołały też oczywisty niepokój w Polsce, ponieważ czym innym jest wspieranie napadniętej przez Rosję Ukrainy, a czym innym bezpośrednio wysłanie Wojska Polskiego na teren trwającej się tam wojny. Prezydent Andrzej Duda uspokajał nastroje, relacjonując:

„Najbardziej żarliwa dyskusja toczyła się w ogóle wokół kwestii wysłania żołnierzy do Ukrainy i tutaj też nie było absolutnie porozumienia w tej sprawie. Te zdania są różne, ale generalnie absolutnie takich decyzji nie ma, to chcę podkreślić”.

Ogromny niepokój został jednak zasiany... I choć taką możliwość natychmiast wykluczyły Stany Zjednoczone, Polska,

Niemcy, Wielka Brytania i inne kraje Sojuszu, to Władimir Putin w orędziu do Zgromadzenia Federalnego Federacji Rosyjskiej wykorzystał wypowiedź Macrona i ostrzegł, że Moskwa ma taką broń, która osiągnie celów na terytorium zachodniej Europy. W ten sposób prezydent Francji przysłużył się propagandzie Kremla, choć zapewne, wypowiadając te słowa, bardziej myślał o misji stabilizacyjnej lub rozjemczej, która miałaby zamrozić wojnę rosyjsko-ukraińską na linii obecnego frontu i dać impuls do rozmów pokojowych. Oczywiście jest, że wszyscy mają świadomość, iż sugestia wysłania wojsk i bezpośrednie włączenie się militarne NATO w konflikt w Ukrainie to stąpanie po bardzo kruchym lodzie. Oznaczałoby to bowiem eskalację wojny z użyciem broni nuklearnej.

Wojna w Ukrainie, nasilenie się konfliktu w strefie Gazy i związany z tym wzrost napięcia na Bliskim Wschodzie oraz radykalizacja polityki chińskiej w stosunku do Tajwanu są punktami zapalnymi na mapie świata. Eskalacja każdego z nich może doprowadzić do efektu domina, a w konsekwencji do konfliktu globalnego. Historycznie jesteśmy zatem w decydującym momencie, kolejnym po przemianach w świecie po 1989 roku. Wówczas, wraz z upadkiem ZSRS, gdy nastąpiło załamanie „zimnowojennego” dwubiegunowego modelu stosunków międzynarodowych, ukształtował się nowy ład światowy. USA stało się jedynym hipermocarstwem dominującym na całym globie i zaczęło pełnić rolę strażnika „światowego rezerwatu”. Co prawda było jasne, że ta bezprecedensowa hegemonia amerykańska nie będzie trwała wiecznie. I obecnie następuje rekonfiguracja globalnego porządku oraz osłabienie roli wspólnoty euroatlantyckiej (czyli duetu USA-Europa) w zarządzaniu światem.

Dynamicznie nasila się za to proces przekształcania świata z jednobiegunowego w wielobiegunowy. Wzrost znaczenia Chin, Indii i Brazylii, odbudowa imperialnych apetytów Rosji oraz aktywizacja różnych lokalnych potęg (w tym Iranu) chcących uzyskać status mocarstw regionalnych, a także patowa, kryzysogenna sytuacja na Bliskim Wschodzie i naciski Izraela, by zaatakować Iran, znacznie przyspieszyły wycofywanie się Ameryki z obszarów, na których Waszyngton był dotąd bardzo aktywny i skupienie sił oraz środków na obszarach uznanych za rzeczywiście ważne.

Trzeba pamiętać, że na wschodzie Chin i Rosję wiąże wspólnota interesów, są jeszcze w tym wszystkim ważne ze względu na ropę, gaz oraz zasoby finansowe kraje Zatoki Perskiej, jest jeszcze Ameryka Łacińska... Dodatkowym katalizatorem tego procesu stał się globalny kryzys pocovidowy, który zachwiał pozycją amerykańską jako światowego lidera na rynkach kapitałowych.

Co z tego wszystkiego wynika dla Polski? Dziś tak naprawdę to nadal od Waszyngtonu zależy nasz los i takie są realia geopolityczne...

Warto odwołać się do reminiscencji historycznych. Niewątpliwie u progu powstawania II oraz III RP istotnym czynnikiem były Stany Zjednoczone. Ronald Reagan (czterdziesty prezydent Stanów Zjednoczonych) odegrał historyczną rolę przy obaleniu „imperium zła”. Czas jego prezydentury niewątpliwie

miał bardzo duży wpływ na przemiany w Polsce oraz Europie Środkowo-Wschodniej. W pewnym sensie można go porównać do Thomasa Woodrowa Wilsona (dwudziestego ósmego prezydenta Stanów Zjednoczonych), który 8 stycznia 1918 roku przedstawił przed Kongresem w czternastu punktach cele, które USA chcą osiągnąć w I wojnie światowej. W trzynastym punkcie złożył obietnicę utworzenia państwa polskiego, stwierdzając, że Polska powinna powstać wolna, silna i z dostępem do morza. Udział USA w I wojnie światowej oraz deklaracja Wilsona wprowadziły Amerykę w krąg globalnej polityki i tym samym uczyniły ze Stanów Zjednoczonych arbitra w sprawach europejskich. Z drugiej strony, trzeba też przypomnieć, że polityka Roosvelta w Teheranie (zwłaszcza w Jałcie i Poczdamie) na pół wieku wprowadziła nas w moskiewskie zniewolenie...

Dobre stosunki Polski ze Stanami Zjednoczonymi w pewnym sensie są też zasługą tego, że Waszyngton zdaje sobie sprawę, iż Polska w Unii Europejskiej ma wpływ na układ sił w integrującej się Europie.

W Brukseli obawiano się Polski współpracującej z USA, jako kraju, który w takiej perspektywie zyskuje większą niezależność i samodzielność na forum europejskim i w sposób znaczący zwiększa swą siłę przetargową w stosunku do Brukseli i Berlina. Trochę się to zmieniło po napaści Rosji na Ukrainę. Nie dziwi zatem, że z tych kręgów wychodziły złośliwe komentarze o Polsce, jako „koniu trojańskim USA w Europie”.

Polska jest w Europie, lecz napięcie między USA a UE (o ile będzie odpowiednio zdyskontowane) znakomicie ułatwia zabiegi o pozycję naszego kraju. Amerykanie nie oczekują od nas postawy antyeuropejskiej, a w imię naszej europejskości nie możemy dać się zmusić do angażowania w antyamerykańskie awantury polityczne. Polska może zatem starać się odegrać rolę stabilizującego i samodzielnego czynnika, działającego na rzecz polepszenia stosunków między Europą a Ameryką. Szansą dla naszego kraju jest bowiem zdolność do bycia podmiotem, a nie przedmiotem stosunków międzynarodowych. Aby o naszych sprawach nie decydowano ponad nami i bez nas. Taka perspektywa wymaga jednak umiejętnego prowadzenia polityki...

Po pierwsze, przede wszystkim należy zadbać o odpowiednie relacje z Waszyngtonem, czyli globalnym imperium, które potrzebuje sojuszników w różnych rejonach świata i obecnie prowadzi zdecydowaną oraz konsekwentną politykę wobec odbudowującej swą mocarstwową pozycję Rosji, pragnącej widzieć Polskę w swojej sferze wpływów. Ażeby do tego nie dopuścić, należy skutecznie zneutralizować tę koncepcję na arenie międzynarodowej.

Po drugie, Polska powinna prowadzić elastyczną politykę w ramach Unii Europejskiej poszukującej swojego miejsca w świecie zmieniającym się pod wpływem procesów globalizacyjnych i wojny w Ukrainie. Nie należy przy tym zapominać, że w Unii Europejskiej istnieją dwa szczególnie ważne ośrodki: Berlin i Paryż, a każdy z nich ma swoje interesy i do ich realizacji potrzebuje partnerów. Dopiero odpowiednie wykorzystanie sprzecznych dążeń i aspiracji otwiera przed Polską możliwość bycia podmiotem arenie międzynarodowej. ■

# PO WIZYTCIE DUDY I TUSKA W USA



fol. Leszek Szymański/ PAP

**P**rezydent Andrzej Duda wraz z Donaldem Tuskiem spotkali się z prezydentem Joe Bidenem w Waszyngtonie. To spotkanie oficjalnie było związane z 25. rocznicą wejścia Polski do NATO, ale nie tylko.

Sytuacja w Polsce – z punktu widzenia Stanów Zjednoczonych – jest niezbyt dobra. Prezydent Duda (wywodzący się ze środowiska Prawa i Sprawiedliwości) – w ocenie władz amerykańskich – reprezentuje jedną stronę, a premier Tusk drugą. Dlatego prezydent Biden i całe jego otoczenie – jak się wydaje – nakreślili, czego oczekują od Polski. To były oczekiwania łatwe do zdiagnozowania, mianowicie obronne, a więc realizacja amerykańskich kontraktów na zakup uzbrojenia i tak dalej oraz kwestie energetyczne, związane z budową elektrowni atomowych w Polsce, gdzie wykonawcą jednej z nich ma być amerykański koncern Westinghouse zaproszony do realizacji jeszcze przez rząd Zjednoczonej Prawicy. Nie można też wykluczyć, że poruszony został temat

budowy Centralnego Portu Komunikacyjnego, który jest inwestycją o znaczeniu strategicznym. Amerykanie to rozumieją, a szkoda, że nie rozumie tego rząd Tuska.

Myślę, że ta wizyta była o wiele trudniejsza dla Donalda Tuska niż dla prezydenta Dudy. Chodzi o to, że prezydent reprezentuje linię Prawa i Sprawiedliwości, a więc proamerykańską, natomiast Donald Tusk jest reprezentantem linii proniemieckiej, która ma problemy z polityką obronną i (co więcej) miała też problemy z polityką rosyjską. Dlatego Tusk jest o wiele bardziej uwarunkowany żądaniami czy polityką Berlina, żeby pewne kwestie dotyczące obecności amerykańskiej w Europie – także w kwestii inwestycji – zablokować.

Mamy zatem dwa różne spojrzenia, dwa różne podejścia. Nasuwa się więc pytanie o to, czyje interesy w Waszyngtonie reprezentował Tusk, zwłaszcza że zaraz po powrocie pojechał do Berlina na szczyt Trójkąta Weimarskiego.

Widać, że Tusk jest uwikłany i bardzo uzależniony od Berlina oraz Brukseli. Jednocześnie jest on również politykiem, który potrafi każdemu odpowiednio dobranymi słowami wmówić wszystko, czego odbiorca oczekuje. Tylko że to są słowa, a działanie może wyglądać podobnie jak sprawa Centralnego Portu Komunikacyjnego, gdzie nikt niby niczego nie wyklucza, ale poprzez audyty ma miejsce spowalnianie realizacji inwestycji. Można więc deklarować gotowość, chęć, a jednocześnie paraliżować działania.

Jeśli chodzi o prezydenta Dudę, to jest to polityk proamerykański i proatlantycki. To polityk wiarygodny (w odróżnieniu do Tuska, który jest proniemiecki, a jego niedawny wpis odnoszący się wprawdzie do republikanów, ale obrażający Stany Zjednoczone, też był nie na miejscu).

Tusk jest z kolei bliski Bidenowi pod względem ideowym. Mam na myśli ideologię powszechnej rewolucji neomarksistowskiej. Natomiast warto pamiętać,



że Amerykanie mają narzędzia do tego, żeby wymusić, także na Tusku, swoje racje i interesy. Dlatego bardzo dziwne było zachowanie ambasadora Stanów Zjednoczonych w Polsce, Marka Brzezinskiego, który, gdy przyszło do wyborów parlamentarnych w Polsce, wyraźnie opowiadał się przeciw PiS-owi, a był po stronie Koalicji Obywatelskiej.

Jednak jeżeli chodzi o twardą grę, to Tusk jest politykiem słabym. Nie postawi się prezydentowi Bidenowi i w ogóle Waszyngtonowi, co jest sprawą oczywistą. Natomiast warto sobie przypomnieć jego wypowiedzi na temat Donalda Trumpa, gdzie w sposób nierozsądny uderzał (kto wie) być może w przyszłego prezydenta Stanów Zjednoczonych.

To pokazuje, że działa ideologicznie, ale na pewno nie w interesie państwa polskiego. Polska, jako państwo, nie ma bowiem żadnego interesu, żeby się skłócać z kimkolwiek, a zwłaszcza z byłym czy być może przyszłym prezydentem Ameryki i to niezależnie od tego, jaką opcję on reprezentuje.

Mądrego polityka, męża stanu, od rzemieślnika politycznego odróżnia właśnie umiejętność szerszego spojrzenia, wyjścia poza emocje. Natomiast Tusk chce się kreować na silnego polityka, którym nie jest, i atakuje Trumpa w sytuacji, kiedy za pół roku z okładem może on być ponownie prezydentem największego światowego mocarstwa.

Joe Biden zażądał, aby pewne inwestycje były realizowane i być może ambasada amerykańska w Warszawie będzie pilnować realizacji czy też trzymania się pewnych ustaleń.

Gdy mówimy o strategicznych inwestycjach, możemy powiedzieć, że naciski amerykańskie nam służą. Szkoda tylko, że to czynnik zewnętrzny ma decydować, czy porządkować naszą scenę polityczną, by działania ważne dla nas od strony strategicznej były w ogóle realizowane, i że sami nie potrafimy się porozumieć ponad podziałami, aby tę wojnę polsko-polską zakończyć czy wyciszyć.

Niestety, do złudzenia to wszystko przypomina wiek XVIII, kiedy to inni na nas wpływali i za nas decydowali, bo my potrafiliśmy się tylko kłócić, niszcząc państwo polskie.

Proszę pamiętać, że zupełnie innym jest sytuacja, w której my sami, z własnej, nieprzymuszonej woli ustalamy i wytyczamy, jakie są nasze cele, które w tym momencie są zbieżne na przykład z celami amerykańskimi, i na tej płaszczyźnie współdziałamy. Jest to zgoła inne podejście niż to, kiedy nasz interes musi być zewnętrznie wymuszany.

Proszę sobie przypomnieć, jak kiedyś Unia Europejska zablokowała skrajnie szkodliwy, wieloletni kontrakt, jaki ówczesny wicepremier i minister gospodarki Waldemar Pawlak podpisał z rosyjskim Gazpromem na dostawy gazu dla Polski, gdzie musielibyśmy ten gaz od Rosji kupować – i to na skrajnie niekorzystnych warunkach. W tym wypadku UE, czynnik zewnętrzny, wystąpiła w naszym narodowym interesie.

Tylko czy my, jako kraj, jako państwo, nie potrafimy sami zadbać o swoje interesy i musimy liczyć, że inni zrobią to za nas i kto wie, czy do końca na naszą korzyść? To jest jakaś paranoja i brak dojrzałości. Widać, że nie wyciągamy lekcji z przeszłości, a powinniśmy...

Moskwa z całą pewnością będzie obserwowowała wydarzenia w Waszyngtonie, bo zdaje sobie sprawę, jaką rangę ma wschodnia flanka NATO i jaką wagę ma obecność tam wojsk amerykańskich. Wojska amerykańskie są na pewno nie na rękę Putinowi.

Nie sądzę jednak, żeby obecny rząd Donalda Tuska był przez administrację amerykańską postrzegany jako partner stabilny. Po stronie Polski nie ma jakiejś aktywnej, wielkiej polityki wschodniej ani polityki środkowoeuropejskiej.

Donald Tusk zajmuje się w tej chwili rozkładem instytucji państwa polskiego, a to nie jest polityka podmiotowa.

Przypomnę, że na początku swoich rządów zrobił manifestacyjny objazd po stolicach europejskich (mam na myśli Paryż i Berlin), gdzie mówił o reaktywacji Trójkąta Weimarskiego. Zatem Donald Tusk i Radosław Sikorski stawiają na Trójkąt Berlin – Paryż – Warszawa. Tylko że w Trójkącie Weimarskim to Berlin jest podmiotem, a nie Warszawa.

Jest to też ważny sygnał dla Moskwy.

Polska jest obserwowana przez Stany Zjednoczone, dlatego relacje transatlantyckie są dla nas bardzo istotne.

Prezydent Duda spotka się z Polonią amerykańską. A ponieważ dla niego ważna jest także kwestia realizacji programów zbrojeniowych dla Polski (w tym również jeśli chodzi o zakup śmigłowców szturmowych Apache), stąd też planowana jest wizyta w jednej z baz wojsk amerykańskich. Prezydent Duda był też w stanie Georgia, gdzie złożył wizytę w jednej z elektrowni atomowych opartych na technologii, która ma być zastosowana w Polsce.

Żyjemy zatem w świecie mocno pogmatwanym, gdzie z jednej strony toczy się klasyczna gra geopolityczna, w której chodzi o interesy mocarstw, a z drugiej strony jest ideologia, która też rządzi przywódcami wielu krajów. I tak z powodów ideologicznych Waszyngton chciał zmiany władzy w Polsce, a jednocześnie z powodów geopolitycznych to się nie opłacało. Dlatego teraz, kiedy do tej zmiany doszło, Joe Biden próbuje porządkować całą rzeczywistość, bo Polska jest ważnym państwem w Europie.

Niestety, jednak Polska, jeśli chodzi o Europę, jest dziś bardziej funkcją polityki niemieckiej... ■

prof. dr hab. Mieczysław Ryba  
Prezes Klubu Inteligencji Katolickiej w Lublinie,  
pracownik naukowy KUL i AKSiM w Toruniu.



# NA PIERWSZEJ LINII



fot. Andrzej Lange/ PAP

„Po 15 października 2023 roku żyjemy w epoce dumnego obwieszczenia wszystkim wokół, że oto »idzie nowe«, koniec z ciemnotą i »dominacją Kościoła«. Błąd. To nie przyszło nowe, a jedynie powróciło stare – z całym dziedzictwem ponurej historii. Dobrze znane z drugiej części XX wieku. W ową tendencję wpisuje się hasło: »Kapelani, won ze szpitali!«”.

**A**rgumenty, jak to w naszej postkolonialnej rzeczywistości, są zgrane, nużąco powtarzalne i podobne do siebie – analogiczne, jak w przypadku kontestacji lekcji religii w szkołach czy dzieł prowadzonych przez Kościół.

– No bo... kapelanów jest za dużo. Kosztują, a przecież pieniądze, które otrzymują, można by przeznaczyć na psychologów! – słyszymy z ust lewicowych aktywistów. – Jeśli Kościół chce prowadzić opiekę duchową na przykład w szpitalu, niech ją sam finansuje. Trzeba zreformować prawo, aby dokonać rzeczywistego rozdziału państwa od Kościoła.

Medialny jazgot jest na tyle intensywny, że wielu ludzi zaczyna mu ulegać. A lewackie hasło „Kapelani, won ze szpitali!” zaczyna zdobywać posłuch wśród części Polaków.

Zatem pozostawmy na chwilę emocje i spróbujmy wyjaśnić pewne mechanizmy.

## Prawo o kapelanach

Konstytucja Rzeczypospolitej w art. 53 ust. 1 zapewnia każdemu obywatelowi

wolność sumienia i religii, zaś ust. 2 ustawy zasadniczej mówi, że wolność religii obejmuje

„prawo osób do korzystania z pomocy religijnej tam, gdzie się znajdują”.

W podobnym tonie wypowiada się Konkordat. Art. 17 ust. 1 stanowi, że państwo polskie

„zapewnia warunki do wykonywania praktyk religijnych i korzystania z posług religijnych osobom przebywającym w zakładach penitencjarnych, wychowawczych, resocjalizacyjnych oraz opieki zdrowotnej i społecznej, a także w innych zakładach i placówkach tego rodzaju”.

Ustawa o prawach pacjenta i rzeczniku praw pacjenta w art. 36 wskazuje:

„Pacjent przebywający w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju stacjonarne i całodobowe świadczenia zdrowotne w rozumieniu przepisów

o działalności leczniczej ma prawo do opieki duszpasterskiej”.

W sytuacji pogorszenia się stanu zdrowia lub zagrożenia życia podmiot leczniczy

„jest obowiązany umożliwić pacjentowi kontakt z duchownym jego wyznania” (art. 37).

Podmiot leczniczy ponosi koszty realizacji tychże praw pacjenta (art. 38).

Zatem prawo jasno uzasadnia obecność kapelanów (przecież nie tylko reprezentujących Kościół katolicki – stosowne umowy z RP ma zawarty Kościół prawosławny czy Kościoły protestanckie) w szpitalach, ale też na przykład w wojsku, więzieniach i domach pomocy społecznej. Przeto wszelkie działania mające na celu zakwestionować istniejący stan są z nim sprzeczne.

## Problem pieniędzy

Jak zawsze, w takich sytuacjach przy okazji pojawia się utyskiwanie na rzekome „kolosalne” obciążenia budżetu

państwa wydatkami na finansowanie pracy kapelanów. Jak to wygląda w praktyce?

Dokładnych statystyk dotyczących duszpasterstwa służby zdrowia w Polsce nie ma. W raporcie Katolickiej Agencji Informacyjnej (KAI) czytamy:

„Ani Kościół, ani instytucje państwowe nie gromadzą danych o pracy duszpasterzy wśród chorych, formie ich zatrudnienia oraz zarobków”.

Decyzje o zapewnieniu opieki duchowej podejmuje dyrektor placówki medycznej. Resort zdrowia (za KAI) tłumaczy, że do jego obowiązków należy:

„dokonanie oceny liczby osób koniecznych do zapewnienia posług religijnych dla pacjentów oraz wybór rodzaju umowy, w oparciu o którą zatrudnione będą osoby wykonujące te posługi”.

Kapelanów szpitalnych w diecezji mianuje biskup diecezjalny.

Według danych szacunkowych w Polsce jest ponad sześćset szpitali. Załóżmy więc, że większość z nich ma kapelana. Najczęściej księża zatrudniani są w wymiarze jednej czwartej, jednej drugiej lub trzech czwartych etatu, rzadziej na pełny etat. Są też tacy, którzy posługują w szpitalu na zasadzie wolontariatu. Opierając się na przepisach obowiązujących od lipca ubiegłego roku,

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) ustala stawkę wynagrodzenia kapelana (pełny etat) na kwotę około 5800 zł brutto (czyli około 4283 zł netto).

Dla zobrazowania: jest to podstawowe wynagrodzenie, jakie otrzymuje pielęgniarka z wykształceniem licencjackim, bez specjalizacji. Przy czym należy zauważyć, iż dyżur pielęgniarki ma swoje konkretne ramy czasowe, a praca kapelana nie, gdyż jest dyspozycyjny dwadzieścia cztery godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu.

Co z rzekomym obciążeniem budżetu państwa? W porównaniu na przykład z innymi wydatkami ponoszonymi na służbę zdrowia? W Centrum Zdrowia Dziecka na pełnym etacie zatrudnionych jest około dwa tysiące dwieście osób. W tej puli kapelani mają przyznane półtora etatu. Czy to dużo? Odpowiedzcie sobie Państwo sami.

Poza tym, czy Polacy-katolicy nie mają prawa decydować, na co są przeznaczane ich podatki?

## Dlaczego są potrzebni?

Szukając odpowiedzi, warto spojrzeć na problem z dwóch stron: ludzi wierzących, katolików, stanowiących zdecydowaną większość obywateli RP (płacących podatki i mających prawo decydowania, jak pozyskane od nich środki są dysponowane) oraz osób niewierzących, ale patrzących na obecność osób duchownych w szpitalu obiektywnie, bez uprzedzeń ideologicznych. Ksiądz Arkadiusz Zawistowski, dyrektor krajowego Duszpasterstwa Służby Zdrowia, tłumaczy:

„Kapelani należą dziś do zespołów terapeutycznych, obok lekarzy, pielęgniarek, psychologów czy psychiatrów. Ich podstawowym zadaniem jest opieka duszpasterska nad chorymi, traktowana jako integralna część opieki terapeutycznej”.

Rola księdza wykracza jednak daleko poza pracę terapeutyczną, rozmowy, obecność. Kapłan ma przede wszystkim jednać z Bogiem ludzi, udzielać sakramentów świętych, nieść miłość i nadzieję, otulać chorych modlitwą. Być z rodziną chorego.

ks. Paweł Siedlanowski  
– publicysta, prezes Fundacji  
Siedleckie Hospicjum  
Domowe dla Dzieci

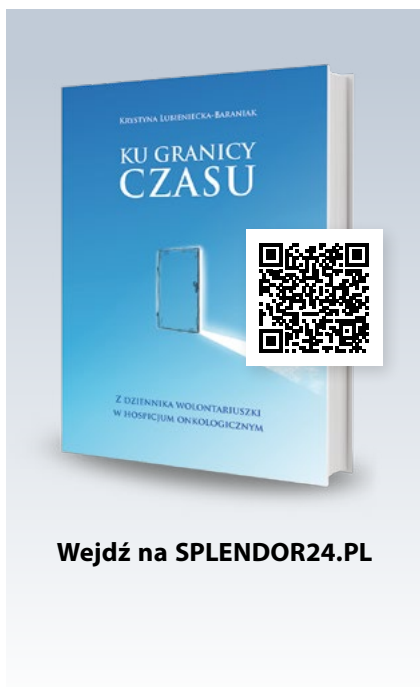


Dziś mówi się o „dwóch pacjentach”: tym na łóżku szpitalnym i jego bliskich. Choroba – szczególnie przewlekła – dotyka w pewnej mierze również jego bliskich. Zdarza się, że pozostawia po sobie trwały ślad (na przykład po udarze, wylewie, zawale, chorobie nowotworowej) i trzeba dotychczasowe życie rodzinne przeorganizować, dostosować do nowych realiów. Nie jest to zadanie łatwe. Mądra rada, cicha obecność księdza (poparte znajomością zasad, które pomagają nam zrozumieć, jak na przykład psychoonkologia) mogą stać się nieocenionym wsparciem.

Szpital nie jest miejscem nawracania, prozelityzm nie jest zadaniem kapelana – ma być dla wszystkich, szanować ich wolę, niczego nie wymuszać. Ma być dla wszystkich, czyli także dla niewierzących, pogubionych, zagniewanych na Pana Boga. Sam byłem świadkiem takich rozmów i w nich uczestniczyłem. Zaczynały się buntem, pretensjami, nierzadko wyzwiskami, a kończyły się spowiedzią, komunią świętą, niesamowitym pokojem i wdzięcznością za to, że wziąłem na siebie ich krzyk (zwykle kryjący rozpacz, niemoc) i przyjąłem go, wskazałem Tego, który może uleczyć ich dusze.

To zawsze jest niesamowite doświadczenie Bożego działania!

Bez wątplenia szpital, hospicjum czy dom pomocy społecznej to miejsca będące „pierwszą linią frontu”. Tam toczą się bitwy o wszystko: o zbawienie, o wieczność. Czy można w jakikolwiek sposób oszacować tysiące spowiedzi, nawróceń, pojednań z bliskimi, jakie mają miejsce w szpitalach? Dla osób wierzących nie mają ceny. Szatan doskonale o tym wie, dlatego próbuje przeszkadzać. Znane są przypadki obelżywych zachowań wobec księdza niosącego Najświętszy Sakrament czy zaskarżenia do



Wejść na [SPLENDOR24.PL](https://splendor24.pl)

sądu udzielenia sakramentu namaszczenia chorych, gdy istniało domniemanie zgody, ale zostało ono zakwestionowane po odzyskaniu przytomności przez pacjenta.

### A co z argumentami niewierzących?

W minionym dziesięcioleciu na przykład w USA przeprowadzono szereg badań empirycznych, które jasno wskazują, iż modlitwa ma ogromny (jak to się ujmuje: wręcz rewolucyjny!) potencjał wspierający wysiłki całego systemu opieki zdrowotnej i może „potencjalnie zrewolucjonizować niektóre działy medycyny”. Modlitwa (oprócz zasadniczej, nadprzyrodzonej roli jednoczenia z Bogiem) ma pozytywny wpływ zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. I nawet nie chodzi tu o traktowanie jej jako narzędzia służącego przywracaniu lepszego, subiektywnego stanu samopoczucia. Podkreśla się, że modlitwa w psychoterapii wspomaga leczenie pacjentów, pogłębia też więź między psychoterapeutą a szukającym pomocy, ale ma również wpływ na tak prozaiczne rzeczy, jak stabilizacja ciśnienia krwi, powrót równowagi hormonalnej, poprawia radzenie sobie ze stresem, wpływa

pozytywnie na zmniejszenie lęku i depresji. Podkreślam: są to badania niezależne, daleko im do konfesyjności czy stronniczości.

We wspomnianych wyżej badaniach wprost mówi się, że opieka duszpasterska nad chorymi traktowana jest jako integralna część opieki terapeutycznej. Co warto wspomnieć, ksiądz w szpitalu, zakładzie opieki leczniczej, hospicjum (tutaj odwołuję się do własnych doświadczeń) jest nie tylko dla pacjentów, ale także dla personelu medycznego i pracowników niemedycznych. Pomimo profesjonalnego dystansu, jak i pracownicy placówek medycznych powinni zachowywać wobec chorych, nie da się wyeliminować zaangażowania emocjonalnego. Jesteśmy tylko ludźmi, nie robotami. Nasza praca nie jest wolna od przeciążeń, żyjemy nierzadko sytuacjami, jakie dotyczą podopiecznych, niekiedy bardzo dramatycznymi (gdy choroba na przykład zabiera matkę, ojca dzieciom; gdy umierają dzieci), mamy kontakt ze śmiercią, żałobą, przeróżnymi reakcjami rodzin pacjentów. Też niejednokrotnie coś się w lekarzu czy pielęgniarce może załamać, wypalić. Kapelan może stać się wówczas pomocny w powrocie do normalności, w poukładaniu sobie świata na nowo.

Razem z psychologiem mogą pełnić rolę swoistych superwizorów zespołu. To zadanie nie do przecenienia.

Rzecz jasna, w świecie, gdzie liczy się profesjonalizm działań, nie wystarczy już dziś tylko być, dać swój czas, pełnić posługę sakramentalną, modlić się za chorych i z chorymi. Potrzebna jest pogłębiona wiedza z zakresu psychologii, psychoonkologii i tym podobnych, a także z zasad komunikacji interpersonalnej, umiejętność nawiązywania kontaktu i pracy często w warunkach ekstremalnych. Potrzeba kształcenia kapelanów szpitalnych to częsty postulat dyrektorów placówek medycznych, którzy dostrzegają w tej materii braki. One rzeczywiście są, bo mimo wszystko praca w szpitalu to coś innego niż praca w parafii. Nie brakuje dziś propozycji kursów, webinarów, gdzie można takową wiedzę uzupełnić. Ciekawym pomysłem jest również włączanie osób świeckich w posługę chorych. Wydaje się, że ciągle jeszcze w zbyt małym stopniu stawiamy na rozwój wolontariatów.

Argumenty można by mnożyć...

Dlaczego zatem słyszymy: „Kapelani, won ze szpitali!”? Komu na tym zależy? Ludzie będą szczęśliwsi, gdy definitywnie skażą Pana Boga na banicję? Poszukajcie, Państwo, sami odpowiedzi. ■



Rzecz jasna, w świecie, gdzie liczy się profesjonalizm działań, nie wystarczy już dziś tylko być, dać swój czas, pełnić posługę sakramentalną, modlić się za chorych i z chorymi. Potrzebna jest pogłębiona wiedza z zakresu psychologii, psychoonkologii i tym podobnych, a także z zasad komunikacji interpersonalnej, umiejętność nawiązywania kontaktu i pracy często w warunkach ekstremalnych. Potrzeba kształcenia kapelanów szpitalnych to częsty postulat dyrektorów placówek medycznych, którzy dostrzegają w tej materii braki.

# DOKĄD ZMIERZASZ, POLSKA SZKOŁO



Przez media wszystkich proveniencji, od Bałtyku aż po Tatry, przetoczyła się w ostatnich tygodniach lawina komentarzy na temat reformy edukacji. Głosy te to konsekwencja zapowiedzi dotyczących „odchudzenia” listy lektur, szeregu „usunięć” i „przesunięć” z dodaniem pozycji akceptowanych przez obecnie rządzącą opcję polityczną.

Nie tylko zresztą kanon lektur szkolnych poddano cięciom i roszadom. Podobny los spotkał także historię.

Nasi najmłodsi nie będą już recytować *Katechizmu polskiego dziecka* Władysława Bełzy. Czy dlatego, by podkreślić, że miłość do Ojczyzny to archaizm, a my przecież jesteśmy obywatelami świata? Uczniowie XXI wieku nie dowiedzą się też, kim był Julian Ordon – bohater heroicznej obrony Warszawy przed atakiem Rosjan podczas powstania listopadowego. Mickiewiczowi dostaje się zresztą z niejednej strony, bo cenzorskie nożyce ucięły *Śmierć Pułkownika* (ach ta natrętna bogoojczyźniana nuta). Walka młodzieży z rusyfikacją w *Szyfowych pracach* Żeromskiego też jest passe. A czy naprawdę trzeba komukolwiek trzeźwo myślicemu tłumaczyć motywy

usunięcia *Zapisków więziennych* Prymasa Wyszyńskiego, fragmentów twórczości Jana Pawła II czy *Wielkiego Rybaka* Lloyda C. Douglasa? Rugowanie poza nawias wszystkiego, co dotyka problematyki wiary, ojczyzny, patriotyzmu nie ominęło nawet wyemancypowanej Konopnickiej. Sienkiewicz oberwał już chyba nawet za sam tytuł, bo co to ma być? Jakież *Quo vadis?* Kto dziś zadaje takie niewygodne pytania o cel, sens, kierunek? A zawartość tego dzieła... Szkoła gadać.

Licealiści nie zapoznają się z *Pieśnią nad pieśniami* czy *Legendą o św. Aleksym*, no, ale chyba już Państwo wiedzą według jakiego „klucza” idą cięcia. Ale żeby było „sprawiedliwie” to ponownie przyczepiono się do Mickiewicza. Po co nam pełna wersja *Pana Tadeusza* czy *Konrad Wallenrod*? Na cóż nam dawni wieszcz, skoro

mamy influencerów? Oszczędzę szanownym Czytelnikom dalszej wyliczanki, bo ograniczoność tekstu na to nie pozwala.

Reformatorzy edukacji tłumaczą, że „z listy lektur obowiązkowych usunięto (lub przesunięto na listę uzupełniającą) te utwory, które dla ucznia były zbyt trudne do zrozumienia ze względu na tematykę czy też archaiczny język”. To znaczy, że uznano polską młodzież XXI wieku za niewydolną do pojęcia idei patriotyzmu, symboli narodowych, zasad etycznych przyświecających ludzkości od zarania dziejów bez względu na światopogląd religijny (dobro – zło, prawda – kłamstwo i tak dalej).

Dzieci obsługują gadżety elektroniczne, swobodnie instalują aplikacje, korzystają ze zdobyczy cywilizacji, ale zdaniem

## DOKĄD ZMIERZASZ, POLSKA SZKOŁO?

konstruktorów nowego kształtu podstawy programowej nie są w stanie poznać i przyswoić prawideł języka, który pozwolił ocalić tożsamość kulturową narodu pozostającego pod zaborami przez ponad sto lat?

I proszę mnie poprawić, jeśli się mylę, ale czy szkoła to przechowalnia, zagłębie minimalizmu czy miejsce na wzrastanie, zdobywanie wiedzy? Czy zadaniem polonisty wspieranego rzecz jasna przez rozsądnych rodziców nie jest przełamywanie oporu młodego człowieka przed archaicznym językiem, wskazywanie na ponadczasowość twórczości prozaików renesansu, romantyzmu, pozytywizmu, podobieństwo ówczesnych bohaterów do nas – ludzi przyszłości?

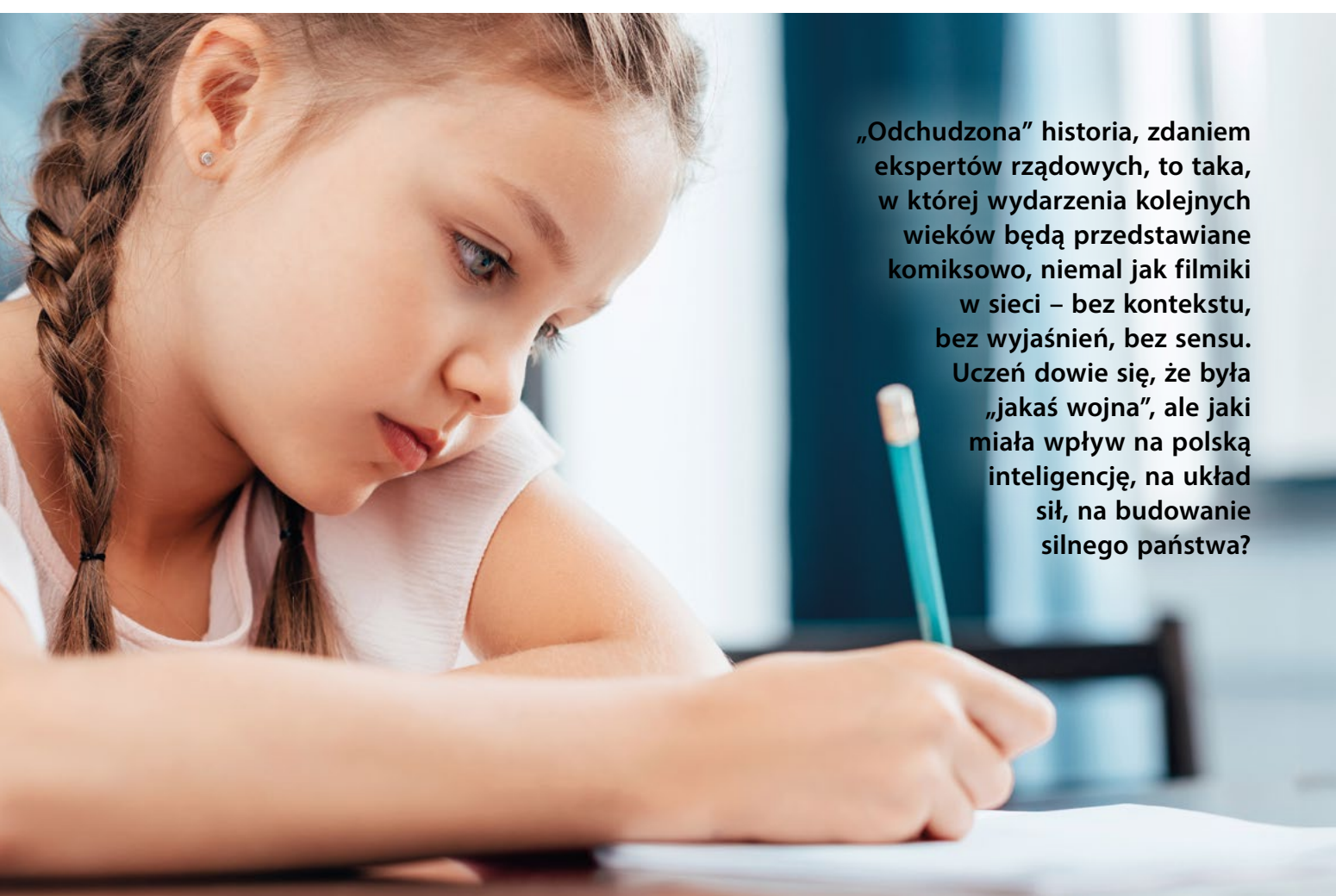
Tu jednak należy postawić kolejną tezę, a mianowicie: czy w szkole przyszłości jest jeszcze miejsce na wysiłek? Na osadzoną w zdroworozsądkowych normach czasowych, ale jednak nadal pracę? Czy też może w imię wolności, tolerancji, kochania młodzieży, puszczenia do niej oka, powinno się zwolnić uczniów ze zobowiązań, bo ocierają się one o dyskryminację i łamanie praw dziecka?

Idąc dalej, przyjrzyjmy się dekonstrukcji obecnej podstawy programowej w obszarze edukacji historycznej. Wiemy już, że eksponowanie chlubnych kart naszych dziejów (bitwa pod Grunwaldem, obrona Jasnej Góry, cud nad Wisłą, obrona poczty w Gdańsku) jest niepożądane. Trzeba skupić się na przyszłości. Wszak

jesteśmy obywatelami Europy. Oglądanie się wstecz nie doda nam splendoru.

A jak w takim razie polscy uczniowie mają zrozumieć ideę walki o wolność, przynależności narodowej, budowania demokracji u jej zdrowych podstaw? Jak mają pojąć, że to nie wszystko jedno czy państwo jest niezawisłe, czy też w najistotniejszych kwestiach pozostaje pod dyktando zewnętrznych struktur, dla których bardziej od poszczególnych krajów pozostających w znacznych lub mniej równouprawnionych sojuszach liczy się rachunek ekonomiczny?

„Odchudzona” historia, zdaniem ekspertów rządowych, to taka, w której wydarzenia kolejnych wieków będą przed-



**„Odchudzona” historia, zdaniem ekspertów rządowych, to taka, w której wydarzenia kolejnych wieków będą przedstawiane komiksowo, niemal jak filmiki w sieci – bez kontekstu, bez wyjaśnień, bez sensu. Uczeń dowie się, że była „jakaś wojna”, ale jaki miała wpływ na polską inteligencję, na układ sił, na budowanie silnego państwa?**

stawiane komiksowo, niemal jak filmy w sieci – bez kontekstu, bez wyjaśnień, bez sensu. Uczeń dowie się, że była „jakaś wojna”, ale jaki miała wpływ na polską inteligencję, na układ sił, na budowanie silnego państwa? Po co nam Żołnierze Wyklęci, Palmiry, ponure informacje o kaźni profesorów we Lwowie? Po co nam mocne korzenie, które trudno wyrwać, gdy się komuś zachce przesadzić nas na inny, bardziej lub mniej przypadkowy grunt? I co dostaniemy w zamian? Jakież to nowe, pożądane treści zastąpią łsiny po wykarczowanej literaturze i historii?

Niedawno jedna z internetowych „ekspertek”, postulując za usunięciem niektórych zajęć szkolnych, poszła tak daleko w absurd, że pokusiła się o tezę o zbędnych lekcjach wychowania fizycznego. Zdaniem tej pani należy je zastąpić prywatnymi treningami, na które przecież stać każdego rodzica w opiekuńczym państwie. Tymczasem obowiązkowe wychowanie fizyczne to często jedyna okazja, żeby skłonić przyspawanych do komórek uczniów do wysiłku ruchowego, do wpojenia zasad fair play, odklejenia się na chwilę od wirtualnego świata.

*Per analogiam* chciałoby się powiedzieć, że choć biblioteki są pełne książek, a niebawem trzeba będzie upchnąć w nich niechciane lektury, to nauczyciel może być dla ucznia jedyną osobą podsuwającą mu wartościową lekturę (zwłaszcza jeśli w domu od lat nie widziano drukowanego słowa).

Pewne postawy, archetypy przecież nigdy się nie zmieniają (a przynajmniej nie powinny). Reprezentuję pokolenie, które w małym palcu miało wybrany tren Kochanowskiego, *Inwokację* Mickiewicza, które wiedziało, że Słowacki wielkim poetą był. 1410, 1772 czy 1944 nie były dla nas PIN-em do komórki, lecz

datami, które po prostu trzeba znać, bo to wstyd, z którego każdy nauczyciel miał prawo rozliczyć ucznia i to (o zgrozo!) za przyzwoleniem rodzica. Literatura, choćby z trudem przyswajana, dawała nam poczucie przynależności do rodzimego kręgu kulturowego. Tyle, że dziś słowo tożsamość odmieniane jest przez przypadki nie ze względu na kulturę, ciągłość wielowiekowej spuścizny, ale w kontekście żonglowania własną płciowością. Ale to już temat na inny artykuł.

Szkocki youtuber z kanału „Mert Pol” przedstawia tak zwane „reakcje”. Podgląda i prezentuje pierwsze wrażenie na polską historię, kulturę, sztukę. Zachwyca się losami niedźwiedzia Wojtka, ofiarą ojca Maksymiliana Kolbe. Wzruszają go *Białe Róże* wyśpiewywane przez Małą Armię Janosika czy hołd oddany przez kibiców Legii poległym w powstaniu warszawskim. W sieci aż się roi od filmików, na których obcokrajowcy opisują zdumienie pięknem polskiej przyrody, tradycji. Ze zdziwieniem stwierdzają, że nie mieli pojęcia, iż od polskiej husarii zależał zwrot akcji pod Wiedniem, losy chrześcijańskiej Europy, że jeden człowiek oddał życie za drugiego, że polski oficer dał się złapać i osadzić w obozie zagłady „tylko” po to, by zdać światu raport z ludobójstwa.

Tymczasem na stole polskiej edukacji przyszłości nożyce poszły w ruch. Czy przybędzie nam od tego świadomych obywateli? A może chodzi właśnie o nieświadomość?

Kiedy różne ugrupowania szły do wyborów z hasłami: „STOP przeładowaniu podstawy programowej”, „STOP przeciążaniu dzieci nadmierną ilością materiału,

klasówek, zadań domowych”, jako mama dwojga uczniów skłonna byłam przyznać rację tej słusznej idei. Nie ma przecież nic lepszego niż zdrowe proporcje. I nadal uważam, że teorię należy w wielu miejscach zastąpić praktyką, urozmaicić zajęcia, przyłożyć się do formy, zamiast wysysać z edukacji pierwotną krew, zastępując ją mętną zawiesiną. Zdobywanie wiedzy jest zawsze drogą pod górę. Dla nas – urodzonych w XX wieku – to było oczywiste. Przeglądałam się zmaganiom moich dzieci, które ślęczą nad książkami, kibicuję zmaganiom im. Tam, gdzie czuję, że trzeba odpuścić, przypominam, że edukacja to nie wyścig szczurów, slalom gigant po biało-czerwony pasek. Jednak proponowana przyszłym rocznikom fit-edukacja to prosta droga do obywatelskiego i kulturowego analfabetyzmu.

Kanclerz Zamojski miał rację, wieszcząc przed czterystu laty, że „takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie”. Komentarze po zaproponowanych zmianach w programie nauczania odzwierciedlają nie tylko ścierające się poglądy różnych opcji politycznych, ale także zwykłą rodzicielską troskę.

Na zaprzyjaźnionych grupach społecznościowych kopiuje się masowo linki, pod którymi można zgłosić swój protest przeciwko kształtowi tej reformy. I to daje nadzieję. Dobrze bowiem wiedzieć, że tylu polskim rodzicom nadal nie jest wszystko jedno.

A uczniowie? Być może i oni docenią bardziej, choćby z czystej przekory, te treści, które dotąd dostępne, eksponowane, nagle dla kogoś stały się niewygodne. ■

Sylwia Mazurczak  
– rodowita Toruniańska obecnie zamieszkała w sercu Beskidów, prawnik-kanonista, absolwentka UKSW w Warszawie, prezes Katolickiego Stowarzyszenia Oświatowego w Bielsku-Białej, działającego na rzecz rodziny i wychowania do wartości chrześcijańskich.



# SERCEM ZA OJCZYZNĄ



Monika Tomaszek  
– dziennikarz i fotograf  
Radia Maryja

Świat próbuje nam dziś wmówić, że polskość to wstyd. Podczas gdy kolejne pokolenia wychowuje się bez poczucia dumy z bycia Polakiem i katolikiem, jest środowisko, które wbrew panującym trendom pielęgnuje miłość do ojczystej ziemi, wiarę i tradycję narodu, poprzez modlitwę i prawdę historyczną. Rodzina Radia Maryja nie ustaje w trosce o Polskę.

**W** obliczu nieprzestrzegania Dekalogu i Konstytucji RP, a także konfliktu zbrojnego za wschodnią granicą, w wielu miejscach Polski podjęto intensywną modlitwę za Ojczyznę. W sanktuarium NMP Gwiazdy Nowej Ewangelizacji i św. Jana Pawła II w Toruniu od Środy Popielcowej aż do Niedzieli Zmartwychwstania Pańskiego powierzano losy Polski

w trakcie codziennej Mszy Świętej. W poranek wielkanocny, podczas Eucharystii w świątyni uroczyście ofiarowano Bogu księgę z imionami i nazwiskami osób, które za ojczystą ziemię podjęły post o chlebie i wodzie. Kulminacyjnym momentem był 10 marca, kiedy Rodzina Radia Maryja zorganizowała Wielką Modlitwę za Polskę.

– Modląc się za Ojczyznę, pragniemy błagać o jedność w narodzie i jedność w Kościele – mówił w homilii ks. abp Wacław Depo, który przewodniczył modlitwnej inicjatywie w Toruniu. – Modlimy się o pamięć historyczną i modlitewną [...]. Musimy bardziej zadbać o pamięć, która jest nie tylko zapisem historii, ale i siłą duchową. Zadbać o tę pamięć w naszych





rodzinach, szkołach, uniwersytetach, społecznościach. To jedyny sposób, byśmy wiedzieli, skąd pochodzimy, kim jesteśmy oraz że mamy polską i chrześcijańską tożsamość – akcentował metropolita częstochowski.

Zgromadzeni odmawiali przed Najświętszym Sakramentem Litanię Narodu Polskiego, przyzywając wstawiennictwa świętych i błogosławionych.



Pierwszą jej wersję napisał ks. bp Władysław Bandurski, kapelan wojskowy, słynący z gorącego patriotyzmu. „Nie ma nic trudniejszego, jak odważyć się być wolnym” – wskazywał w okresie oczekiwania na odzyskanie przez Polskę niepodległości w 1918 roku.

Litanię wykonała orkiestra kameralna pod batutą Mateusza Wrzoska.

Wierni wysłuchali także tekstów o Ojczyźnie ks. Piotra Skargi, bł. kard. Stefana Wyszyńskiego, św. Jana Pawła II i bł. ks. Jerzego Popiełuszki, przygotowanych przez Halinę Łabonarską.

Po wspólnej modlitwie Rodzina Radia Maryja udała się do Muzeum „Pamięć i Tożsamość” im. św. Jana Pawła II. Tam grupa teatralna „Rzeczpospolita Apostolska” z Ostrowi Mazowieckiej wraz ze

studentami toruńskiej Akademii Kultury Społecznej i Medialnej wystawiła ponad dwugodzinną sztukę *Rotmistrz Pilecki. Ofiarowanie*.

Fabulę spektaklu oparto o raport rtm. Witolda Pileckiego z 1945 roku, który jest wstrząsającym zapisem zbrodni dokonanej przez Niemców w obozie koncentracyjnym Auschwitz. Żołnierz Niezlomny – co pokazano w widowisku – nie zginął w Oświęcimiu, ale po II wojnie światowej niesłusznie został oskarżony o zdradę Ojczyzny i zamordowany strzałem w tył głowy w ubeckim więzieniu na Rakowieckiej w Warszawie.

– Przez siedemdziesiąt lat skutecznie walczone z jego legendą, obecnie również czyni się to, próbując wyrzucić Pileckiego na śmietnik historii. Mamy przeświadczenie, że jesteśmy na pierwszej linii frontu w walce o naszą narodową dumę i godność. Nie wychowamy na mądrych patriotów Polaków, jeśli odetniemy ich od naszych największych autorytetów moralnych. Jeżeli chcemy wychować młodzież w poszanowaniu tradycji narodowej, to musimy kultywować pamięć o wielkich Polakach, a rotmistrz Pilecki należy do tych największych – zaznaczył Sławomir Konarzewski, autor scenariusza sztuki *Rotmistrz Pilecki. Ofiarowanie*.

Przed egzekucją rtm. Pilecki przekazał żonie Marii książeczkę *O naśladowaniu Chrystusa* Tomasa à Kempisa, którą miał w celi, mówiąc, że czytanie tej lektury da jej siłę do przetrwania w trudnych czasach. Dzieci zaś uczył:



„Kochajcie ojczystą ziemię. Kochajcie swoją świętą wiarę i tradycję własnego narodu. Wyróżnijcie na ludzi honoru, zawsze wierni uznanym przez siebie najwyższym wartościom, którym trzeba służyć całym swoim życiem”.

Córka Rotmistrza, Zofia Pilecka-Optułowicz, w liście skierowanym do Rodziny Radia Maryja zgromadzonej na przedstawieniu, podkreśliła:

„Dziękuję, że przyjechaliście z całej Polski, by zobaczyć prawdę. Prawdę o miłości, która zawsze zwycięża. Zanieście tę prawdę do swoich domów”.

Zanieśmy. ■



fol. Monika Tomaszek

# MIEJ MIŁOSIERDZIE DLA NAS I CAŁEGO ŚWIATA

**W obliczu współczesnych wyzwań, jakie stawia nam życie, poszukiwanie pocieszenia i sensu staje się coraz bardziej palącą potrzebą. W tej dynamicznej rzeczywistości, gdzie codzienne zmagania mogą przytłoczyć nas swoim ciężarem, istnieje wieczne źródło nadziei i ukojenia – Miłosierdzie Boże. Jest to fundament, na którym opiera się nie tylko nasza wiara, ale także ludzka egzystencja.**

**T**emat Miłosierdzia Bożego wciąż pozostaje aktualny i niezmiennie istotny. Obejmując szeroki zakres ludzkich doświadczeń – od osobistych bólów i grzechów po globalne niesprawiedliwości i katastrofy – Miłosierdzie Boże staje się promieniem nadziei, który przenika najgłębsze zakamarki ludzkiego serca. „Jestem miłością i miłosierdziem samym” – mówił o sobie Jezus, prosząc siostrę Fau-

stynę, żeby ogłosiła to orędzie całemu światu. Wskazał On siostrze Faustynie pięć sposobów wypraszania przez ludzi zbawienia dla siebie i całego świata: koronkę do Miłosierdzia Bożego, modlitwę przed obrazem Jezusa Miłosiernego z napisem „Jezu, ufam Tobie”, modlitwę w godzinie konania Chrystusa na krzyżu, zwaną Godziną Miłosierdzia (godzina 15:00), obchodzenie święta Miłosierdzia

i szerzenie czci Miłosierdzia Bożego modlitwą, słowem i czynem.

W Święto Miłosierdzia Bożego Kościół czyta nam przepiękną ewangelię. Widzimy w niej, jak Chrystus Pan po zmartwychwstaniu spełnia swoje obietnice. Wcześniej mówił podczas ostatniej wieczerzy, że uczniowie otrzymają „Pocieszyciela”. Mówił, że Jego odejście jest dla nas pożyteczne, bo jeśli odejdzie,



ks. dr Daniel Trocholepsz

– doktor teologii w zakresie liturgiki, ceremoniarz Arcybiskupa Poznańskiego, inicjator „Szkoly liturgiki dla każdego”, katecheta, duszpasterz, prowadzi zajęcia z liturgiki na Wydziale Teologicznym UAM w Poznaniu, jest wikariuszem w parafii pw. Świętego Krzyża w Poznaniu.

to ześle pocieszyciela, Ducha Świętego. Duch Święty doprowadzi nas do poznania całej prawdy, przekona nas o naszym grzechu.

Teraz Jezus spełnia obietnicę, mówi: „Przyjmijcie Ducha Świętego”. Spełnia tym samym też inną obietnicę daną Piotrowi w Ewangelii według Świętego Mateusza: „Cokolwiek zwiążesz na ziemi, będzie związane w niebie i co rozwiążesz na ziemi, będzie rozwiązane w niebie”. Władza odpuszczania grzechów to jest niewyobrażalna i zadziwiająca władza. W nas trochę zgubiło się to zdumienie, które było w ludziach towarzyszących Jezusowi podczas publicznej działalności. Kiedy Jezus mówił do ludzi: „Ufaj, synu, odpuszczają ci się twoje grzechy”, ci, którzy to słyszeli, reagowali zdumieniem: „Jak On może odpuszczać grzechy?”. Mówili: „On bluźni!”.

Kto może odpuszczać grzechy? Tylko Bóg sam może to robić! To jest prerogatywa Boga. To jest zdumiewające, że Bóg przekazał tę władzę w ręce ludzkie. Kluczowe w tym temacie jest jednak to, że nie chodzi tylko o władzę, którą Jezus przekazał uczniom i Kościołowi.

„A Jezus znowu rzekł do nich: »Pokój wam! Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam«. Po tych słowach tchnął na nich i powiedział im: »Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuszcicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane«”.

Jezus nie dał uczniom nominacji, stanowisk, urzędów. Właściwie to nie można powiedzieć, że Jezus udzielił uczniom jakiegoś rodzaju władzy, tylko udzielił im swojego Ducha. Pierwszym darem dla nich jest Duch Święty. Zanim otrzymają władzę rozgrzeszania, otrzymują dar Ducha Świętego.

To nie jest tak, że duchowni mają od Jezusa władzę odpuszczania grzechów i czyni nas to kimś wyjątkowym. Jestem księdzem, jestem dysponentem rozgrzeszenia, komu chcę, to dam, a komu nie

chcę, to nie dam rozgrzeszenia... To nie tak. Jezus daje Kościołowi Ducha Świętego, w którym to Duchu ta władza jest wypełniana. „Weźmijcie Ducha Świętego!” Jak nie bierzesz Ducha Świętego, to nie bierz się za spowiadanie. Tę władzę odpuszczania grzechów trzeba spełniać w Duchu Jezusa.

W jakim Duchu Jezus odnosi się do grzesznika? Jak wyglądają Jego spotkania z grzesznikami? Jezus nie jest sędzią, prokuratorem, policjantem. To są zawody bardzo nam potrzebne i ważne, ale one nie symbolizują postawy Jezusa względem grzeszników. On jest przyjacielem grzeszników. Tak go nazywano: „przyjaciel grzeszników i celników”. Warto przypomnieć sobie niektóre spotkania Jezusa z grzesznikami. Gdy spotkał się z Zacheuszem, powiedział mu: „Muszę się zatrzymać w twoim domu”. Gdy spotkał się z kobietą pochwyconą na cudzołóstwie, rzekł: „Nikt cię nie potępił? I ja cię nie potępiam. Idź i nie grzesz więcej”. Gdy spotkał celnika Mateusza siedzącego w komorze celnej, powiedział: „Pójdź za mną!”. To jest Jezusowy sposób spotkania z grzesznikiem. W takim Duchu, w Duchu Jezusa, w Duchu Świętym, Kościół w osobie kapłana wypełnia władzę odpuszczania grzechów. To oznacza zawsze ogromny szacunek dla grzesznika (taki, jaki miał Jezus), to oznacza również taki sam jak u Jezusa brak osądu, a także takie samo jak u Jezusa zaangażowanie w życie grzesznika.

To jest oczywiście wezwanie do nas, kapłanów, czy w takim Duchu spełniamy to posłannictwo, ale nie tylko do nas. W Święto Miłosierdzia Bożego trzeba też postawić pytania: „Czy w Kościele mamy taki stosunek do grzesznika, jaki miał Jezus? Czy grzesznik jest przez nas uszanowany, czy boi się z nami spotkać? Znajdzie u nas pomoc czy osąd? Znajdzie w ogóle miejsce w naszym Kościele? Ile w nas jest takiej postawy otwartości na grzesznika, a ile wyrachowania?”. Duch Święty ukształtował podejście Jezusa do

każdego grzesznika, On posyła swoich uczniów do grzeszników w tym samym Duchu, z taką samą miłością do nich i z takim samym szacunkiem.

Kiedy Jezus spotykał ludzi chorych, to nie rozpoczynał z nimi rozmowy od uzdrowienia ciała, tylko rozpoczynał od rozgrzeszenia. Kiedy przyprowadzono do niego paralityka, powiedział mu najpierw: „Odpuszczają ci się twoje grzechy”. Jezus wiedział, gdzie jest najistotniejszy problem człowieka. Nie ma większego dramatu w naszym życiu niż grzech. Grzech to problem, który będzie z nami zawsze, do końca.

Jakie jest lekarstwo na grzech? Jaka jest na niego szczepionka? Miłosierdzie. Z tego powodu Jezus najpierw rozgrzeszał, a potem uzdrawiał. Grzech to największy problem człowieka i Jezus Zmartwychwstały posyła uczniów w Swoim Duchu z misją leczenia świata z tego problemu. Obyśmy wszyscy, którzy tworzymy wspólnotę Kościoła, byli takim Ciałem Jezusowym, taką obecnością Jezusa w świecie, żeby grzesznicy nie musieli nas się bać, tylko żeby zawsze mieli poczucie, że Kościół ich przyjmie. ■

To nie jest tak, że duchowni mają od Jezusa władzę odpuszczania grzechów i czyni nas to kimś wyjątkowym. Jestem księdzem, jestem dysponentem rozgrzeszenia, komu chcę, to dam, a komu nie chcę, to nie dam rozgrzeszenia... To nie tak. Jezus daje Kościołowi Ducha Świętego, w którym to Duchu ta władza jest wypełniana. „Weźmijcie Ducha Świętego!” Jak nie bierzesz Ducha Świętego, to nie bierz się za spowiadanie. Tę władzę odpuszczania grzechów trzeba spełniać w Duchu Jezusa.

# JEZU, UFAM TOBIE

*(...) orędzie miłosierdzia nie jest o tkliwości, nie jest o robieniu „co mi się chce”, nie o indywidualizmie i „nic tobie do tego”. Orędzie miłosierdzia jest o tym, że Bóg czeka i asystuje. Pozwól Mu (wszak jesteśmy wolni), by pomógł, by mógł cię uratować, opatrzeć twoje rany, nakarmić i napić, na nowo przyrodzić (jak w przypowieści o miłosiernym ojcu – przywrócić ci godność, dla której nas stworzył).*

**K**ościół na całym świecie powtarza dziś to zdanie (jako wezwanie, hasło i modlitwę). Niestety, niekiedy powtarza skażony wirusem współczesnej indywidualności.

– Ja wołam do Ciebie, Boże, wołam, po swojemu wołam.

– To źle wołasz. Wołaj wraz z całym Kościołem, wołaj całym sobą we wspólnocie wiary i wołaj tak, jak Chrystus gwarantował, że zwróci na ciebie swoją uwagę. Istnieje dziś wiele definicji miłosierdzia: biblijna, teologiczna, etyczna, społeczna, wychowawcza, wojenna, a nawet penitencjarna.

Ja proponuję prostą definicję: to Bóg nas kocha mimo naszej głupoty. Kocha na pewno, bezwarunkowo (tu glosa do mojego poprzedniego tekstu z lutego tego roku), nieodwołalnie i po całości. Obraz Boga-Ojca jest tu bardzo pomocny. Ojciec kocha swe dziecko, wychowuje je, jak potrafi najlepiej: raz podniesionym głosem i wyznaczeniem nieprzekraczalnych granic (sygnowanych konsekwencjami po ich przekroczeniu), innym razem, korzystając ze swoich silnych ramion, zabiera dziecko z jego świata, w którym właśnie zostało skrzywdzone i wtula w siebie, dając bezpieczeństwo i godność

(przypomina nam to niekiedy, choć nie trafnie, czułość matki). I takie dwa terminy hebrajskie – *hesed* i *rahamim* – tłumacze Starego Testamentu przełożyli jako miłosierdzie.

Rodzic wie, że dziecko nie jest zdolne uczynić niczego, co spowoduje, że przestanie być kochane, zostanie porzucone. Będzie korygować swoje metody wychowawcze tak, by przekazać latorośli swoje wartości, swój światopogląd, swoje definicje, cały obraz i interpretację rzeczywistości.

Z perspektywy dziecka sprawa wygląda podobnie prosto: „ja sam”. Te słowa powtarza odkąd tylko nauczy się mówić. Ja sam będę jeść, wybiorę zabawki, jedzenie, rzeczy, znajomych... wszystko. Ja sam pójdę, podniosę, zrobię... Powtarza, gdy ma trzy, siedem, dwanaście, piętnaście, siedemnaście i osiemnaście lat. Nawet jeśli nie da rady, nie umie, nie wie, nie rozumie albo się boi.

Rodzic zna dziecięce „ja sam”, bo słyszy je wiele lat... i jest w pogotowiu. Mądry – nie wyręcza, lecz asystuje, czym wspomaga rozwój dziecka. Uczy się być tuż obok, także wtedy, gdy bywa to trudne, choćby w okresie młodzieńczego buntu, gdy „ja sam” uzupełniane jest przez „idź

sobie”. Nie porzuca i towarzyszy mu aż po samodzielność dziecka, które dorosło (a przecież dziecko pozostanie nim w oczach rodzica na zawsze, w każdym wieku). Jest obok zawsze gotowy do asysty swemu dziecku. Zawsze z troską i miłością. Póki śmierć ich nie rozdzieli.

I to jest obraz miłosierdzia, które objawia nam Bóg. Tak nas kocha. Mówi:

„Jestem przy tobie zawsze, wołam, a wyciągnę rękę, by ciebie ochronić przed bolesnym upadkiem; wołaj, a przybędę, gdy zaginiesz, gdy życie i sprawy cię przerosną lub przyniętą. Wołaj, bo kocham cię. Opatrzę twoje rany, nakarmię i pozwolę wypocząć, a potem porozmawiamy. Usłuchaj mnie, proszę, by nie przydarzyło ci się co gorszego. (ZA)UFAJ MI!”

Gdy ludzie wieszali Jezusa na krzyżu, On modlił się:

„Ojciec przebac im, bo nie wiedzą, co czynią”.

I rzeczywiście nie wiedzieli, w czym uczestniczą.

W rewolucji przemysłowej padła na wiele zakątków ziemi myśl Boża:

„Możesz być świętym, gdy wyjdiesz zza świątobliwych, szczelnych murów i krat klasztornych do grzesznego

świata, bo tam – w ubogich – rozpoznasz Chrystusa, zdobędziesz niebo, gdy będziesz służyć najmniejszym jak Chrystusowi”.

I powstają z Bożego natchnienia wspólnoty z charyzmatem pomagania chorym, nawet w ich domach (elżbietanki), bezdomnym (albertynki), głodnym, porzuconym w dzieciństwie i młodości (to macierzysta wspólnota s. Faustyny). Wiele ich, niemal we wszystkich zakątkach ówczesnego Kościoła. Jakby Duch Święty rozrzucił ziarna miłosierdzia. Wiele z nich padło na ziemię, która wydała plon.

Na początku XX wieku wybrał sobie Bóg sekretarki. Chociażby służebnice Boże: Józefę Menendez w Hiszpanii, Benignę Konsolatę Ferrero we Włoszech i Faustynę Kowalską w Polsce (a było ich więcej). One miały spisywać Jego słowo i przypominać, że Bóg kocha nas mimo naszej głupoty (a ta skutkuje niekiedy stanem obezwładniającej bezsilności).

Wtedy Bóg przypomina swe miłosierdzie w bardzo konkretnym kontekście: za chwilę wojna, śmierć, ocean cierpienia i bezsilności wobec miazdzącej przemocy i czas hulania szatanów po świecie. Faustynie każe malować siebie jako „wizualizację” Ewangelii, którą czytamy w tak zwaną białą niedzielę, czyli w pierwszą niedzielę po Wielkanocy. Wówczas zastraszeni apostołowie siedzą w Wieczerniku zamknięci, z obawy przed Żydami. I pośrodku nich staje Zmartwychwstały Pan (choć oni nie zdają sobie sprawy, jak bardzo jest On potężny) i woła:

„Pokój wam!”.

I woła:

„Nie lękajcie się!”.

I zachęca:

„Dotknij moich ran, to Ja Jestem”.

To przypomnienie jest ocalające dla apostołów, a także dla uczniów Chrystusa w XX wieku, zamkniętych w więzieniach, celach śmierci, łagrach, gruzach, niepewnych swego „teraz”, przeszytych cierpieniem.

„Nie lękajcie się! Dotknijcie mnie! I powiedzcie: »Jezu, ufam Tobie«”.

Czy zatem to prywatne objawienie, inspirowane duchowymi doświadczeniami czasu wojny i stalinowskiego terroru, jest już nieaktualne? Czy dziś warto czcić miłosierdzie Boże? Czy ono jest

ks. dr Michał Damazyn  
– prezbiter Diecezji Bydgoskiej, doktor teologii na UAM w Poznaniu od 2011 roku, katecheta, regionalista. Autor krytycznych opracowań pism duchowych, artykułów i książek na temat objawień i teologii miłosierdzia Bożego, sześciu tomów recenzowanych biografii wydanych pod wspólnym tytułem „Bydgoszczan Portret Własny” oraz innych publikacji z zakresu historii najnowszej.



pomocne/potrzebne/ratujące? Dla nas, ludzi XXI wieku?

Zdecydowanie! Rozejrzyj się wokół. Wielu traci wiarę. Wielu zamknęło się w piwnicach i gruzach swojego życia i marzeń. Jan Paweł II prawie pół wieku temu pisał w *Redemptor hominis*:

„Człowiek coraz bardziej bytuje w lęku. Żyje w lęku, że jego wytwory – rzecz jasna nie wszystkie i nie większość, ale niektóre, i to właśnie te, które zawierają w sobie szczególną miarę ludzkiej pomysłowości i przedsiębiorczości – mogą zostać obrócone w sposób radykalny przeciwko człowiekowi. Mogą stać się środkami i narzędziami jakiegogoś wręcz niewyobrażalnego samozniszczenia, wobec którego wszystkie znane nam z dziejów kataklizmy i katastrofy zdają się błędną. Musi przeto zrodzić się pytanie, na jakiej drodze owa dana człowiekowi od początku władza, mocą której miał czynić ziemię sobie poddaną (por. Rdz 1,28), obraca się przeciwko człowiekowi, wywołując zrozumiął stan niepokoju, świadomego czy też podświadomego lęku, poczucie zagrożenia, które na różne sposoby udziela się współczesnej rodzinie ludzkiej i w różnych postaciach się ujawnia (nr 15)”.

Mamy sporo (starsi potwierdzą, że żyje się dziś bardzo dobrze, w porównaniu z latami ich młodości, a nawet PRL-u), ale nie mamy sensu. Nie widzimy wartości tego, co posiadamy i gorzej – tego, kim jesteśmy. Topimy fundamenty naszej cywilizacji (w tym etykę zbudowaną na chrześcijańskiej filozofii) nieświadomi, że podcinamy gałęzie, na których siedzimy. A siedzimy wysoko, bardzo wysoko i upadek będzie dla nas dezintegrujący. I siedzimy coraz dalej od siebie. Nie lubimy już siebie (wspólnoty: rodziny, sąsiedztwa, koleżeństwa, narodu, Kościoła). Siedzimy coraz bardziej samotni, pełni nowoczesnych gadżetów, ale samotni. A plaga samotności w tłumie zbiera swoje śmiertelne żniwo między nami. Cytowane już „ja sam” zabija coraz dotkliwiej.

Dlatego orędzie miłosierdzia nie jest o tkliwości, nie jest o robieniu „co mi się chce”, nie o indywidualizmie i „nic tobie do tego”. Orędzie miłosierdzia jest o tym, że Bóg czeka i asystuje. Pozwól Mu (wszak jesteśmy wolni), by pomógł, by mógł cię uratować, opatrzeć twoje rany, nakarmić i napoić, na nowo przyodziać (jak w przypowieści o miłosiernym ojcu – przywrócić ci godność, dla której nas stworzył).

I to prawda: trzeba wypuścić balonik pychy (to też jedna z odmian głupoty) i przyznać: „Nie wiedziałem, co robię”, i powiedzieć uczciwie: „Boga mi trzeba, bo sam siebie nie udźwignę”. I zwrócić się do Boga ze świadomością, że On pomoże, i powiedzieć: „Jezu, ufam Tobie”, i jeszcze: „Mów, Panie, bo sługa Twój słucha”. Zawołaj więc: „Jezu, ufam Tobie”, a Bóg przybędzie na ratunek, czyli na zbawienie. I zbawi, czyli z pewnością ocali!

A jeśli przy tobie jest człowiek, który już zapadł się w siebie bardzo głęboko i nie potrafi nawet wołać za psalmistą „Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, Panie wysłuchaj głosu mego”, wołaj ty za niego. Wołaj o miłosierdzie, czyli o ratunek dla niego. Wołaj i ucz go wołać. Nie ustawaj, bo każda modlitwa jest wysłuchana. Dlatego miłosierdzie Boga to dużo więcej niż dewocja i nowe formy kultu, które znajdujemy w *Dzienniczku św. Faustyny* i – dziś – w wielu pobożnych publikacjach (skądinąd warte praktykowania). To więcej niż orędzie, które znamy dzięki tej mistycznej i jej wileńskiemu spowiednikowi – ks. Michałowi Sopoćce (to on kazał pisać *Dzienniczek* i był realizatorem orędzia). To więcej nawet niż głodnego nakarmić, nagiego przyodziać, więźnia odwiedzić. To sam rdzeń objawienia Boga, który nas kocha mimo naszej głupoty (co ważne – póki żyjemy!). A ta różna jest w różnych czasach i na różnym etapie naszego życia (chciałoby się dodać, że rozwoju, ale się waham). Kocha nie jak ludzie: za coś, pod warunkiem, z powodu, ale dlatego, że nas stworzył i zbawia, czyli ratuje. Zawsze. ■

# SUMIENIE

## SKARB W GLINIANYCH NACZYNIACH



Używamy czasami w pewnych sytuacjach zwrotów: „mam wyrzuty sumienia”, „nie masz sumienia”, „rachunek sumienia” i pewnie jeszcze innych.

Spróbujmy jednak odpowiedzieć na pytanie, czym jest to sumienie, które pełni niezwykle ważną rolę w naszym życiu.

**S**umienie, najprościej ujmując, to wewnętrzny głos w człowieku, który mówi mu, co jest dobre, a co złe. To nasz najbardziej intymny impuls, który reaguje wobec sytuacji pokusy do zła, przed którym nas ostrzega lub osądza nasze postępowanie, kiedy to zło uczynimy. Pełni ono potrójną rolę w naszym życiu:

- ♦ informującą, gdy budzi w nas świadomość, że dany czyn, sytuacja, okoliczność, wydarzenie, słowa, postawa, zachowanie są niemoralne, czyli nie podobają się Panu Bogu, oraz są sprzeczne z naszym systemem wartości,
- ♦ nakazującą, gdy wobec rozeznania i uświadomienia nam czy dany czyn jest dobry lub zły moralnie wydaje

nam imperatywy, aby tego unikać lub podjąć na przykład jakieś dobro, osądzającą, czyli ocenia nasze decyzje, czy zostały właściwie podjęte i jeśli uczyniliśmy tak, jak nam podpowiadało sumienie (na przykład byliśmy uczciwi w rozliczeniu, powiedzieliśmy prawdę, uczestniczyliśmy w niedzielnej Mszy Świętej, pomogliśmy komuś, kto nas o to prosił), to nie budzi ono w nas niepokoju i mówimy często, że mamy spokojne sumienie, ale jeżeli jednak nasz wybór był niemoralny, wówczas reaguje i budzi w nas wyrzuty, czyli pewien dyskomfort i niepokój, który daje nam sygnał, że nasza postawa moralna nie była odpowiednia.

Mówiąc o sumieniu, często każdy ma własne doświadczenie, czym ono jest i w jaki sposób ma je ukształtowane. Jeżeli reaguje na zło, które popełniamy, czyniąc nam wyrzuty, to znaczy, że jest ono zdrowe, gdyż zachowuje czujność i ma wpisane prawidłowe wzorce postępowania. Natomiast zdarzają się sytuacje, kiedy sumienie nie jest dojrzałe, a co za tym idzie, nie reaguje właściwie, czyli zdrowo lub wcale, na nasze postępowanie.

Wyróżniamy w tym zakresie dwa rodzaje sumienia:

- ♦ sumienie szerokie,
- ♦ sumienie wąskie.

Sumienie szerokie to takie, które nie jest czułe na błędy popełniane na co dzień, ale sprowadza naszą moralność do klasycznych postaw: „Nikogo nie zabiłem, nikogo nie okradłem, to jakie ja mogę mieć grzechy?”.

Osoby, które mają tak ukształtowane sumienie, często nie potrafią i nie chcą zauważyć w sobie tych błędów, wad i słabości, z którymi należy się zmagać w codziennej pracy nad sobą. Każdy przecież ma wady, słabości charakteru, które stanowią wyzwanie, aby nieustannie dojrzewać i z łaską Bożą je w sobie pracować. Kto ma sumienie szerokie, nie widzi potrzeby systematycznej i częstej spowiedzi, a jedynie raz w roku lub rzadziej. Nie oznacza to, że ta osoba nie ma grzechów lub wad, tylko nie potrafi ich w sobie dostrzec, bo sumienie już jest na tyle nieczułe, że nie reaguje w sytuacjach, w których powinno budzić wyrzuty i refleksję nad własną postawą. Dotyczy to przede wszystkim codziennych, zwykłych sytuacji.

Przyczyną tak ukształtowanego sumienia może być ciągle usprawiedliwianie własnej postawy i grzechów. W końcu zaczynamy wierzyć we własne argumenty, którymi usprawiedliwiamy popełniane przez nas zło, a co za tym idzie, nie zwalczamy go w sobie, bo tak jest nam wygodniej. Czyli żyjemy w kłamstwie, w które uwierzyliśmy.

Poza tym, wiele zależy też od środowiska, w którym wrostamy. Jeżeli znajdujemy się w grupie, która na przykład sięga po narkotyki, obgaduje, przeklina i sami zaczynamy tak postępować, to przestajemy mieć wewnętrzne hamulce, bo nasza postawa jest powszechnie przyjęta w danym środowisku. Tymczasem, jak mawiał abp. Fulton J. Sheen:

„Błąd jest błędem, nawet jeżeli wszyscy są w błędzie”.

Inny z kolei problem, który wpływa na ukształtowanie w nas takiego typu sumienia, które przestaje być czułe na grzech, to nasza opinia wewnętrzna i światopogląd. Często słyszymy, że „Ja tego nie uważam za grzech” albo „Przecież prawo do tego dopuszcza” lub „Ja nie jestem katolikiem”. To, czy ktoś subiektywnie nie uznaje jakiejś prawdy, nie

oznacza, że nie ma moralnego obowiązku do niej się stosować. I znowu przychodzi nam z pomocą sentencja abp. Fultona J. Sheena:

„Zasady moralne nie zależą od zdania większości. I dalej: prawda jest prawdą, nawet jeśli nikt jej nie uznaje”.

Oczywiście, możemy dodać jeszcze wiele innych czynników, jak chociażby wychowanie dziecka w domu. Młody człowiek nie uczestniczy we Mszy Świętej, nie był kilka lat u spowiedzi i zupełnie nie ma wyrzutów sumienia. Ale jak ma je mieć, skoro nie ma atmosfery religijnej w domu, nie nasiąka poczuciem, że jest to ważne i konieczne do zbawienia? Dziś, niestety, z takim pokoleniem coraz częściej mamy do czynienia... Po co Msza Święta? Po co regularna spowiedź?

Dzisiaj potrzeba nam bardzo konkretnego kształtowania sumienia, aby było ono czułe na grzech, aby miało zdrowy osąd moralny i motywowało ludzi do przyjmowania odpowiednich postaw życiowych.

Natomiast sumienie wąskie to taki rodzaj sumienia, który obciąża człowieka nadmiernym poczuciem winy (często nieproporcjonalnym do popełnionego błędu) lub budzi zupełnie niepotrzebny niepokój, gdyż nie było żadnego przewinienia. Mówimy wówczas, że ktoś ma mocne skrupuły, że jest skrupulantem. Przewrażliwienie w tej materii przejawia się silnym niepokojem i skrępowaniem oraz często wynika z niezdrowej postawy perfekcjonizmu i bywa spowodowane wewnętrznymi napięciami, które te osoby w sobie noszą (na przykład kompleksy). Podłoże psychologiczne ma tutaj niezwykle ważne znaczenie dla zdrowego rozwoju, także duchowego.

Osoby, których dotyczą silne skrupuły, mają tendencje do korzystania ze spowiedzi nawet co dwa lub trzy dni, bo czują silny dyskomfort i poczucie winy... W takiej sytuacji spowiednik, mając rozeznanie, może ustalić z penitentem, że będzie spowiadał się na przykład co dwa tygodnie, nawet jeśli znowu przyjdzie poczucie winy, które często jest nieproporcjonalne do ewentualnego przewinienia. Stąd dla skrupulantów konieczne jest także korzystanie ze stałego spowiednika,

ks. Rafał Walid  
– ur. 4 maja 1991 r.  
Święcenia kapłańskie przyjął  
19 maja 2016 r. w Poznaniu.  
Pełni posługę wikariuszowską  
w parafii św. Mateusza Apostoła  
i Ewangelisty w Poznaniu.



a bywa też niezbędna pomoc terapeutyczna, aby znaleźć przyczyny tak silnych reakcji emocjonalnych.

Święty Jan Paweł II nazwał sumienie „sanktuarium osoby”, gdzie człowiek opowiada się za Bogiem lub przeciw Niemu. Jest ono niezwykle czułe, delikatne i dlatego potrzebna jest jego odpowiednia formacja i dojrzałość, bo ma niezwykle ważny wpływ na nasze wybory moralne i podejmowane działania. Aby sumienie było dojrzałe, musimy podejmować refleksję nad sobą poprzez rachunek sumienia, który zawiera przygotowane pytania do przykazań, uświadamiających nam, co jest dobre, a co złe. Potrzebna i konieczna jest także regularna spowiedź (na przykład co miesiąc), kierownictwo duchowe, udział w rekolekcjach, lektura duchowa, wspólnota duszpasterska, przyjaźnie, które wzmacniają naszą wiarę i więź z Bogiem, braterskie upomnienie.

Współczesna laicyzująca się kultura z pewnością nie stwarza warunków do odpowiedniego dojrzewania naszego sumienia. Narzucające się hasła o swobodzie obywateli, o wolności bez granic, o prawie decydowania, czy życie nienarodzonych może przyjść na świat, czy też nie, o prawie do legalizacji związków partnerskich osób tej samej płci sprawiają, że nie potrafimy odróżnić dobra od zła. Przestajemy być wrażliwi na delikatny głos sumienia, które jest stłamszone krzykiem tego świata, domagającego się odrzucenia Jezusa i Jego Ewangelii.

Sumienie natomiast jest jak skarb, który nosimy w glinianych naczyniach. Oznacza to, że z niezwykłą łatwością możemy je zatracić, przerobić i znieczulić, jeśli zabraknie nam stawiania w prawdzie, którą przyniósł nam Jezus. Prawda nas wyzwala i sprawia, że nie gubimy naszych wartości, nie przestajemy być obojętni, gdy wokół nas dzieje się zło, które doprowadza do upadku moralności. Oby nasze sumienia nigdy nie zatraciły swojego pięknego kształtu i umiejętności nazywania zła złem, a grzechu grzechem! ■

# NA ROK MODLITWY

**Dokument watykańskiej Dykasterii ds. Ewangelizacji: „Naucz nas się modlić” jest inspirowany słowami papieża Franciszka, który, ogłaszając bieżący rok Rokiem Modlitwy, będącym przygotowaniem i wprowadzeniem w Jubileusz roku 2025, zwrócił się do wiernych słowami:**

**„Proszę was o wzmoczenie modlitwy, aby się przygotować do dobrego przeżywania tego wydarzenia łaski i doświadczyć w nim mocy nadziei Boga. Dlatego dzisiaj rozpoczynamy Rok Modlitwy, to znaczy rok poświęcony odkrywaniu na nowo wielkiej wartości i absolutnej potrzeby modlitwy w życiu osobistym, w życiu Kościoła i świata” (Anioł Pański, 21 stycznia 2024 roku).**

**Nie sposób zatem pominąć to wydarzenie i ten temat, gdy piszę „z karmelitańskiego zacisza”, miejsca nieustannej modlitwy. O niej zatem będzie tak zarówno ten tekst, jak i prawdopodobnie kolejne moje refleksje w tegorocznych miesięcznikach.**

Zanim otworzą się dla nas Bramy Miłosierdzia, Drzwi Święte Jubileuszu Odkupienia, warto się do niego przygotować właśnie wzmoczoną modlitwą, głębszym, osobistym dialogiem z Bogiem, refleksją nad naszą wiarą. W swoich katechezach Papież wielokrotnie wskazywał, że modlitwa jest drogą do zetknięcia się z najgłębszą prawdą o nas samych, gdzie obecne jest światło samego Boga. Mówił:

„Dzięki modlitwie możemy przybyć z sercem gotowym na przyjęcie darów łaski i przebaczenia, które przyniesie Jubileusz, jako żywy wyraz naszej relacji z Bogiem. Zanurzymy się zatem w modlitwie, będącej ciągłym dialogiem ze Stwórcą, odkrywając radość ciszy, spokój doświadczonego przebaczenia i siłę wstawienictwa w komunii świętych”.

Dobrze byłoby wrócić w tym roku do papieskiego nauczania o modlitwie – zwłaszcza z cyklu „Katechezy o modlitwie”, które zostały wygłoszone w dniach od 6 maja 2020 roku do 26 czerwca 2021 roku. Papież wielokrotnie w nich przypomina, że modlitwa jest intymnym dialogiem ze Stwórcą; dialogiem, który zaczyna się w ludzkim sercu, aby ludzkie serce znalazło „Serce” Boga, wypełnione Jego miłosierdziem, zdolnym przemienić nasze życie. W tym dialogu wierzący nie tylko rozmawia z Bogiem, ale także uczy się Go słuchać, znajdując odpowiedzi i wskazówki w świetle Jego cichej obecności. Modlitwa staje się w ten sposób mostem między niebem a ziemią, miejscem spotkania, w którym serce człowieka i serce Boga spletają się w nieustannym dialogu miłości.

Już na początku swego nauczania o modlitwie Ojciec Święty zwraca uwagę, że:

„Modlitwa to nie magiczna różdżka! – nie jest to sztywna formuła, która powtórzona poprawnie, podobnie jak w handlu, daje żądany produkt; w modlitwie to Bóg ma nas nawrócić, a nie my powinniśmy nawrócić Boga” (Audiencja generalna, 26 maja 2021 roku).

Oznacza to, że siłą modlitwy nie są takie czy inne słowa, wypowiedziane tak, a nie inaczej, tyle i tyle razy, ile ofiarowane ma być Bogu w modlitwie całe nasze serce, nasze życie, także nasza niemoc, cierpienie i nędza!

Powyższy fragment zatrzymał moją uwagę także z bardzo praktycznego powodu, który wydawać się może drobnym i nieistotnym...

Otrzymuję czasem wiadomości telefoniczne z pięknymi duchowymi przesłaniami. Cieszę się wtedy, że są osoby, które angażują się, by Boże prawdy przekazywać także w ten sposób: zgrabne słowo, piękny obraz, wyraziste przesłanie. Ale docierają też religijne treści ze słowami: „Prześlij to do 5, 10, 15 osób”, „Jeśli tego nie zrobisz, to znaczy, że nie wierzysz

wystarczająco”, „Jeśli tego nie zrobisz, to znaczy, że wstydzisz się swojej wiary”, „Jeśli tego nie zrobisz, to znaczy, że jesteś mało gorliwy”, albo, co więcej: „Jeśli tego nie zrobisz, to spotka cię coś złego”, natomiast „Gdy to zrobisz, osiągnie cię bez wątpienia dobro”.

Jedną z reguł duchowego rozeznawania św. Ignacego jest obserwowanie początku, środka i końca myśli, sprawy, pomysłu. Bo to pod koniec często „wystaje diabli ogon”, który zdradza jego inspirację i obecność. Podobnie i w tego rodzaju przesłaniach, które obiecują lub straszą, jest pewna „magiczność”, o której pisze Papież. Zapewnienia, że Bóg na tak wykonaną czynność „musi” odpowiedzieć łaską, błogosławieństwem lub odpowie karą w przypadku jej braku, to czysta magia odległa całe światy od wiary. Zatem „magiczna różdżka i sztywna formuła”, o której mówi Ojciec Święty, tu ma także swoje miejsce. Takie modlitwy są bliższe magii, wróżbiarstwu, fatalizmowi, przymusom (względem Boga i człowieka), a to wszystko jest bardzo odległe od Bożego działania, ma natomiast znamiona złego ducha, który chce spłyć, wykrzywić, ośmieszyć naszą wiarę.

Jako wierzący w miłującego Boga, który patrzy na nasze serca, a nie na sztywne formuły, nie rozsyłajmy takich przesłań – nie budują one ani prawdziwej, szczerzej i ufnej wiary, ani głębokiej religijności człowieka, wykrzywając przy okazji prawdziwy obraz Boga.

A teraz, po długich czterdziestu dniach postu spędzonego w ciszy, zadumie, refleksji i modlitwie, niech zabrzmi w naszych sercach i ustach „Alleluja!”. Po wielokroć powtarzane, śpiewane, nucone, wykrzykiwane, nie według magicznych nakazów, ale z potrzeby serca, które chce wołać: „Alleluja! Chwała Panu, który żyje, jest obecny i chce nas prowadzić do coraz głębszej z Nim zażyłości!”. ■

s. Ewa M. Elżbieta Kolinko ocd  
Karmel, Borne Sulinowo  
[www.karmelborne.pl](http://www.karmelborne.pl)



# TRWAJ!



Katarzyna Rybak  
– absolwentka filologii polskiej,  
historii i oligofrenopedagogiki,  
od 20 lat uczy w szkole.

Ile razy zdarzyło ci się prosić kogoś o coś? Pewnie nie zliczysz... Efekty też pewnie były różne. W moim przypadku udawało mi się na ogół osiągnąć cel, gdyż, zanim zwracałam się o pomoc, szacowałam szanse jej otrzymania. Przede wszystkim nie byłam w stanie pomóc sobie sama, byłoby to trudne, skomplikowane lub długotrwałe.

Nie zawsze potrzebujemy pomocy, bo z czymś sobie absolutnie nie poradzimy. Jako uczennica nie byłam fanką matematyki. Wiadomo – humanistka. Zdarzały się zagadnienia, które na pierwszy rzut oka były trudne i wtedy z ogromnymi oporami prosiłam o pomoc mojego starszego brata, który ma umysł ścisły. Powiedziałabym nawet, że jest pasjonatem w tej dziedzinie. W wolnych chwilach często widywałam go nad opasłym zbiorem zadań z matematyki lub fizyki, co było dla mnie chyba bardziej niezrozumiałe niż same zadania. Brat zawsze mi pomagał i tłumaczył zawiłości królowej nauk, ale nigdy nie zrobił za mnie czy dla mnie żadnego zadania. Tłumaczył tak długo, aż byłam w stanie je wykonać samodzielnie. Było to bardzo uciążliwe i... uczyło mnie anielskiej wprost cierpliwości.

Dziś jestem mu za to wdzięczna, że nie dostawałam zadań na tacy i na jego miejscu zrobiłabym to samo. Zwyczajnie nie wiedział, co było dla mnie dobre. Nie zawsze potrafimy prosić o pomoc, a im dłużej się nad tym zastanawiamy, rozważając wszystkie za i przeciw, to dochodzimy do wniosku, że powinniśmy zrezygnować. Najczęściej z powodu ambicji.

Nieco inaczej jest chyba z Panem Bogiem. Zdarzało mi się nawet wyobrazić Go sobie z wielkim bólem głowy... Nasza życzeniowość wobec Stwórcy bywa imponująca. Wystarczy posłuchać intencji mszalnych, wśród których dominują prośby o życie wieczne dla zmarłych (i słusznie, bo sami niewiele już mogą, a nasza modlitwa jest im niezbędną do

zbawienia duszy) lub prośby o zdrowie i pomoc Ducha Świętego. Bardzo rzadko wybrzmiewa intencja dziękczynna. Czy brakuje nam okazji? Chyba raczej nie, a szkoda, że prosząc o coś Ojca, nie spieszymy się z wdzięcznością.

Kiedy założyłam rodzinę, dojrzałam do tego, by zamawiać intencje Mszy Świętej. Było ich kilka w roku, ale większość z nich stanowiły podziękowania (za męża, dzieci, rodzinę i tak dalej). Któregoś razu ktoś z bliskich zarzucił mi nawet, że nie modlimy się za zmarłych. Mój podział był następujący: starsi zamawiają intencje za zmarłych, a my – młodzi – za żywych.

Po (dłuższym) czasie zorientowałam się również, że nigdy nie zamówiłam Mszy Świętej w swojej intencji. Bo jak to tak? Za siebie?

Podobnie było z moją osobistą modlitwą. Bardzo rzadko prosiłam o coś bezpośrednio dla siebie, gdyż wydawało mi się to nieprzyzwoite, samolubne. Nawet kiedy doświadczyłam ciężkiej choroby, tym bardziej nie śmiałam tak postąpić. To się zmieniło po rozmowie z pewnym księdzem, który uświadomił mi, że Bóg czeka na mnie i pragnie mi pomagać, jeśli tylko o to poproszę, a On będzie miał taką wolę.

Kto jest rodzicem, ten zrozumie... Jakże możemy zaniechać pomocy dzieciom, kiedy widzimy, jak bardzo jej potrzebują? Prosiłam więc Boga, ale nie wprost, o zdrowie, o pokój serca i umiejętność przyjęcia Jego woli. Chyba się asekurowałam na wypadek, gdyby miał wobec mnie zgoła inne plany.

Potem wpadła mi w ręce książka o ks. Ruotolo, wkrótce kolejna i następna, i muszę przyznać, że zachwyciła mnie postać tego dziewiętnastowiecznego kapłana. Jego życie naznaczone było niebywałą wiarą i niespotykanym cierpieniem. Nawet imię Dolindo, czyli „ból”, w pełni oddawało jego życiowe doświadczenia. Zawsze i wszędzie powierzał się Matce Bożej, wiele czasu spędzał przed Najświętszym

Sakramentem. Niestety, co raz powracało niezrozumienie jego osoby, nauk i czynów, a książki, które napisał, nawet po jego śmierci długo były zakazane.

Jego modlitwa: „Jezu, troszcz się Ty” zagościła na stałe w moim sercu i na ustach. Kiedy ją wypowiadam, mam poczucie bezpieczeństwa, bo oddaję się w najlepsze ręce. Czuję, jakby Pan Jezus rozpościwał nade mną ogromny opiekuńczy parasol.

À propos parasola... Kiedyś mieszkańcy pewnej wioski postanowili pomodlić się o deszcz. W dniu modlitwy wszyscy się zebraли, ale tylko jeden chłopiec przyszedł z parasolem...

Oby właśnie taka była nasza wiara w moc modlitwy, jak tego chłopca! Jeśli wątpimy, prosząc Najwyższego o potrzebne łaski, czyż nie ubliżamy Jego boskości i wszechmocy?

Zawsze prosimy z ufnością, ale i wytrwałością, nie szukając jednak siebie. Trzeba czekać na czas, który wyznacza Bóg. To niekiedy ogromna trudność, ale nie bójmy się jednak zaczynać od nowa, pukajmy, aż otworzą się drzwi łask.

Mąż pewnej znajomej zachorował na raka. Wszystko potoczyło się bardzo szybko. Zbyt szybko... Może miesiąc przed jego odejściem rodzina zamówiła Mszę Świętą o powrót do zdrowia.

Później się dowiedziałam, że córka zmarłego po pogrzebie przestała chodzić do kościoła. Zapytałam o powód, ale nie takiej odpowiedzi się spodziewałam. Rzekła wówczas: „Po co? Bóg nas nie wysłuchał”.

Przecież to tak nie działa!

„Pesymizm głęboko rani duszę i sprawia, że traci ona wiarę. Nasze nieszczęścia są jak kurz przyciągający śmieci. Jeśli marnujesz czas, myśląc o nich, to nigdy niczego nie zrobisz. Miej wiarę, miej wiarę i ofiaruj swoje cierpienia Jezusowi, by z nich mógł ci uczynić pokarm”.

ks. Dolindo Ruotolo ■

# OJCIEC WENANTY NIE ZAWODZI!

Jakubowi pomógł w biznesie, Wiktorii załatwił wymarzoną pracę, Małgorzacie i Krzysztofowi uprosił dar potomstwa, Ewie uratował tatę... Świadectw łask pozyskanych dzięki wstawiennictwu o. Wenantego Katarzyńca przybywa z każdym dniem, a jego czciciele nie mają wątpliwości, że choć to „dopiero” sługa Boży, to już święty!

Rodzinie groziła eksmisja, a nie stać ich było na kolejny najem. Postanowili założyć „zrzutkę” na dom. Tomasz tak opisuje tę kryzysową sytuację:

„Pan Bóg wie, w jak trudnym położeniu byliśmy”.

Kiedy okazało się, że do zakupu upatrzonego domu brakuje im kilka tysięcy złotych, za namową znajomej z mediów społecznościowych pomodlili się za wstawiennictwem o. Wenantego. I stał się cud!

„W ostatniej chwili wpłynęło akurat tyle, ile potrzebowaliśmy! Kupiliśmy dom do remontu, szczęśliwi, że już nie grozi nam bezdomność i rozbięcie rodziny”.

Kolejny cud wydarzył się, kiedy musieli opuścić wcześniej wynajmowany dom, a nowy nadal był bez podłogi i prądu. Wówczas małżonkowie znów prosili:

„Ojciec Wenanty, dopomóż!”.

I wtedy obca kobieta wpłaciła potrzebną kwotę, wyjaśniając:

„Wenanty mnie tu przyprowadził”.

Tomasz nie ma wątpliwości, że ich nowy dom to cud od Boga wyproszony dzięki orędownictwu o. Katarzyńca.

## Byłem w potrzasku

Jakub potwierdza:

„O. Wenanty nie zawodził!”.

Pod koniec 2021 roku zawarł „transakcję życia”, a tak przynajmniej myślał... Chodziło o zamówioną przez klienta dużą

ilość towaru, co miało mieć przełożenie na znaczny zarobek. Mijały jednak tygodnie, a klient, mimo dopiętych ustaleń, nie zgłaszał się po odbiór. Wkrótce na rynku nastąpił gwałtowny spadek ceny towaru będącego przedmiotem transakcji, a wtedy kontrahent wycofał się z zamówienia. Jakub wspomina:

„Zostawił mnie z gigantyczną ilością towaru, który musiałem odebrać od swojego dostawcy, a nie miałem komu go sprzedać. Groziły mi dotkliwe kary umowne. Byłem w potrzasku – transakcja, która miała być interesem życia, okazała się fiaskiem”.

Na szczęście Pan Bóg uchylił okno... Uświadomili sobie z żoną, że sługa Boży, o. Wenanty, już raz pomógł im w tarapatkach finansowych. Rozpoczęli nową, a żona zawierzyła tę sprawę również św. Józefowi.

Na odpowiedź nieba nie trzeba było długo czekać. Podczas spotkania z dostawcą celem negocjacji wysokości kary umownej sytuacja diametralnie się zmieniła. Okazało się, że towar, którego dotąd nie mogli sprzedać, jest poszukiwany przez innych kontrahentów. „Już nie rozmawialiśmy o wysokości kary, a jedynie negocjowaliśmy terminy odbioru. O. Wenanty, dzięki!”.

## Sąd mnie uniewinnił

O mocy wstawiennictwa sługi Bożego mówi także Wiktorja:

„Otrzymałam więcej, niż chciałam”.

W piątym dniu odmawianej nowenny dowiedziała się o możliwości odbycia płatnego stażu.

„Przez osiem miesięcy starałam się o pracę, obniżając nawet swoje oczekiwania, a Pan Bóg zaskoczył mnie podarowaniem więcej, niż się spodziewałam. Bogu niech będą dzięki!”

Podkreśla, że nie byłoby tej nowej pracy bez pomocy o. Wenantego.

Za wysłuchanie modlitw i orędownictwo przed Bogiem wdzięczna jest mu także czcicielka podpisana jako I.A. Kobieta została oskarżona o popełnienie przestępstwa. Napisała ona:

„Złym ludziom zależało, aby mnie skrzywdzić. Mimo braku dowodów winy prokurator postawił mi zarzuty, bo był spokrewniony z osobą, która złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa, opierając się na przypuszczeniach”.

Żarliwa modlitwa do o. Katarzyńca została wysłuchana, a kobieta napisała w świadectwie:

„Sąd mnie uniewinnił. Obiecuję ci, o. Wenanty, że będę się modlić o twoją beatyfikację”.

Gosia i Krzysiek za cud uproszony za jego wstawiennictwem poczytują narodziny dziecka. Po dwóch poronieniach – zasmuceni, że ich syn nie będzie miał na ziemi rodzeństwa – usłyszeli o szczęśliwym poczęciu dziecka znajomych znajomej, uproszonego za wstawiennictwem

o. Katarzyńca. Koleżanka podesłała Małgorzacie relikwię o. Wenantego i opowiedziała jego historię. Zachwycona pokorą i autentycznością sługi Bożego, chcąc pomodlić się przy jego grobie, wraz z mężem zapisała się na rekolekcje w Kalwarii Pałacowskiej. Wtedy okazało się, że... jest już w ciąży! Przez dziewięć miesięcy trwali w nowennie do o. Wenantego. Teraz planują odwiedzić jego grób z nowo narodzonym synkiem.

## Kazali szykować pogrzeb

Ewa dziękuje o. Wenantemu za uproszenie łaski powrotu do zdrowia swojego taty, opowiada, sugerując, iż w trakcie rozmowy lekarze kazali szykować pogrzeb:

„Miał wylew krwi do mózgu. Nie było żadnych szans, by przeżył. Był to już drugi wylew w jego życiu”.

Stan ojca był beznadziejny, a córka błagała Boga przez pośrednictwo o. Katarzyńca, by tata jeszcze nie odchodził:

„Z wielu powodów nie byłam gotowa na jego śmierć w tamtym czasie”.

Ojciec Ewy został cudownie uzdrowiony. W ciągu dwóch miesięcy skutki wylewu zniknęły. Podsumowując, szczęśliwa córka dodaje:

„Jest sprawny, a jedyne, czego nie może robić, to kierować samochodem”.

U Ani w wieku czterdziestu czterech lat wykryto raka piersi.

„Miałam troje dzieci, w tym najmłodsze osiemnastomiesięczne”.

Będąc w Kalwarii Pałacowskiej, życie powierzyła Matce Bożej i o. Wenantemu. Jak zaznacza, dobrze zniosła chemię, operację i radioterapię. Kobieta nie ma wątpliwości, że jej powrót do zdrowia to zasługa o. Katarzyńca.

## On wie, co będzie najlepsze

Wierni dziękują o. Wenantemu za zdrowie, łaskę macierzyństwa, jednak, przeglądając kolejne świadectwa, można odnieść wrażenie, że na pierwszy plan wybija się pomoc finansowa. Bądź co bądź, nieprzypadkowo przyłgnął do niego przydomek „brat bankomat”!

Anna, która w nowennie prosiła go o ocalenie firmy męża w trudnym dla biznesu czasie, jakim był wybuch wojny na Ukrainie, podkreśla:

„O. Katarzyniec działa błyskawicznie”. Kobieta długo modliła się też o pomoc w pozyskaniu subwencji na otwarcie własnej działalności. Wyjaśniając, iż o. Wenanty wiedział, że to nie jest ten moment, wspomina:

„On milczał. Kilkakrotnie odmawiano mi dofinansowania”.

Swoje świadectwo kończy słowami:

„Kiedy modlicie się do o. Wenantego i wydaje się wam, że prośby nie są wysłuchane, po prostu zaufajcie! On wie, co dla was będzie najlepsze”.

Agnieszka Warecka  
– dziennikarka, absolwentka  
filologii polskiej.



Natomiast Jan zauważa:

„Portfel nawraca się ostatni”. Mężczyzna nie ma wątpliwości, że Pan Bóg postawił na jego drodze o. Katarzyńca, ponieważ – jak mówi – od dwudziestu lat pracuje z finansami. Kiedy natrafili z żoną na zamieszczony w gazecie „wywiad” z o. Wenantym, zaczęli prosić go o pomoc w spłacie zadłużenia.

„Już drugiego dnia telefon się rozdzwonił i nagle wszyscy chcieli się



fot. Agnieszka Warecka

# OJCIEC WENANTY NIE ZAWODZI!

ze mną spotkać, aby kupić polisę na życie. Przypadek?”.

Widząc, jak hojnie odpowiada sługa Boży, jak potężna jest jego modlitwa wstawiennicza, postanowili modlić się nowenną dwa razy w miesiącu i zachęcać do tego innych.

„W trakcie nowenny otrzymaliśmy więcej, niż potrzebowaliśmy”.

Swoją wdzięczność Jan próbuje wyrazić między innymi prowadząc podcast wenadozycia.pl. Rozmawiając z osobami, którym polecił powierzenie spraw o. Wenantemu, jest świadkiem wielu cudów uproszonych mocą jego orędownictwa.

## Módlmy się do o. Wenantego

Tomasz we wtorek skończył nowennę, a w środę miał już nową pracę.

Katarzynie o. Wenanty pomógł w sprzedaży nieruchomości:

„Przez siedem lat ani jednej oferty zakupu, a dwa dni po skończonej nowennie znalazł się kupiec. Czyż to nie cud?”.

Patrycja napisała:

„Gdyby nie o. Wenanty pewnie straciłibyśmy dom i dorobek życia, a dzięki niemu nie tylko możemy żyć spokojnie, ale okazuje się, że zapłaciliśmy bankowi już tyle, że należy nam się zwrot”.

Jadwiga dziękuje słudze Bożemu za pomoc w zakupie samochodu, Urszula za płatne nadgodziny, a Janusz za wygraną po ośmiu latach walki sprawę sądową...

– O. Wenanty działa? – zapytałam o. Edwarda Staniukiewicza OFMConv, kustosa grobu sługi Bożego o. Wenantego Katarzyńca w Kalwarii Pałacowskiej.

– Działa niesamowicie, wyprasząc potrzebne łaski wszystkim, którzy proszą go o pomoc – potwierdził.

– Ale jak o. Wenanty ma być wyniesiony na ołtarze, jeśli do beatyfikacji potrzebny jest cud medyczny, a o. Katarzyńca wszyscy proszą o pieniądze? – zażartowałam.

Śmiejąc się, o. Edward odpowiedział, że pomoc w zakupie samochodu czy mieszkania to także cuda.

– Ludzie potrzebują tego, co doczesne, stąd tak wiele próśb o wsparcie w codziennych potrzebach. O. Wenanty przyciąga skutecznością działania, ale też prostotą swojego życia – zauważa. – Nie stwarza dystansu, dlatego tak łatwo szukać nam jego orędownictwa zarówno w sprawach „zwyčajnych”, dotyczących na przykład spłaty kredytu, jak też większego kalibru: powrotu do zdrowia bądź uproszenia daru potomstwa. Wielu młodych prosi o. Wenantego o pomoc w zdaniu matury, egzaminach. A on pomaga, działając przy tym często bardzo spektakularnie! – podkreśla o. E. Staniukiewicz.

Wskazując na liczne świadectwa wpływające zarówno na stronę wenanty.pl, jak też karteczki od wdzięcznych czcicieli zostawiane na jego grobie w Kalwarii Pałacowskiej, kończy prośbę:

– Módlmy się do o. Wenantego. Opowiadajmy o nim i zachęcajmy innych, by szukali jego orędownictwa. A co do beatyfikacji, pamiętajmy: Pan Bóg ma czas dla swoich świętych. Trzeba Mu zaufać! ■

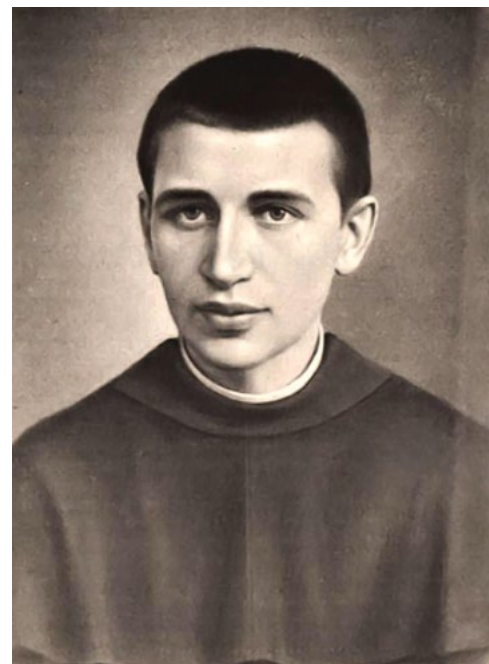
## Modlitwa o beatyfikację o. Wenantego

*Umieszczona na obrazku wydrukowanym przez św. Maksymiliana*

Panie Jezu Chryste, któryś rzekł: „Jeśli chcesz być doskonałym, idź, sprzedaj co masz i daj ubogim, a będziesz miał skarb w niebie; a przyjdź, pójdz za mną”, oto sługa Twój, Wenanty, posłuszny tej radzie ewangelicznej, opuścił wszystko i z miłości ku Tobie wziął na się jarzmo życia zakonnego, by na wzór Twój stać się wszystkim dla wszystkich; racz, prosimy Cię, przyspieszyć chwilę wyniesienia go na Ołtarze Twoje, na większą chwałę Twoją, dla dobra Twego świętego Kościoła i zbawienia dusz.

Maryjo, Matko nasza Niepokalana, nigdy jeszcze nie słyszano, aby kto się do Ciebie ucieka, został opuszczony; ufni w Twe ustawiczne za nami wstawiennictwo, prosimy Cię pokornie, wstaw się i teraz do Trójcy Przenajświętszej, aby sługa Twój Wenanty, jak najrychlej w poczet błogosławionych Pańskich policzony został, a jako znak Jego za nami u Boga orędownictwa, udziel nam łaskę, o którą Cię pokornie prosimy... (wymienić lub pomyśleć intencję).

Przez Chrystusa, Pana naszego.  
Amen.





# ZŁOŚĆ

## POCZUĆ, PRZEŻYĆ, ZROZUMIEĆ

Czy złość może służyć czemuś więcej niż niszczeniu i ranieniu?  
Czy można mówić o dobrym prawie do przeżywania i wyrażania złości?

**K**abaret Mumio ma w swoim repertuarze prostą piosenkę o smutku i radości pod tytułem *Mała dziewczynka...* Co robiłaby złość, gdyby była dziewczynką? Czy krzyczałaby, pluła i tupała głośno nogami? A może gryzłaby i rzucała kamieniami?

Dlaczego jednak nie zobaczyć w niej starszej siostry, która chroni, ostrzega, strzeże, sygnalizuje, że coś ważnego jest zagrożone lub zaniedbane?!

Złość nie ma dobrej prasy. Zwłaszcza ta dziecięca. U maluchów łaskawie ją znosimy, u starszych – zakazujemy, piętnujemy, uczymy, jak ją skrywać i tłumić. Mówimy, że grzecznie jest się nie złościć, że to nie wypada, donikąd nie prowadzi i złość piękności szkodzi. Dlaczego tak łatwo myśleć o złości i dlaczego to wcale nie jest dobre i wspierające dla relacji?

Od tego, jak my, dorośli, radzimy sobie ze swoją złością, zależy, co będzie z nią robiło dziecko – a przede wszystkim, jak będzie ją przeżywało. Czy poczuje się złe i zagrażające? Czy poczuje się winne? Czy będzie ufać swojej złości i dzięki niej rozpoznawać swoje potrzeby, czy może raczej regularnie ją zaczniesz tłumić, rezygnując z tego, co dla niego ważne?

A może w ogóle nauczy się nie czuć złości i zaczniesz ją odreagowywać w sposób pasywny, nie wprost (na przykład przestanie nas widzieć, słyszeć, nie patrzac w oczy, będzie podejmować w milczeniu działania, które nas ranią lub ignorują naszą ważną rolę). W relacjach zaczniesz wysyłać sprzeczne komunikaty. Albo wręcz przeciwnie – skieruje całą złość na siebie w postaci autoagresywnych zachowań (zaniżonego poczucia

własnej wartości, nadmiernej krytyki lub samookaleceń czy niszczących uzależnień).

Drugą stroną zaprzeczonej, ze wszystkich sił zatrzymywanej wewnątrz złości może być depresja. Niewyrażona złość staje się wówczas swoistą czarną dziurą, która nie pozwala zmobilizować się do jakiegokolwiek innego działania niż... niewyrażanie właśnie.

Złość to ogromna energia. Rozpoznana i właściwie pokierowana może nam i naszym bliskim służyć do wzmacniania wzajemnego szacunku i bezpieczeństwa. Nauczyć dziecko korzystać ze złości i postrzegać ją jako coś dobrego, opiekuńczego i pożytecznego to jedno z ważniejszych zadań wychowawczych. Jak również to, aby nauczyć je zarządzać tą ogromną energią, którą



dr Kinga Wenklar  
– doktor nauk humanistycznych,  
publicystka, socjoterapeuta  
i psychoterapeuta młodzieży.

złość wzbudza, w sposób wspierający dla siebie i bliskich. Aby potrzeba działania nie sprowadzała się jedynie do potrzeby odreagowania poprzez krzyk, przemoc, ranienie.

Obawa, jaką wzbudza własna złość, i agresja są zjawiskami naturalnymi w okresie dojrzewania. Gdy jeszcze nie tak dawno spolegliwe i ufne, zależne od dorosłych dziecko odkrywa w sobie, w swoim ciele, nieznaną dotąd siłę płynącą z bardzo wyrażone odczuwanych pragnień, emocji i z potrzeby niezależności, trudno mu nie poczuć, że jest niczym Godzilla na Manhattanie. Brakuje mu kompetencji do zarządzania tą nuklearną potęgą. A gdy do tego otaczają go bliscy, w przeżyciu których złość to siła niszcząca, emocja całkowicie niedopuszczalna w relacjach, robi się naprawdę strasznie.

Gdy dorosły przeżywa złość swojego dziecka jako radykalne odrzucenie i brak szacunku, wysyła mu komunikat: „Jeśli chcesz być blisko, musisz stłumić

uczucia, zaprzeczyć swoim najsilniejszym potrzebom”. Niezgoda na złość to de facto niezgoda na bliskość i zaufanie. Nie istnieje poczucie bezpieczeństwa bez porozumienia co do tego, że jesteśmy uważni na swoje granice. Alarmem ostrzegającym, że granice są w niebezpieczeństwie, jest właśnie odczuwanie złości.

Nazwanie tego jest szczególnie ważne w relacji rodziców z dziećmi. Nie ma silniejszej zależności i silniejszej hierarchii niż w tej relacji obwarowanej religijnie, kulturowo, ale też czysto biologicznie. Dziecko nie przetrwa, jeśli straci przychylność i uwagę rodzica. Przekonanie, że na rodziców nie można się złościć, bo „zawsze chcą dobrze”, mamy głęboko ugruntowane i przekazujemy je z pokolenia na pokolenie. Nierzadko sami nosimy wiele żalu przykrytego złością do rodziców i chroniąc ich autorytet, i tego samego wyparcia się siebie, wzięcia siebie w nawias w relacji z rodzicem, oczekujemy od własnych dzieci. Tymczasem złość to nie brak szacunku, ale ufne i otwarte zaproszenie do rozmowy o tym, że nie dostrzegamy tego, co jest dla drugiej osoby ważne. W otwarcie, czasem wręcz rozpaczliwie wyrażonej złości kryje się też ufność, że ten, kto nas usłyszy, zadba o nasze potrzeby, nie odrzuci nas. Próba takiego spojrzenia na złość dziecka jest początkiem czegoś niezwykle intymnego w relacji – zgody, że chcemy być przy drugim człowieku blisko nawet wtedy, gdy to wymaga ode nas wysiłku: zmiany myślenia, patrzenia, odczuwania, działania...

Jeden z ważnych biblijnych cytatów głosi:

„Ojcowie, nie rozdrażniajcie dzieci swoich, aby nie trażyły ducha!” (Kol 3,21).

Kolejny, z Listu do Efezjan, również porusza ten temat:

„A wy, ojcowie, nie pobudzajcie do gniewu dzieci waszych, ale wychowujcie je w karności i w nauce Pańskiej” (Ef 6,4).

Żeby zrozumieć złość i nią pokierować, konieczne jest wpięć jej odczucie, bo nie da się nabierać doświadczenia w obsługiwaniu czegoś, czego nigdy nie czuliśmy i nie widzieliśmy. Nieodzowne jest zrozumienie, dlaczego czujemy gniew i sprzeciw i czy to jest adekwatne. Co możemy zrobić, aby zadbać o siebie? Jak możemy przekazać to, co dla nas ważne, drugiej osobie? Jak rozumieć i reagować na te trudne treści, które ona nam przekazuje? To jest długa droga nabierania wprawy w kierowaniu własną złością. Niestety, najczęstszą przeszkodą w prowadzeniu dzieci tym bezpiecznym szlakiem nie jest niedojrzałość dziecka, ale trudność, jakiej doświadcza rodzic w kontakcie z własną złością.

Dlaczego sprzeciw, żal, smutek, frustracja dziecka są dla nas takie trudne? Czy czujemy się wtedy bezradni i rozczarowani sobą? Czy czujemy się nieważni i odrzuceni? Czy mamy poczucie, że nie otrzymujemy szacunku, którego byśmy oczekiwali? A może dopada nas ogromne poczucie zmęczenia i rozczarowania? Wyczerpani codziennością i obowiązkami, być może czymś trudnym we własnym życiu, czujemy w kontakcie z dzieckiem, że już nie mamy siły na kolejne wyzwania i kolejny wysiłek rozumienia i bycia dla drugiego? Warto w takich chwilach spojrzeć na swoją złość ze współczuciem i poszukać zrozumienia dla niej, by móc zaopiekować się najpierw nią, a dopiero potem – we względnych komforcie – złością dziecka. To trochę jak w instrukcji obsługi maski tlenowej na pokładzie samolotu: gdy pikujemy w dół, maskę tlenową zakładamy najpierw sobie. W przeciwnym razie możemy nie zdążyć założyć jej dziecku.

Brak zrozumienia i uszanowania alarmującego uczucia złości sprawia, że to, co ważne, pozostaje zaniedbane, naruszone lub niezaspokojone. Zachowywanie złości w sercu i w ciele, w postaci nieufności, nadmiernej czujności na to, co inni mówią lub jak nas traktują, nadmierne napięcie utrzymujące się w ciele to nie są przejawy paskudnej pamiętliwości czy wrednego charakteru. To wyraźny sygnał, że coś ważnego dla nas wciąż

Złość to ogromna energia.

Rozpoznana i właściwie pokierowana może nam i naszym bliskim służyć do wzmacniania wzajemnego szacunku i bezpieczeństwa.

Nauczyć dziecko korzystać ze złości i postrzegać ją jako coś dobrego, opiekuńczego i pożytecznego to jedno z ważniejszych zadań wychowawczych.

jest ignorowane w ważnej, bliskiej relacji. Czujemy się nieważni, czujemy, że dzieje nam się krzywda i nie możemy się przed tym obronić.

Kto z nas powiedziałby otwarcie dziecku: „Jeśli chcesz być ze mną blisko, musisz przestać skupiać się na tym, że jest ci przy mnie źle”? Tymczasem nawet nastolatek wciąż skory jest tłumić w sobie gwałtowny gniew czy żal po to, by ocalić

relację z rodzicami, rówieśnikami, innymi autorytetami.

Wielu dorosłych posiada tę zdolność i (co gorsza) uważa to za cnotę. Trudno jednak nazwać cnotą zasadę, która wyrasta z zaprzeczenia pierwszemu przykazaniu miłości: „Kochaj bliźniego swego, **jak siebie samego**”.

Jeśli warunkiem troski o bliskich czynimy tłumienie i ignorowanie własnego poczucia krzywdy czy niezaspokojenia potrzeb, zniekształcamy obraz miłości w ogóle. To nie może działać.

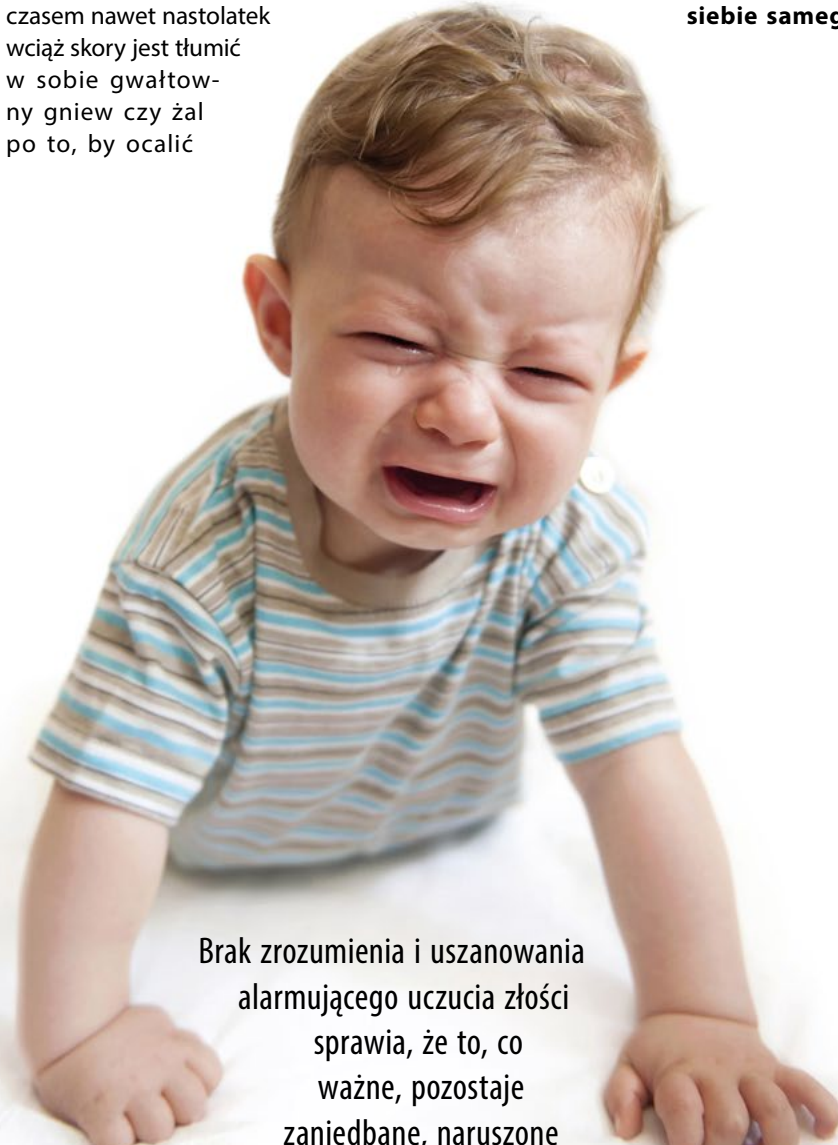
Komunikat wysyłany dziecku: „To, co czujesz, nie jest ważne. Liczy się mój komfort”, niezwykle trudno przyjąć jako uczący miłości.

Jak mamy być dobrzy dla innych, jak mamy widzieć dobro w sobie, skoro to, co odczuwamy i czego potrzebujemy, rani naszych bliskich, sprawia, że czują się odrzuceni i jest im z nami trudno? To są ważne pytania nastolatka, który na co dzień przeżywa siebie – w sposób naturalny i nieodzowny w tym okresie rozwoju – jako różnego od innych, niedopasowanego i niezrozumiałego nawet dla samego siebie.

Przyjęcie dorastającego dziecka z jego wewnętrznym zamieszaniem, zagubieniem, skrajnymi odkryciami na własny temat i niezwykle silnymi emocjami to absolutny *must have* rodzica, któremu zależy na tym, by jego syn czy córka wyrosli na człowieka rozumiejącego swoje emocje, szanującego emocje innych i umiejącego szukać równowagi między jednym a drugim. Na tym wszak polega budowanie bliskości i więzi.

Jeśli nie potrafimy sprzeciwić się, postawić granic, zrozumieć, co takiego dzieje się w naszym życiu, że czujemy złość, nie mamy wpływu na własne życie. Odgrywamy rolę podporządkowanej, zależnej od wszystkich wokół osoby. Trudno nam wejść w relacje partnerskie, w których, w otwartym dialogu, ludzie rozpoznają, że coś nie działa w ich związku i szukają innego wyjścia. Trudno nam pozostać na drodze do ważnego dla nas celu, gdy napotykamy przeszkody – bo nie umiemy frustracji z niepowodzenia przeformułować w złość dającą siłę, by wytrwać w niedogodności, w braku komfortu. By poszukać innej drogi lub zaryzykować kolejną próbę.

Bez umiejętności złoszczenia się dziecko wyrasta na ofiarę. ■



Brak zrozumienia i uszanowania alarmującego uczucia złości sprawia, że to, co ważne, pozostaje zaniedbane, naruszone lub niezaspokojone.

Zachowywanie złości w sercu

i w ciele, w postaci nieufności, nadmiernej czujności na to, co inni mówią lub jak nas traktują, nadmierne napięcie utrzymujące się w ciele to nie są przejawy paskudnej pamiętliwości czy wrednego charakteru. To wyraźny sygnał, że coś ważnego dla nas wciąż jest ignorowane w ważnej, bliskiej relacji.

# CO MU W DUSZY GRA?

**Tomasz Drozdek T.ETNO** – multiinstrumentalista, kolekcjoner nietypowych instrumentów z całego świata. Współpracuje z czołowymi polskimi muzykami (Arka Noego, Dariusz „Maleo” Malejonek, Chór Kameralny Uniwersytetu A. Mickiewicza w Poznaniu, Mariusz Bogdanowicz – prezes Polskiego Stowarzyszenia Jazzowego i inni). Koncertuje również solo, prowadzi autorskie warsztaty muzyczne „Instrumenty świata”. Prywatnie mąż i ojciec siedmiorga dzieci, należy do Wspólnoty Neokatechumenalnej. Opowie, jak z anglisty stał się muzykiem, za co najbardziej lubi lirę korbową oraz co jest dla niego w życiu najważniejsze.



fot. archiwum prywatne

## Co to za miejsce?

To moja pracownia. Może wyglądać niepoważnie, bo troszkę chaotycznie, ale to właśnie tutaj powstały poważne płyty, projekty, zrodziły się ważne inspiracje. To miejsce bywa też moją samotnią. Jest najcichszym zakątkiem w domu, dopóki dzieci nie zaczną się dobijać. To również miejsce porannej modlitwy z żoną i to tutaj przychodzimy modlić się brewiarzem. A więc jest to stanowisko wielofunkcyjne. Ile instrumentów znajduje się w tym pomieszczeniu? Nie wiem, myślę, że między dwieście a trzysta. Niektórych nie widać. Są gdzieś schowane, jakby czekały na swój czas. Każdy ma swoją historię, cel i przeznaczenie. Dodam jeszcze, że to nie jedyne miejsce w naszym domu, w którym znajdują się instrumenty.

## Jak z anglisty, nauczyciela, stałeś się muzykiem?

Jak to się stało? To nie była prosta sprawa... Aby to dokładnie wyjaśnić, trzeba by napisać książkę biograficzną, która nie byłaby krótka, więc pewnie nikt by jej nie przeczytał... I pewnie między innymi ze względu na to nigdy tego nie zrobię. Muzyka od zawsze mi towarzyszyła. Kiedy byłem małym chłopcem, rodzice, widząc, że lubię śpiewać i dobrze mi to wychodzi (zająłem drugie miejsce w lokalnym konkursie piosenki zorganizowanym w moim rodzinnym mieście – Radomsku), zaprowadzili mnie do lokalnej szkoły muzycznej. Tam przez sześć lat uczyłem się gry na fortepianie i tak naprawdę była to jedyna edukacja muzyczna w moim życiu. Początkowo robiłem to z wielką radością i fascynacją, ale potem zdałem sobie sprawę, że to również ciężka praca. Co prawda, rodzice motywowali mnie nieustannie, za co jestem im bardzo wdzięczny. Potem, kiedy byłem starszy, udzielałem się w zespołach parafialnych, grając na instrumentach

klawiszowych, a nieco później na gitarze. Marzyłem też o tym, by zostać perkusistą, dlatego w wieku szesnastu lat zacząłem grać na perkusji. Niespodziewanie, po dziesięciu latach, zacząłem się interesować nie tylko perkusją, ale też perkusjonaliami, a więc wszystkimi dodatkowymi instrumentami, takimi jak grzechotki, bębny czy tamburyna. Zestaw perkusyjny, który fascynował mnie wcześniej, był to w pewien sposób zbiór zamknięty. Natomiast perkusjonalia to świat bez końca, który nadaje niepowtarzalny klimat i całkowicie zmienia odbiór całego utworu. To dzięki nim zacząłem niejako wędrować po świecie, poszukując nowych dźwięków. Na początku było to impulsywne chwytanie wszystkiego, co wpadało w moje ręce. Czyniłem to trochę bezrefleksyjnie. Dziś wiem, że najlepszym źródłem poznawania instrumentów są kontakty z muzykami w Polsce i za granicą. Wiele z moich instrumentów zakupiłem przez Internet. Mamy



to szczęście, że możemy szybko znaleźć się na drugim krańcu świata, poznać kulturę odległych miejsc i ich historię. Instrumenty, które znajdują się w mojej pracowni, w dużej mierze nie są pamiętkami z podróży. Na podróżowanie na razie nie mam czasu. Oczywiście, nie mówię o koncertowaniu. Wspólnie z „Maleo” koncertowaliśmy na przykład w Stanach i Jeruzolimie, a nie tak dawno grałem też na Węgrzech i Litwie.

### **Pamiętasz jeden z pierwszych instrumentów, które wtedy kupiłeś?**

Tak, oczywiście. To było ukulele. Dziś dla wielu to bardzo powszechny instrument, ale jeszcze piętnaście lat temu był niecodzienny, niepopularny. Po nim w mojej małej pracowni pojawiła się lira korbowa, o której słyszałem już dawno. To instrument strunowy, w którym dźwiękowe koło pełni funkcję smyczka, co daje piękny organiczny, transowy dźwięk. Pamiętam, że ten instrument fascynował mnie od dziecka, a kiedy po raz pierwszy trzymałem go w dłoni, już jako dorosły człowiek, doświadczyłem, że jestem w świecie niezwykłych i niepoznanych melodii. Chciałem z tego świata korzystać.

### **Z którym instrumentem lubisz się najbardziej?**

Wszystkie są dla mnie ważne. Nie starczyłoby nam czasu, aby pokrótce opisać chociażby część z nich. Najważniejsze instrumenty, które najczęściej zabieram z sobą na różnego rodzaju pokazy, spotkania i koncerty, to właśnie lira korbowa (o której już wspominałem), a także różnego rodzaju flety etniczne. Bardzo lubię też instrument o nazwie citera węgierska. Jest to rodzaj węgierskiej cytry. Idąc tym tropem, mam również cytrę, która nazywa się guzheng (gu-dzień).

### **Wspominałeś, że nie podróżujesz. A jednak przecież trochę podróżujesz... Chociażby z Arką Noego.**

Tak, od dwóch lat jestem w stałym koncertowym składzie Arki Noego. Muszę powiedzieć, że dzięki tym spotkaniom i występom bardzo wiele się nauczyłem,

doświadczyłem realnej pomocy Pana Boga. Dla mnie to nie tylko wspólne muzykowanie, ale spotkania z ludźmi, dla których Bóg jest w życiu prawdziwie najważniejszy, a rodzina i jej dobro nigdy nie są sprzeczne z planami zespołu. Koncertowanie jest też dla mnie przyjemne, ponieważ w zespole śpiewają moje dwie córki.

### **Lubisz eksperymentować z muzyką, czy bardziej kochasz muzykę po prostu?**

Często mówię o sobie muzykant. Dlaczego? Podkreślam, że jestem w pewnym stopniu amatorem, że uczę się tego. Przy czym warto zastanowić się, kim tak naprawdę jest amator. Według mnie, amator to ktoś, kto wykonuje coś z zamiłowania, z miłości. Nawet będąc amatorem, można wykonywać rzeczy zawodowo. Moja pasja staje się moim zawodem. Często mówię, że jestem muzykantem mieszkającym we wsi, która jest połączona z całym światem. Dzięki kontaktom, Internetowi, mogę w jednej chwili poznawać wszystko, co tylko zechcę. Bardzo spodobały mi się słowa Kasi Brody-Firly (córki Józefa Brody), która powiedziała, że jej rodzina w swojej wiosce mieszka od pokoleń, ale przez to niewielkie miejsce na ziemi przechodziły różne ludy i zostawiły po sobie ślad, jakąś cząstkę siebie. Jej kultura lokalna nie wynika zatem bezpośrednio z regionu cieszyńskiego, z którego pochodzi, ale z tego, co w tym regionie się wydarzyło. Kiedy mówię o ludowości, nie rozdzielałam na nasze i nie nasze, ale mam na myśli wspólne, bo nasza ludowość ma korzenie. Z drugiej strony, dla mnie zagranie pieśni ludowej przy użyciu instrumentu z Indii to normalna rzecz. Mam świadomość swojej polskiej kultury, ale nie boję się eksperymentować i łączyć różnych wątków muzycznych.

### **Czym jest zatem dla Ciebie muzyka?**

Muzyka jest ciągle zjawiskiem nieodgadnionym. Nieodkrytym. Ktoś kiedyś pracował psalmy w języku hebrajskim, który jest specyficznym zjawiskiem lingwistycznym, i zaczął odnajdywać w tym

Bernadeta Grabowska  
– z powołania żona, mama  
i dziennikarka. Absolwentka  
WSKSiM w Toruniu  
oraz PWSFTvT w Łodzi.



konotacje muzyczne. Każdy ze znaków zamienił na konkretną nutę i okazało się, że psalmy zaczęły się układać w totalnie przemyślane melodie. To niezwykle, wręcz porywające, odkrycie pokazuje, jak wiele jeszcze nie wiemy o tym, co nas otacza. Poza tym coraz częściej w fizyce kwantowej mówimy o jakiejś permanentnej wibracji świata. A wiemy przecież, że dźwięk jest wibracją. Zatem nie dziwi fakt, że powstają teorie, iż od tego Źródła, od Boga, bije rodzaj specyficznej muzyki, wibracji, fal, które nas przenikają. Dla mnie muzyka jest pasją, sposobem na życie. Nie jest jednak czymś najważniejszym. Najistotniejsze jest to, że w pewnym momencie zdałem sobie sprawę, iż w każdej chwili jestem w stanie z muzyki, którą kocham, zrezygnować. Bo tu, na ziemi, pierwsza jest rodzina. Oczywiście, pozostaje jeszcze perspektywa wieczności...

### **A tu pierwszy jest Bóg?**

Tak. Nierozzerwalnie we wszystkim, co robię, odczuwam realną opiekę i prowadzenie Stwórcy. I mimo że moje nawracanie jest procesem, cały czas szukam więzi z Bogiem i mam świadomość, że wszystkie rzeczy, które dzieją się w moim życiu, mają głęboki sens. Moje małżeństwo, to, że z żoną zdecydowaliśmy się na posiadanie siedmiorga dzieci, to, że zdecydowałem się porzucić pracę nauczyciela i wiele innych decyzji – to wszystko zawsze było związane z wiarą. Z moim zaufaniem i oddaniem Bogu jutra, które jest nieznanne.

### **Najbliższe marzenie?**

Aktualnie moim marzeniem jest wyjazd z żoną, spędzanie z nią czasu. Ze względu na to, że mamy małe dzieci, nie mamy okazji do tego, by dłużej pobycć sami i to obecnie moje najpierwsze marzenie. A kolejne? Chciałabym się porządnie wyspać... Myślę, że oba moje marzenia podziela też moja ukochana żona. ☺ ■



Z **Agnieszką Bodziona-Cycoń**, tancerką, pasjonatką ludowości, założycielką szkoły tańca Wedding Dance, rozmawia Agata Kopaczewska.

# PIERWSZY TANIEC NA LUDOWO

**29 kwietnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Tańca. Jak co roku różne zakątki świata zamieniają się w taneczny parkiet. Jak rozpoczęła się Twoja przygoda z tańcem?**

Myślę, że dryg do tańca miałam od małego. Już w przedszkolu najbardziej lubiłam zajęcia z rytmiki. Tak na poważnie moja przygoda z tańcem rozpoczęła się na początku szkoły podstawowej, kiedy zapisałam się do Zespołu Regionalnego „Małe Podegrodzie”. Należałam do niego kilka lat, występowaliśmy w Polsce i za granicą. Później ukończyłam też różne szkolenia z tańca towarzyskiego i zostałam choreografką tańca nowoczesnego.

**Od razu widać, że to Twoja droga. Czym jest dla Ciebie taniec?**

Ogromną pasją, która pomagała mi przetrwać każdy cięższy okres w moim życiu. Pozwala mi także wyrażać siebie, swoje emocje. Jest swego rodzaju aktorstwem, bo w każdym tańcu mogę wcielić się w kogokolwiek zechcę. Dzięki niemu spełniam się artystycznie, a od paru lat również zawodowo. W choreografiach na kanale YouTube pokazuję przede wszystkim propozycje na pierwszy taniec, czyli związane z miłością, ponieważ w tym się specjalizuję. Oglądając te filmy, można zobaczyć, jak wiele sposobów istnieje na wyrażanie tego silnego uczucia między dwójgim ludzi. Wydaje mi się, że mowa ciała

najlepiej ukazuje emocje, a tym właśnie jest taniec.

**Jako dziewczynka tańczyłaś w zespole ludowym. Czy to właśnie ten rodzaj tańca jest ci najbliższy?**

Myślę, że tak. Od najmłodszych lat obracałam się w takim klimacie. Lubię wszelkie tańce regionalne (takie jak polka). Jak to mówią, czym skorupka za młodu przesiąknie, tym na starość trąci. Zauważyłam też, że im jestem starsza, tym bardziej zwracam się w kierunku sensualnych tańców (na przykład high heels czy rumba). To bardzo kobiece style, które pozwalają poznać możliwości swojego ciała, a także uwolnić swój urok i wdzięk.

**Twoje filmy na YouTube z choreografią taneczną z filmu Chłopi zyskały tysiące wyświetleń i mnóstwo pozytywnych komentarzy. Zauważasz w społeczeństwie chęć powrotu do tego, co tradycyjne, ludowe?**

Zdecydowanie tak. Wcześniej prym wiodły walce tańczone w sztywnych ramach i według specyficznych zasad, a teraz chętniej stawia się na zabawę na parkiecie. Właśnie takie są tańce regionalne. Ludzie wracają do tego, co sielskie, swoje. Myślę, że znudziły się już klasyczne choreografie, dlatego chętnie ogląda się coś innego, co mimo braku doskonałości jest perfekcyjne, ponieważ wychodzi prosto z serca. Ponadto zatańczyliśmy

w strojach regionalnych, a nie w sukni ślubnej i garniturze. To jeszcze mocniej podkreśliło słowiański klimat i wciąż zyskującą na popularności chłopomanie. Pomysł na te filmowe choreografie z *Chłopów* zrodził się z potrzeby serca, by wrócić do swoich korzeni, do dzieciństwa. Na stronie internetowej naszej szkoły tanecznej mieliśmy już kilka folkowych propozycji, ale wciąż nie czułam artystycznego spełnienia. To się zmieniło, gdy tylko usłyszałam muzykę do filmu *Chłopi*. Poczulałam się, jakby moja dusza wróciła do domu. Te choreografie powstały błyskawicznie. Kilka razy przesłuchałam utwory i już wiedziałam, co robić. Ciało niejako samo mnie prowadziło.

**Od dziesięciu lat prowadzisz szkołę tańca Wedding Dance. Tańce ludowe przeżywają swój renesans. A który taniec konkretnie cieszy się wśród klientów największą popularnością?**

Pary najczęściej wybierają walc wiedeński, ale (tak jak wspomniałam) od około trzech lat obserwuję zafascynowanie polką. Myślę, że w tym roku będzie miała swoje wielkie odrodzenie, właśnie między innymi dzięki *Chłopom*. Nie ukrywam, że bardzo mnie to cieszy!

**Co sprawia parom największą trudność podczas lekcji tańca?**

Czasem kroki, a czasem koordynacja ruchowa, ale myślę, że największy problem

stanowi tempo. Niektóre tańce należą do bardzo szybkich i, aby zatańczyć je w rytmie, trzeba spędzić kilkanaście godzin i wylać trochę potu na parkiecie. Ale warto!

### **Jakie są największe błędy ludzi podczas pierwszego tańca?**

Z pewnością liczenie kroków pod nosem, ale tutaj przyczyną jest zbyt krótki czas poświęcony na lekcje. Optymalny termin rozpoczęcia zajęć to trzy miesiące przed ślubem, a treningi powinny odbywać się raz w tygodniu. Prawdę mówiąc, im wcześniej się zacznie, tym lepiej. Kolejny błąd par to brak patrzenia sobie w oczy. Niestety, zdarza się to bardzo często. Później, podczas oglądania zdjęć z wesela, para żałuje, że nie posłuchała instruktora, który wciąż powtarzał: „Patrzmy na siebie”. Częsty błąd stanowi również nieprzetrenowanie tańca w butach ślubnych i ubiorze mocno przypominającym strój ślubny. Wielu ludzi również nie robi tanecznej „próby generalnej” na sali weselnej w celu sprawdzenia parkietu. A to bardzo istotne.

### **Wiele osób zachwyca się tańcem, ale samemu boi się spróbować.**

### **Dużo ludzi się wstydzi. Jak przekonać bądź zachęcić kogoś do (nauki) tańca?**

Myślę, że strach i stres najlepiej pozwalają zredukować zajęcia indywidualne. Na nich nie ma porównywania z innymi, a tempo nauki jest dostosowane do kursanta bądź do pary. Warto również ustalić na przykład trzy lekcje na rozpoznanie, by zobaczyć, czy ktoś się w tym odnajdzie. Jeśli nie, bez problemu można zrezygnować. Przynajmniej ma się to poczucie, że się spróbowało. Chociaż od razu uprzedzam, że na trzech lekcjach się nie skończy, ponieważ taniec pozytywnie uzależnia. *(śmiech)*

### **Mówi się, że taniec łączy ludzi. Zgadzasz się z tym?**

Owszem. Wydaje mi się, że podczas tańca następuje silna integracja pokoleń, co można łatwo zauważyć na przykład na weselach. Poza tym, ile to osób taniec połączył w parę! Moi rodzice poznali się właśnie na próbach Zespołu Regionalnego „Podegrodzie”. Są razem do dziś, a ja z pewnością po nich odziedziczyłam tę pasję do ludowości. Ja również swojego męża poznałam w klubie tanecznym.

Agata Kopaczewska  
– dziennikarka, autorka kanału YouTube: „Agata Kopaczewska”.  
Ewangelizatorka, pasjonatka życia kochająca film, fotografię i dobrą książkę.



### **Piękne! Moi dziadkowie również poznali się podczas zabawy w remizie na wsi. Dziadek często wspomina, że taniec tamtej nocy połączył ich na zawsze. Jakie jest Twoje największe taneczne marzenie?**

Pamiętam, że gdy zaczynałam prowadzić szkołę, marzyłam, by utrzymała się na rynku pracy. Później przygotowałam kursy online, które pozwoliły mi uczyć ludzi zarówno w Polsce, jak i poza granicami naszego kraju. Kiedyś też marzyłam, by wystąpić w telewizji i na początku roku to się spełniło. Teraz myślę, że super byłoby występować na scenie podczas koncertów, ponieważ uwielbiam tańczyć na żywo. Nie pogardziłabym też tańcem w teledyskach, a praca z kamerą to dla mnie chleb powszedni. Ale, prawdę mówiąc, czuję się całkowicie spełniona w miejscu, w którym jestem obecnie. To dla mnie najważniejsze. ■



fot. archiwum prywatne

# POSTAW NA ROZWÓJ WARTO!



Do czego zaprasza nas wiosna? Myślę, że bujnie strzelające w górę rośliny, dzielne kwiaty przedzierające się łodyżkami przez śnieg czy ptaki śpiewające pomimo przymrozków zachęcają nas, abyśmy także i my na nowo podjęli wysiłek własnego rozwoju. Abyśmy nie przespali naszego życia. Byśmy z dnia na dzień starali się stawać coraz piękniejszą wersją samych siebie. Żyjąc prawdziwie, lepiej, odważniej.

## ROZWÓJ – DOJRZEWANIE DO MIŁOŚCI

Jest takie mądre powiedzenie, że ludzie dzielą się na tych, którzy się starzeją i na tych, którzy dojrzewają. Święty Paweł stwierdza:

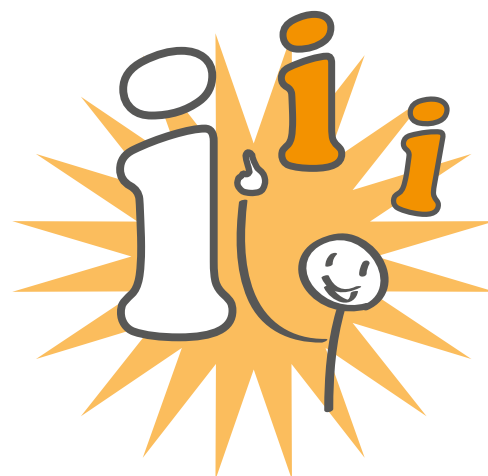
„Dlatego to nie poddajemy się zwątpieniu, chociaż bowiem niszczy nas człowiek zewnętrzny, to jednak ten, który jest wewnątrz, odnawia się z dnia na dzień” (2 Kor 4,16).

To jedno z moich ulubionych zdań w Biblii, pokazujące to, do czego jesteśmy powołani. Do ciągłego rozwoju, do stania się każdego dnia prawdziwszą wersją samych siebie. I to nie szkodzi, że według nauki po dwudziestym piątym roku życia nasz organizm nieuchronnie się starzeje, nasze kości są bardziej łamliwe, produkcja kolagenu gwałtownie

spada, zaczyna niedomagać to i owo. W nas, w naszym wnętrzu, może dochodzić do coraz piękniejszej i głębszej transformacji.

Wiele osób, które spotkałam, stwierdziło, że dopiero po trzydziestce, czy w okolicach czterdziestki naprawdę zaczęły żyć. Ludzie ci czują, że doszli do prawdziwej harmonii sami z sobą. Że w końcu potrafią zrozumieć swoje potrzeby, uczucia, mają kontakt z sobą i najzwyczajniej w świecie nauczyli się siebie lubić. Czym tak naprawdę jest rozwój? Według najczęstszej definicji rozwój osobisty to proces ciągłego uczenia się, doskonalenia swoich umiejętności, poznawania siebie oraz rozwijania swojego potencjału. W wielu środowiskach chrześcijańskich na podejmowanie tematu rozwoju patrzy się nieprzychylnym okiem, gdyż niektórym kojarzy się on z narcystycznym kręceniem się wokół własnej osi. Jednak jest wprost przeciwnie.

Prawdziwy rozwój jest procesem, w którym człowiek dojrzewa do miłości. I najpierw potrzebne jest do tego zanurzenie się w samym sobie, gdyż, aby coś komuś dać, najpierw trzeba to posiadać.



POSZERZAJ WIEDZĘ



**SZUKAJ  
ROZWIĄZAŃ**

Wyobraźcie sobie zagracony pokój, w którym panuje totalny chaos. Powiem szczerze, że tutaj moja wyobraźnia nie musi być bardzo kreatywna, bo ten obraz widzę często, kiedy banda moich kilkulatków kończy swoją zabawę w budowanie bazy. I wyobraźcie sobie, że wtedy macie coś w tym pokoju znaleźć. Chcecie na przykład pożyczyć książkę swojej przyjaciółce... Ale gdzie ona się podziała? Jest pod kanapą, a może wpadła za półkę? Pamiętacie podobne momenty, kiedy nie mieliście czasu posprzątać, a znalezienie czegokolwiek było torturą?

Podobnie jest w naszym duchowym świecie. Jeżeli nie uprzątniemy tego, co jest w nas, nie poukładamy odpowiednio poszczególnych elementów naszego życia, nie posprzątamy w swoich głowach, to trudno we właściwym momencie obdarować drugą osobę rzeczą, której ona potrzebuje. Wtedy również bardzo łatwo jest pomylić miłość z nadopiekuńczością, troskę z kontrolą, dzielenie się własnym doświadczeniem z narzuceniem komuś własnego zdania.

## ROZWÓJ POZWALA OSIĄGNĄĆ TRWAŁĄ RADOŚĆ I ZADOWOLENIE Z ŻYCIA

Czy Bóg chce, abyśmy się rozwijali? Wystarczy przypomnieć sobie przypowieść o talentach. To, kim jesteśmy, nasze predyspozycje, wrodzone talenty, osobowość, temperament, życiowe sytuacje... To wszystko jest ogromnym darem od

Boga. Rozwój to jest właśnie nasza odpowiedź na to obdarowanie. To decyzja, że chcemy nie marnować tego największego talentu, który otrzymaliśmy – samych siebie.

Psychologia i wiara są coraz bardziej zgodne z tym, że prawdziwa dojrzałość zawsze wiąże się z umiejętnością obdarowania siebie i innych prawdziwą miłością. Marcin i Monika Gajdowie w książce pod tytułem *Rozwój. Jak współpracować z łaską* stwierdzają:

„Kto zmierza ku dojrzałej miłości, automatycznie staje się człowiekiem bardziej zintegrowanym i coraz zdrowszym emocjonalnie”.

Rozwój pozwala nam także dojść do prawdziwej, trwałej radości, zamiast gonić za chwilową przyjemnością. Jest przeciwieństwem zgnuśnienia. Pomyślcie teraz o osobach, które najbardziej ceniliście w swoim życiu, które podziwicie i są dla Was autorytetem.



**DOCENIAJ  
KAŻDY  
SUKCES**

Natalia Podosek-Rakoczy

– dziennikarka, grafik komputerowy, autorka książek. Absolwentka Studium Teologii Rodziny. Interesuje się połączeniem psychologii i wiary. Uwielbia rowerowe wycieczki z rodziną, spotkania z przyjaciółmi i dobrą kawę. Żona i mama Tobiasza, Nikodema i Tymoteusza.



Kiedy sama zastanawiałam się nad tym, przyszły mi na myśl nie tyle osoby, które są majątne, którym świetnie ułożyło się w życiu, czy nawet nie takie, które posiadają prestiżowe wykształcenie. Są to jednak osoby, które mogłabym określić jako dojrzałe wewnętrznie. Takie, w któ-

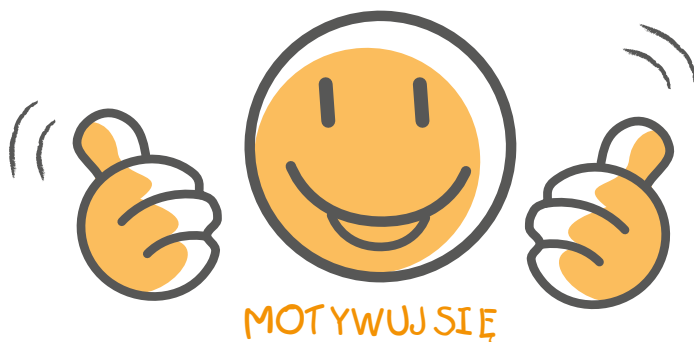
**NIE  
PODDAWAJ  
SIĘ**

rych widać ciągły rozwój. Ludzie, którzy pomimo licznych życiowych zawirowań, trudności i cierpień tryskają energią i radością. Którzy potrafią każde trudne doświadczenie przekuć w życiową lekcję. Podziwiam takich ludzi.

Znam pewną cudowną siostrę zakonną. Po ludzku nie ma nic wielkiego. Całe życie (już po dwudziestym roku życia wstąpiła do zakonu) w klauzurze, ze swoich rzeczy posiada tylko habit, a ludzie ustawiają się do niej w kolejce. Ma w sobie taki spokój i życiową mądrość, że ciągle ktoś przychodzi, aby z nią porozmawiać, aby zarazić się jej spojrzeniem na rzeczywistość. Dla mnie to osoba, która jest naprawdę dojrzała wewnętrznie, której całe życie jest nieustannym rozwojem, dlatego potrafi obdarować drugą osobę tym, czego ona w danym momencie najbardziej potrzebuje.

## ROZWÓJ JEST WYJŚCIEM ZE STREFY KOMFORTU

Co składa się na rozwój? Tak naprawdę to każda sytuacja w życiu, jeżeli jest przeżyta w odpowiedni sposób, może być szansą na stanie się bardziej dojrzałą osobą. Rozwój możemy też podzielić na pewne obszary: samoświadomość, kształtowanie nowych umiejętności,



rozwijanie relacji z innymi ludźmi, radzenie sobie ze stresem, kryzysem i trudnymi sytuacjami oraz nabywanie umiejętności pozytywnego patrzenia na życie. Warto jednak pamiętać o jednym – prawdziwy rozwój zawsze w jakiś sposób wymaga trudu, wiąże się z pokonywaniem samego siebie i wyjściem ze strefy komfortu. Czyż to nie jest pociągające?

Czasami samo życie stawia nas przed takimi okazjami, kiedy doświadczamy jakiejś frustracji, straty, bólu, dyskomfortu (na przykład tracimy pracę). Możemy wtedy popaść w uzalanie się nad sobą albo rozwinąć się, szukając innej. Ten czas bezrobocia może okazać się cudowną szansą na rozwój w wielu aspektach, a poszukiwania nowego zajęcia uruchomić w nas twórcze pokłady.

Sami także możemy stwarzać okazje do rozwoju. Postanawiamy na przykład podjąć się bycia przewodniczącą w radzie rodziców albo jakiejś usługi we wspólnocie, do której należymy. Bardzo cenne jest takie nastawienie do życia – kiedy coś wydaje się dla nas trudne i generuje stres, a jednak sami podejmujemy to wyzwanie (oczywiście w granicach rozsądku – nie chodzi tutaj o bezsensowne narażanie swojego życia czy zdrowia), aby właśnie nastąpił w nas rozwój, aby doświadczyć, że ograniczenia bardzo często są tylko w naszych głowach.

Podobno większość osób panicznie boi się wystąpień publicznych. Może do nich należycie? Może unikacie na przykład wystąpień na konferencji, czy podzielenia się swoim świadectwem we wspólnocie? Może warto to przełamać? A może boicie się odezwać w towarzystwie?

Albo nie pieczenie ciast, bo pamiętacie moment, kiedy wyszedł wam zakalec i czuliście wstyd... To tylko kilka przykładów przestrzeni, w których świadomie możemy decydować się na rozwój, podejmując nawet te po ludzku małe wyzwania.

## KWADRANS ROZWOJU

Rozwój to także karmienie swojego umysłu rzeczami, które ubogacają. Wspianą praktyką jest chociażby codzienna medytacja nad Słowem Bożym. Oprócz Biblii mamy także tyle możliwości ubogacania się przez czytanie mądrych książek, słuchanie wartościowych konferencji, rozmowy z mądrymi ludźmi. Podobno tak zwany kwadrans rozwoju, czyli piętnaście minut dziennie poświęconych na słuchanie czy czytanie wartościowych treści, ma kolosalny wpływ na jakość naszego życia.

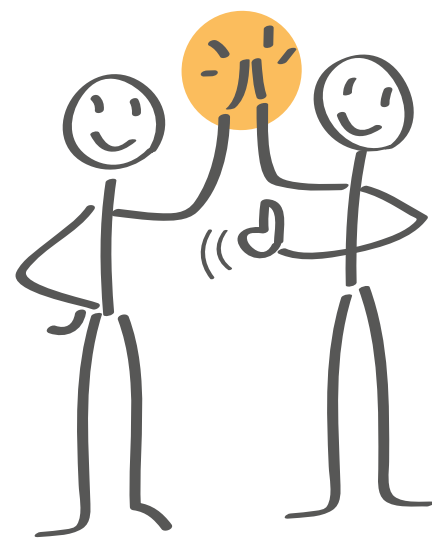
Wiem – w zabieganym świecie pomiędzy domowymi a zawodowymi obowiązkami – ciężko niekiedy wyłuskać chociażby te piętnaście minut. Ja robię sobie tak zwany pakiet, czyli łączę kilka czynności naraz. To podobno zadanie, z którym kobiety radzą sobie doskonale. I tak podczas sprzątania czy gotowania słucham konferencji albo modłę się na różańcu. Ta praktyka pozwala mi łączyć codzienne liczne obowiązki z ubogacaniem siebie.

Kolejna myśl, która zawsze była dla mnie bardzo inspirująca, to prawda o tym, że najlepsze odpowiedzi znajdujemy sami w sobie. Dlaczego? Bo w ciszy naszego serca przemawia Duch Święty. Właśnie bez wyciszenia, wejścia w siebie i autorefleksji może się okazać, że dni będą nam

przemykać jedne po drugich, a w naszym rozwoju nie będzie progresu. Jednym z idealnych sposobów na taką autorefleksję jest ignacjański rachunek sumienia, w którym przyglądamy się całemu dobru, które otrzymaliśmy w ciągu dnia, jak i temu, które sami mieliśmy okazję uczynić drugim, te wszystkie rzeczy, które były upadkami, błędami, zejściem z właściwej drogi. Dzięki temu, z jednej strony możemy wzbudzić w sobie wdzięczność, z drugiej wyciągnąć wnioski, co poszło nie tak, dlaczego upadliśmy i poddaliśmy się jakiejś słabości. To pomaga nam coraz piękniej kształtować swoje życie, zmieniać postępowanie, pracować nad jego konkretnymi obszarami.

Dlaczego warto? Bo ostatecznie rozwój prowadzi nas do stania się takimi ludźmi, których pragnie mieć przy sobie Bóg – wolnymi wewnątrz, przepełnionymi miłością, szczęśliwymi. Dlatego zakończę pięknym zdaniem ze wspomnianej już książki *Rozwój. Jak współpracować z łaską*:

„Praca nad sobą jest rozświetlona nadzieją zmartwychwstania! Choć kosztuje trochę trudu, daje tyle wolności wewnętrznej i owoców ducha, że staje się źródłem coraz większej radości”. ■



NIE ODRZUCAJ  
WSPARCIA



Sławomira Gruszewska

– prof. US dr hab.

Ponad 45 lat spędziła w salach wykładowych, prowadząc zajęcia z psychologii, etyki i filozofii.

Była świadkiem, jak życie potrafi zaskoczyć.



# Męcząca gula na stopie

Przez kilka ostatnich nocy trochę gorzej spałam, dlatego codzienny rozruch zaczęłam tym razem w nieco późniejszych godzinach. Postanowiłam też, że wezmę wolne od intelektualnych zobowiązań i uporządkuję zawartość dwóch szuflad w komodzie. Taki miałam zamiar...

Spojrzałam przez okno. W ogrodzie królowała wiosna w pełni, było ciepło i słonecznie. Zerknęłam więc ponownie na mebel i uznałam, że najpierw trochę odpocznę na tarasie, a potem zajrzę do zawartości szuflad.

Zabrałam z sobą szklankę soku i rozsia-  
dłam się w ogrodzie. Zdrzemnąłam się.

W pewnym momencie w płocie dzielącym mnie od posesji przyjaciółki Sofii skrzypnęła rozsuwana sztacheta. Gdy spojrzałam w tamtym kierunku, zobaczyłam, że ona sama (w szlafroku i w kapciach) z jakąś teczką pod pachą zdecydowanie zmierza w moim kierunku. Zdziwiłam się, że o tej porze nie jest w pracy.

Sofii zajęła fotel obok mnie i zaczęła cicho nerwowo szukać wśród papierów w teczce, nie mówiąc przy tym ani słowa, do momentu, aż nie wydostała z niej jakiejś płytki w kopercie. Dopiero wtedy się zapytała:

– Masz jeszcze ten stary komputer z przeglądarką do płyt?

W pierwszej chwili chciałam zaprzeczyć, żeby niczego nie musieć oglądać, ale tylko skinęłam twierdząco głową. Odniosłam wrażenie, że na swój relaks na powietrzu, a tym bardziej na porządkowanie szuflad będę musiała wyznaczyć inny termin.



# Męcząca gęła na stopie



Sofii włożyła płytę do szufladki w komputerze. Kiedy czekałyśmy, aż się wczyta, zapytałam:

- Co na niej jest? – i szybko dodałam:
- Bo żadnego filmu oglądać nie będę!

Zanim odpowiedziała, płyta się wczytała i ukazała się jej zawartość. To było zdjęcie rentgenowskie stopy. Dostrzegalam jakieś szaro-białe zaciemnienia, ale one nie poszerzały mojej wiedzy. Jednak nim zdążyłam o cokolwiek zapytać, Sofii się rozpląkała. Uznałam więc, że to zdjęcie stopy ma bezpośrednie przełożenie na to, co się dzieje.

- Nie wyj, tylko wyjaśnij, co się stało! – powiedziałam.

Sofii z mokrymi od łez policzkami spojrzęła na mnie, jak na wroga i wykrzyczała:

- A co?! Nie widzisz? Dorobiłam się haluksów! Tylko patrzeć, jak dołączy do nich skolioza, lordoza, wypaczenie kręgow szyjnych, hemoroidy i nietrzymanie moczu! W kwiecie wieku zostanę inwalidką, wyląduję na wózku inwalidzkim i zacznę się rozglądać za domem opieki całodobowej!

- Ja na tym zdjęciu nie widzę niczego, co mogłoby potwierdzać twoje daleko idące wyobrażenia...



Nie udało mi się jednak dokończyć zdania, bo przyjaciółka jednym ruchem pozbyła się domowego obuwia i wystawiła w moim kierunku nogi w oczekiwaniu na oględziny stóp, co bez-

zwłocznie uczyniłam. Założyłam nawet okulary, dla lepszego rozpoznania.

„Rzeczywiście, jest jeden haluks o wielkości zdecydowanie mniejszej od piłki pingpongowej, ale widoczny, a drugi le-dwie zarysowany” – pomyślałam.

Uznałam, że na podstawie swoich nieprofesjonalnych oględzin bezzwłocznie powinnam ją uspokoić i przekierować jej myślenie na inny obszar.

Korzystając z chwili ciszy, kiedy obie wpatrywałyśmy się z uwagą w gulę na stopie, powiedziałam:

- Nie dzieje się nic złego i nic dramatycznego ci nie grozi. Jesteś przywiązana do swojego nieskazitelnego wizerunku, a deformacja stopy spowodowana przez obuwie jest przez ciebie nie do zaakceptowania. Nie bierzesz pod uwagę, że nikt tego nie zauważy, a nawet jeśli, to i tak nie będzie tego komentował. Stopy są tylko twoją własnością i mają prawo wy-mykać się symetrii.

Widząc wlepione we mnie spojrzenie Sofii, odniosłam wrażenie, że to, co do niej powiedziałam, raczej nie wywołało zamierzonego przeze mnie skutku. Stwierdziłam więc, że powinnam przyspieszyć swój wywód i podać jakiś sposób na **włączenie autotolerancji** w stosunku do tego haluksa. Nie czekając na jej aprobatę lub sprzeciw, kontynuowałam:

- Brak akceptacji tej zmiany jest wynikiem tego, że w ogóle nie brałaś jej pod uwagę. I teraz masz tego efekty... Jesteś bardzo przywiązana do swojego wizerunku i dopuściłaś do tego, że twój **mózg w pewnym sensie lekko zatrzasnął się na tym haluksie**, bo, mając takie przyzwolenie, właśnie z niego skorzystał. I za-fundował ci **emocjonalny rollercoaster oraz całkowicie zbędne przygnębienie**. Jesteś inteligentna, wyjątkowa, twórcza, ale teraz włączyła ci się **obsesja** dotycząca tego lekkiego zdeformowania stopy i tylko patrzeć, jak pojawi się **społeczna fobia**. Przecież nie możesz się tym codziennie zamartwiać. Można to zope-rowsać, potem wprowadzić profilaktykę

i tak dalej. Nie powinnaś tracić czasu i uwagi na przyglądanie się stopom innych osób, czy chodzą w mniej lub bardziej zniekształconym obuwiu od ciebie.

Chciałam jeszcze coś dodać, ale Sofii (wyraźnie niezadowolona z mojego stanowiska w tej sprawie) przerwała moją wypowiedź, mówiąc:

- Oczekiwałam profesjonalnego wsparcia, a zamiast tego usłyszałam, że mój problem to żaden problem, a do tego dowiedziałam się, że mam obsesję, zatrzaśnięty mózg i nieuchronnie dołączy do tego społeczna fobia. Nie tego oczekiwałam!

Powiedziawszy to, zgarnęła papiery, zostawiła płytę w komputerze i tą samą drogą wróciła do siebie.

Poczułam rozgoryczenie, że być może zbyt lekceważąco podeszłam do jej problemu, dlatego nie pomogłam, a może nawet bardziej go wyostrzyłam. Próbowałam się do niej dodzwonić, aby załagodzić efekt naszej rozmowy, ale nie odbierała.



Zaparzyłam sobie zielonej herbaty w czajniczku i łyk za łykiem od-twarzałam fragmenty naszego spotkania. Doszłam do wniosku, że bliska znajomość albo przyjaźń w żaden sposób nie usprawiedliwia surowości w postępowaniu w takich sytuacjach jak ta, która dopiero co wydarzyła się w moim domu. Zawsze trzeba zadbać o komfort, zachowując dystans do problemu i nie ujawniać własnego stosunku do niego, nawet wtedy, gdy rzeczywiście problem może być banalny. Ocena jego wielkości i zasięgu nie zlikwiduje go.

W efekcie tych rozważań doszłam też do wniosku, że Sofii należą się moje



przeprosiny. Dopilałam więc herbatę, zabrałam płytkę i ruszyłam do niej przez dziurę w płocie.

Moja przyjaciółka siedziała z podwinętymi nogami na huśtawce, trzymając komórkę w dłoni. Nie zareagowała na mój widok.

Usiadłam naprzeciw niej na ławie, położyłam płytkę i nie zważając na to, że ignoruje moją obecność, powiedziałam:

– Moja droga! Przyszłam nie tylko oddać płytę, ale również przeprosić cię za moją buńczuczność i mało empatyczne potraktowanie twojej sytuacji. Zatem oficjalnie wycofuję to, co powiedziałam o zatrząśniętym mózgu, obsesji i fobii społecznej. Reszta określi typ: inteligentna, twórcza, wyjątkowa pozostaje, bo to prawda.

Sądziłam, że Sofii jako zareaguje, ale tak się nie stało, więc mówiłam dalej:

– Bywają chwile, że mój profesjonalizm zniecka mnie opuszcza, więc wybac, że zamiast wsparcia, uprościłam problem i oceniłam jego wielkość według własnej skali. Ale mam zamiar się zrehabilitować. Pójdźmy do galerii, z dużą ilością sklepów obuwniczych, popatrzmy, jakie mają propozycje, przyjrzyjmy się, co wybierają klienci. I zapytamy sprzedawców, czy mają jakieś buty, które byłyby nie tylko wygodne, ale nieco tuszowałyby mankamenty twojej stopy.

Spodziewałam się odmowy, ale (o dziwo) Sofii prawie natychmiast odłożyła telefon i powiedziała, że się zgadza.

Po godzinie byliśmy na miejscu. Ludzi sporo. Przymierzyliśmy wiele par różnych butów, nie wyłączając kłapek, espadryli i tramppek. Sprzedawcy wykazali się niezwykłą empatią i troską, przejmując się haluksem Sofii i naszą bezradnością w szukaniu odpowiedniego obuwia.

Alte to nie koniec naszej obuwniczej przygody... Wpadłam na pomysł, aby zadać

przypadkowo spotkanym klientom dwa pytania i przy ich pomocy sprawdzić reakcję na asymetrię stopy Sofii, która (moim zdaniem) nie była znacząco widoczna. Pierwsze pytanie dotyczyło tego, czy w sylwetce mojej przyjaciółki nasi respondenci zauważają coś, co koncentruje na niej ich szczególną uwagę, a drugie było już ze wskazaniem, czy zauważają, że stopy są nierówne, bo jedną z nich rozpięra haluks.

Informacji udzieliło nam ponad pięćdziesięciu pytanych. Z jej uzyskaniem nie było większego problemu. Brak kamer i mikrofonów, które czasem peszą, zwiększyły nasze szanse na powodzenie tego przedsięwzięcia, chociaż kilkanaście osób odmówiło, głównie z powodu braku czasu.

Rezultat sondy był zaskakujący. Od osób różnej płci i w różnym przedziale wiekowym (od nastolatków po osoby z zaawansowanym PESEL-em) poproszonych o udzielenie odpowiedzi, dowiedzieliśmy się, że Sofii jest elegancka, z pasującym makijażem. Tak odpowiedziało ponad czterdziestu pytanych. Pięć osób uznało, że ogólnie ładnie wygląda i ładnie pachnie, bez wskazania jakichś konkretów. Tylko dwie osoby orzekły dość lakonicznie, że wszystko jest w porządku.

Natomiast odpowiedzi na drugie pytanie były nieco bardziej zaskakujące. Nasi respondenci byli zdziwieni, że ze stopami mogą być jakieś problemy. Prawie wszyscy (prócz trzech osób) przyznali, że w ogóle niczego nie zauważyli i nawet poproszeni o kompleksowe przyjrzenie się postaci, ignorowali koncentrowanie uwagi na stopach. Najczęściej patrzyli na twarz.

Trochę obawiałam się tego nieoficjalnego i nieco tajnego eksperymentu, ale rezultat przeszedł moje

najśmielsze oczekiwania, bo i my, i nasi rozmówcy potraktowaliśmy to jako zabawę.

Sofii była zachwycona. Uznała, że zafundowałam jej najkrótszą (bo jednorazową) i najskuteczniejszą psychoterapię. Dodała też, że zasłużyłyśmy na nagrodę, która okazała się wyborna i bardzo smaczna. Zjadłyśmy po średniej pizzy na cienkim cieście i popiłyśmy kawą latte.

Ale na tym nasza przygoda w galerii również się nie skończyła... Wróciliśmy do sklepu z butami, którego oferta najbardziej nam odpowiadała, i nie tylko nabyłyśmy po parze butów, ale na profesjonalnym sprzęcie zeskanowano nam wszystkie parametry naszych stóp, aby w przyszłości móc idealnie dobrać rozmiar buta nie tylko pod względem długości, ale także szerokości i objętości.

W drodze powrotnej Sofii nie omieszkała poddać w wątpliwość, czy rzeczywiście dobrze zrobiliśmy, nabywając kolejną parę butów do i tak sporej kolekcji, którą każda z nas posiada.

Chcąc utrzymać jej dobry nastrój, nie zaoponowałam, tylko powiedziałam, że, owszem, posiadamy ich spory zapas na różne okazje i pory roku, ale każda kolejna para jest przecież inna i zdecydowanie poszerza nasze możliwości budowania na ich bazie nowych modowych kreacji.

Przyjaciółka się uspokoiła, a ja byłam zadowolona, że powstrzymałam jej wyrzuty sumienia z powodu kupna nowej pary. Do domu każda z nas wróciła w indywidualnym rodzaju szczęśliwości, chociaż w bieżącym roku obie uzgodniłyśmy, że przechodzimy na minimalizm, więc zakup torebek i butów miał zostać bezpowrotnie, radykalnie i bez odstępstw powstrzymany. No, ale **gula na stopie** i spowodowany przez nią rozstrój nerwowy Sofii skłaniał do odstępstwa... Miałyśmy nieco lżejsze portfele, ale poprawa nastroju i **ocalenie przyjacieli były tego warte.** ■



# Wspólne radości, troski i trudy codzienności

Poznali się u jezuitów, na rekolekcjach o rozeznawaniu powołania. Roksana podczas obiadu z uśmiechem nalewała fasolkę po bretońsku Andrzejowi, a on już wiedział, że to ta jedyna. Po kilku dniach niespodziewanie spotkali się znowu w Krakowie. Wiedzieli, że to nie jest przypadek.

Obecnie **Roksana i Andrzej Cwynarowie** są małżeństwem od dwudziestu trzech lat. Pomimo dobrych chęci i starań niespodziewanie na ich wspólnej drodze pojawił się kryzys, ale przetrwali.

Teraz pragną podzielić się z innymi swoją receptą na piękne małżeństwo i rodzinę oraz tłumaczyć, jak radzić sobie z sytuacjami konfliktowymi.



## Miłość po ślubie się zmienia.

Tak, miłość się zmienia. Dojrzewamy jako ludzie, małżonkowie. Nie ma już motylków, niezliczonych radosnych spotkań tylko we dwoje, ale przychodzi codzienność, a z nią często również trud. Proza życia. Małżeństwo jest dla nas wspólnotą, komunią dwóch osób, które swoją wspólną drogę oddały Jezusowi. To nie tylko radosne chwile, ale i pełne trudu dni.

## Co dziś powiedzieliby Państwo małżonkom bądź tym, którzy myślą o małżeństwie? Czy można się bać małżeństwa jako trudu ponad siły?

Na pewno małżeństwo bywa trudem, ale z pewnością nie ponad siły. Musimy pamiętać, że Pan Bóg jest po naszej stronie, a z Bogiem wszystko jest możliwe. Możemy przetrwać każdy kryzys. Jeśli zapraszamy Go do naszego małżeństwa i traktujemy Go poważnie, to jest z nami obecny każdego dnia. Małżeństwo również buduje się każdego dnia poprzez szereg czynności. To jak z pieczeniem chleba. Przygotowując go, również trzeba wykonać szereg czynności. Czasami przez nieuwagę możemy przesolić albo nie dosolić, ale zawsze możemy upiec

dr Piotr Grabowski  
– szczęśliwy mąż, tata czwórki cudownych dzieci,  
doktor sztuk filmowych i teatralnych, redaktor  
i realizator obrazu filmowo-telewizyjnego  
w Tv Trwam, wykładowca AKSiM.



nowy chleb, zapominając, że poprzednio nam się nie udało i wyciągając wnioski, aby następnym razem zrobić to lepiej.

## Czego nie robić w małżeństwie?

Jesteśmy różni, więc nie ma czegoś takiego, że jedno z nas jest ważniejsze, czyjaś praca jest ważniejsza, czyjeś talenty są ważniejsze. Nie rozliczamy się, kto jest silniejszy, sprawniejszy, mądrzejszy. Nie powinniśmy z sobą konkurować, tylko się uzupełniać. Nie możemy się rozliczać, że każdy robi po 50% albo 100% (swoje 100%). Co jest najważniejsze? Nie odkładajmy sprzeczek i kłótni na kolejny dzień. A jak się pogodzić, kiedy już się pokłócimy? Na pewno szybko. Jeżeli pewne konflikty zostawimy na dłużej, może się okazać, że po jakimś czasie już nie będą błahe, ale zbyt trudne do ogarnięcia.

## Jak pielęgnować miłość?

Pamiętajmy, że małżeństwo to też walka o nas dwoje, o wspólnie spędzany czas, o relację, którą nieustannie trzeba pielęgnować. Jeżeli brakuje nam takiego wspólnie spędzanego czasu, przebywania z sobą, to nasza bliskość zaczyna się rozjeżdżać. Mieszkamy razem, ale tak naprawdę żyjemy obok siebie. Stajemy się obcy. Nie myślę tutaj o rozmowie na temat zakupów w domu, o tym, jak radzą sobie dzieci w szkole, ale rozmowie o nas. Możemy zadać sobie pytania: „Kiedy ostatni raz miałeś czas tylko dla męża?“, „Kiedy wysłuchałeś żony bez pośpiechu?“. Taki czas ma sens. Jest po prostu konieczny.

## By nie rodziły się kryzysy...

Mamy za sobą poważny małżeński kryzys, który nie był jakimś krótkim epizodem. Wymagał poważnej diagnozy i pracy nad uzdrowieniem naszych relacji. Zapewne wynika to z naszych temperamentów. Zupełnie różnych i odmiennych. Ja jestem choleryczką. Mój mąż flegmatykiem. W przypadku konfliktu zawsze staramy się praktykować taką zasadę, że najpierw każdy z nas musi ochłonąć. Jakby wewnętrznie sobie to pouklądać, zanim nastąpi próba rozmowy. W naszym małżeństwie to kluczowa rzecz. Potem rozmawiamy. Dodatkowo mamy taką swoją ścieżkę rozwiązywania problemów. Mamy tę świadomość,



fot. archiwum prywatne



że problemem nie jestem ja ani mój współmałżonek, ale konkretna rzecz, która może w danej chwili wydawać się trudniejsza. Chodzi o to, aby spojrzeć na to w ten sposób, że problem nie ma nas dzielić, ale naszym wspólnym celem powinno być jego rozwiązanie.

## A jak się kłócić?

Często powtarzamy: „Nie kłómy się. I tak będziemy razem”. Pamiętajmy, że ważniejsza jest relacja, niż nasza racja. Czasem warto odpuścić. Zostawić na boku swoje relacje. Zachęcamy, aby w momentach kryzysowych szukać tego, co łączy, a nie dzieli. I naprawdę szybko wychodzić z konfliktów, które nie budują. Czasem przychodzą trudne dni, chwile próby, ale ważne jest to, aby na naszą małżeńską relację patrzeć z perspektywy wiary. Inaczej się nie da. Jeżeli mamy świadomość, że nad nami jest Bóg, Wszechmogący, Wszechpotężny, to jeśli Jemu oddamy nasze troski, bolączki i będziemy z Nim współpracować, możemy być spokojni. Bądźmy dla siebie mili, przebaczący. Twórzmy kulturę wdzięczności, która jest nośnikiem miłości w małżeństwie. Z pewnością każdy z nas ma wiele rzeczy, za które mógłby podziękować małżonkowi. A czy to robimy?

## Jakie znaczenie ma modlitwa?

Modlitwa jest dla małżonków paliwem na wspólnej drodze. Czasem trzeba się modlić bardzo wytrwale. Również za współmałżonka. Starajmy się modlić za siebie nawzajem i za swoje małżeństwo codziennie. Wówczas zobaczymy, że wszelkie konflikty i chwilowe trudne sytuacje będą przemijały, a my sami będziemy patrzeć na naszego małżonka z większą miłością. Każdy z nas ma modlitwę osobistą, tak zwany Namiot Spotkania. Codziennie modlimy się też rodzinnie. Nawet gdy któreś z nas wyjeżdża, to łączymy się online. Modlimy się również za małżeństwo. Każda z tych modlitw jest trochę inna, ale ważna jest wytrwałość i wierność w modlitwie. To pomaga w wytrwałości i wierności dla siebie, nawet jeśli przeżywamy trudniejsze momenty. Uczymy tego również podczas wyjazdów, które organizujemy w naszej Fundacji dla Rodziny (dlaRodziny.eu). ■

# BYĆ MĘŻCZYZNĄ

## POSZUKIWANIE WZORCÓW

*cz. I:  
ABRAHAM – OJCIEC NARODU*

Na początku małe wprowadzenie... Zaproponowano mi napisanie serii artykułów na temat: „Jak być mężczyzną?“, ze szczególnym uwzględnieniem aktualnego kontekstu i zapotrzebowań współczesnej epoki, która – co tu dużo mówić – o prawdziwego mężczyznę woła wielkim głosem.

Ponieważ nie bardzo potrafię pisać artykuły dydaktyczne (a tym bardziej nie czuję się uprawniony do pouczania kogokolwiek w temacie, który dla mnie samego jest wielkim problemem i wyzwaniem), chciałbym Państwu zaproponować serię szkiców na temat kilku postaci fundamentalnie ważnych dla naszej kultury, które swą sławę zawdzięczają właśnie posiadaniu – w stopniu znacznie ponadprzeciętnym – charakterystycznych męskich cnót.

Oczywiście, takich postaci w historii mamy bardzo wiele i wystarczy wziąć do ręki choćby *Żywoty sławnych mężów* autorstwa Plutarcha, by poczuć się wręcz przytłoczonym ilością budujących przykładów. Ja jednak postanowiłem nie poruszać się tropem historycznym, a (głównie) biblijnym. Czynie tak zarówno ze względu na powszechną znajomość kontekstu, jak i na fakt, że opisana tam rzeczywistość jest znacznie bardziej wielowymiarowa (mieszająca historię z legendą, teologią i dydaktyką), czy też – jakby to ujął fachowiec – łącząca warstwę pragmatyczną z symboliczną.

Wybór opisywanych postaci ma na celu jak najpełniejsze oddanie *spectrum* męskich cnót (bardzo różnych obszarów, w których męskie cnoty się uwidaczniają). Bo każdy z naszych bohaterów jest stu-procentowym mężczyzną, ale też każdy z nich jest męski w całkiem inny sposób.

Zacznijmy więc od Abrahama – postaci, która (obok Noego) funkcjonuje w zbiorowej pamięci jako pewien klasyczny typ kulturowy: jako symbol i uosobienie patriarchy. Przy czym, o ile patriarchalna rola Noego wyczerpuje się w symbolice biologicznej (jako ojca odrodzonej ludzkości), o tyle rola Abrahama jest historyczna i kulturowa. Abraham jest *par excellence* ojcem narodu – i to ojcem, którego ojcostwo ma charakter najbardziej chyba bezpośredni spośród wszystkich podobnych przykładów występujących w śródziemnomorskiej mitologii. Tym, co w jego historii jest najbardziej istotne, jest typowa dla Biblii równoległość porządku biologicznego i symbolicznego. Jest zatem Abraham ojcem narodu zarówno jako ojciec Izaaka, od którego Izrael bierze początek, jak i jako ten, który, zawierając przymierze z Bogiem, „zdefiniował” ów naród w sensie kulturowym (na dał mu kulturową treść i sens istnienia).

Warto przy tym dodać, że ów uosabiany przez Abrahama „patriarchalizm” stał się dzisiaj (głównie za sprawą środowisk feministycznych) symbolem stosunków społecznych (głównie przez owe środowiska) uważanych za minione i niepożądane: stosunków plemiennych, z dominującą rolą ojca/wodzina przenikającą wszystkie sfery politycznej rzeczywistości.

Jednak, nawet jeśli zgodzić się z feministkami, że patriarchalny model społeczny już się wyczerpał, nie umniejsza to w niczym historycznej roli Abrahama. A przede wszystkim – co dla nas najważniejsze – nie pomniejsza znaczenia Abrahama jako „modelu męskości” aktualnego i dzisiaj. Przeciwnie, wszystko, co w Abrahamowym życiu istotne (zarówno jego charakter, jak i losy) jest niezwykle męskie. Niespokojny duch, odwaga, ostentacyjna samodzielność, poszukiwanie swojego miejsca, przygody niosące ogromną amplitudę emocji, stawianie wszystkiego na jedną kartę, odporność na niezwykle odmiany losu, problemy z kobietami, upór, lojalność i wiara w ostateczny cel...

Brzmi jak charakterystyka jakiegoś Jamesa Bonda? No właśnie...

Rzecz ciekawa, że nawet kiwając głową nad abrahamową postawą ślepego zawierzenia Bogu, nie jesteśmy w stanie odmówić mu posiadania jakiejś niesamowitej męskości. I nie byłoby w stanie tego zrobić nawet feministki.

Powiem więcej, gdybyśmy odsunęli z historii Abrahama wątek teologiczny, otrzymalibyśmy życiorys awanturnika: poszukiwacza „lepszego życia” gdzieś na końcu świata, odrzucającego sztywne reguły społeczne i duszną atmosferę życia klasy średniej w wielkiej metropolii ówczesnego świata. Według takiej interpretacji Abraham byłby kimś pośrednim między Jazonem, Kolumbem a Odysusem, czyli człowiekiem ciekawym świata, któremu wciąż mało i którego nie powstrzymają żadne trudności.

Oczywiście, dla wytłumaczenia fenomenu siły Abrahama narzuca się interpretacja rodem z listów św. Pawła:

„Wszystko mogę w tym, który mnie umacnia”.

Warto jednak pamiętać, że wiara Abrahama to raczej po prostu zaufanie, bo nie posiada on jeszcze „religijnego światopoglądu”, spójnego systemu sądów na temat Boga i jego relacji z człowiekiem. Idzie więc Abraham za głosem Boga, ale idzie o własnych siłach. I nie liczy na żadne wsparcie – poza realizacją końcowej

Stanisław Kogut  
– mąż, ojciec ośmiorga  
dzieci, harcerz,  
absolwent filozofii UJ.  
Mieszka w Belgii.



Obietnicy. Co by nie mówić, Abraham jest niezwykle silnym człowiekiem. Zresztą, czy Bóg skierowałby TAKĄ obietnicę do słabeusza?

Dlaczego zgodził się wyruszyć z Ur, właściwie nie wiadomo. Pamiętajmy, że w owych czasach mury miejskie wyznaczały granice cywilizacji i względnego bezpieczeństwa, gdyż poza nimi panowała najczęściej dzicz i anarchia. Decyzja o wyruszeniu w nieznaną była decyzją niezwykle poważną i nie łatwo ją było podjąć.

Na temat motywów Abrahama można jedynie snuć domysły, jak to czyni Zofia Kossak w swoim niezapomnianym *Przymierzu*. Abraham jawi się tam jako człowiek prawy, niechętny babilońskiej okupacji oraz zaprowadzonym przez nią „nowym porządkiem” (zwłaszcza w sferze religijnej).

Taka interpretacja jest spójna z silnie obecną w Biblii wrogością wobec Babilonu i jego kultury, jednak w tym kontekście wydaje się anachroniczna, ponieważ to dopiero doświadczenie niewoli babilońskiej stało się źródłem niechęci Żydów do tego państwa. Nie ma zatem żadnego powodu, aby podobne sentymenty przypisywać Abrahamowi, którego „doświadczenie Babilonu” musiało być zupełnie inne.

Bardzo natomiast prawdopodobne – i spójne z treścią Bożej Obietnicy – że aspiracje Abrahama wykraczały daleko ponad to, co mogło mu zaferować wielkie miasto. Że z jakiegoś powodu nie widział w nim dla siebie przyszłości. Czy był spauperyzowanym dziedzicem wielkiego rodu, czy też właśnie ambitnym parweniuszem – trudno dociekać. W każdym razie na pewno marzył o „czymś więcej” i – co wcale nie jest takie oczywiste – czuł się na siłach owemu „czemuś więcej” sprostać. Abraham to nie jest ktoś marzący o pracy w „korpo” i mieszkaniu na Mokotowie, czy nawet o willi

# BYĆ MĘŻCZYZNĄ – POSZUKIWANIE WZORCÓW

z ogródkiem, to niespokojny duch, któremu roją się w głowie „nierealne” i ambitne marzenia.

**I to jest właśnie pierwsza cecha Abrahama jako prawdziwego mężczyzny: ma odwagę marzyć.** Niby niewiele, a jednak... Bez takiej odwagi nie da się zdobyć na poważne wyjście ze strefy komfortu, podjęcie wielkich wyzwań i radykalną zmianę sposobu życia.

Bardzo często określa się prawdziwego mężczyznę jako kogoś, kto ma plan na życie. Czy i jakie plany miał Abraham – tego nie wiemy. Wiemy natomiast, że wszystkie te plany (zapewne ograniczone do znanych mu okoliczności i możliwości) był w stanie odrzucić, kiedy pojawiła się perspektywa nowa – zupełnie oszałamiająca i nieoczekiwana. Taka postawa wymaga odwagi, wiary we własne

siły oraz skłonności do ryzyka. Nie zdobędą się na nią ludzie, których horyzonty marzeń nie przekraczają granic znanego im, bezpiecznego świata.

**Druga rzucająca się w oczy cecha Abrahama to jego niezłomna prawość czy też sprawiedliwość.** Abraham jest sprawiedliwy w klasycznym znaczeniu tego słowa, gdyż zawsze oddaje każdemu to, co mu się należy. Najbardziej drastycznym przykładem tej postawy jest („pretestowana” przez Boga aż do ostatniej chwili) gotowość złożenia w ofierze Izaaka. To, co dzieje się w umyśle Abrahama podczas podróży do krainy Moriah, jest chyba najbardziej dramatycznym „milczeniem” w Starym Testamencie. Z całą pewnością kłębią się w nim emocje i toczy walka wewnętrzna. Jednak przeważa niezłomne wytrwanie przy generalnej zasadzie: Bóg dał mu Izaaka, więc

na Boże wezwanie musi go oddać. Widać tu sprawiedliwość nie jako deklarowaną zasadę, ale jako cnotę. Męską cnotę. Aby ją okazać, musiał przewyciężyć i przełamać w sobie wszystko: uczucia, pragnienia, emocje, instynkty – wręcz naturę.

To niezłomne trwanie przy zasadzie generalnej (wbrew słabościom, pragnieniom i nawet biologicznym ograniczeniom) nadaje Abrahamowi niemal nadludzki rys wojownika, który nigdy się nie waha. Jednak jego sprawiedliwość wyrażała się też w bardziej – można by rzec – ludzkich sferach...

Sprawa narodzenia Izmalela przedstawiona jest w biblijnym tekście jako inicjatywa Sary. To na pewno nie przypadek, ani próba „rozgrzeszania” Abrahama z romansu z służącą. W tamtych czasach taki

Abraham ofiarowuje Izaaka, Caravaggio/ domena publiczna



romans nie tylko nie budziłby zgorszenia, ale wręcz wydawałby się oczywistością wobec braku możliwości posiadania potomka z prawego łoża. „Autorstwo” Sary zostało więc przez biblijnego narratora podkreślone celowo, właśnie dla wskazania, że sam Abraham był wobec żony zbyt lojalny, by uciec się do takich metod. Również i na tym polu był zdecydowany oddać żonie wszystko, co jej należne i dopiero po jej wyraźnym (i symbolicznym) „błogosławieństwie” zdecydował się na związek z Hagar.

Natomiast wygnanie Hagar to jedyne, jak się zdaje, zdarzenie, które rzuca na abrahamową prawość pewien cień. Prawdopodobnie dlatego, iż jest to zarazem tak ludzkie (w sensie psychologicznym) jak i nieludzkie (w sensie moralnym) zdarzenie, stało się ono jednym z ulubionych tematów malarzy, usiłujących zgłębić „tajemnicę Abrahama”.

Obiegowa interpretacja tej historii jest mniej więcej taka, że gdzie diabeł nie może, tam babę pošle, dlatego Abraham (dotychczas nieugięty „twardziel”) uległ w imię świętego spokoju namowom żony i poświęcił Bogu ducha winną niewolnicę oraz własnego syna. Jednym słowem – marność. Aby jednak lepiej zrozumieć sens tej opowieści, niezwykle głębokiej zarówno w warstwie dydaktycznej, jak i symbolicznej, trzeba się jej przyjrzeć bardzo dokładnie.

Po pierwsze, dlaczego narrator w ogóle zajmuje się losami Hagar i Izmaela? Biorąc pod uwagę ówczesne stosunki społeczne, nawet bardzo tragiczny los niewolnicy nie był ani szczególnie interesujący, ani też nie obciążał specjalnie sumienia sprawcy. W całej Biblii znajdziemy bardzo niewiele przypadków zaprzęgnięcia czytelnikowi głowy losami jakiegoś sługi czy niewolnika. Zatem „sprawa Hagar”, jeśli została dokładnie opisana, to raczej nie ze względu na nią samą, ale w celach dydaktycznych. A dokładniej po to, aby wyrazić pewne „wielkie prawdy” o Abrahamie, o człowieku i jego mechanizmach działania, o stosunku Boga do Abrahama (a zarazem do Narodu Wybranego), wreszcie także o przeznaczeniu

narodów, ich kulturowym pokrewieństwie i nieprzezwycięzalnych barierach.

Nie będę tutaj zgłębiał – szalenie zresztą ciekawych – wątków dotyczących symboliki politycznej. Wspomnę tylko, że postać Hagar jest przez biblistów utożsamiana z „duchem ludów pustyni”, który z kolei w postaci Abrahama – nomada, zmierzającego jednak do osiedlenia we wskazanym przez Boga miejscu – ulega przewyciężeniu i odrzuceniu. Tym, co nas w tej historii najbardziej interesuje, są wnioski dotyczące charakteru Abrahama jako mężczyzny.

Jak wspomniano, okrucieństwo Abrahama wobec Hagar mogło w tamtej epoce liczyć na sporą wyrozumiałość. Można nawet powiedzieć, że nie odbiegało od ówczesnych standardów. Paradoksalnie, o wiele bardziej niezwykła jest abrahamowa uległość wobec Sary. Jakoś nie licuje ona z ówczesnymi stosunkami społecznymi, w świetle których wydaje się dyskredytująca i mogąca stanowić obciążenie dla autorytetu przyszłego patriarchy. Zauważmy też, że Abraham – zgodnie z duchem epoki – nigdy wcześniej takiej uległości nie wykazywał. Nie mamy na przykład żadnych informacji, aby konsultował z żoną decyzję o podjęciu szalenie ryzykownej podróży w nieznaną. Czyżby więc biblijny narrator chciał nieco pomniejszyć Abrahama w oczach czytelnika?

Nic podobnego. W całej sprawie najbardziej istotne jest, w jaki sposób Abraham postrzega narodzenie Izaka i jak z tej perspektywy wygląda jego dotychczasowe życie rodzinne (w tym związek z Hagar). Historia Abrahama to przykład (dość licznych w Biblii) opowieści o „starym” i „nowym” człowieku. Jego wyjście z Ur i wędrówka oraz stopniowo, jakby na raty, zawierane przymierze z Bogiem, to ciągłe przekraczanie nowych „stopni wtajemniczenia”, z perspektywy których dotychczasowe życie jawi się jako „przewyciężone”. O ile Izmael przyszedł na świat zgodnie z naturalnym, ludzkim porządkiem, o tyle Izak stanowi widomy znak Bożej mocy, zaś jego pojawienie się przenosi rodzinę Abrahama do nowego, Bożego porządku bytowania. Z tej

perspektywy – jakkolwiek okrutnie by to brzmiało – Izmael i jego matka muszą zostać usunięci z drogi (zwłaszcza drogi Izaka), właśnie w imię realizacji Bożej woli. Także i w tym przypadku okazuje się więc, że Abraham po prostu usiłuje oddać Bogu to, co mu należne. Wprawdzie nie na Boży rozkaz, lecz samowolnie (to znaczy podpuszczony przez Sarę, która, jak na prawdziwą kobietę przystało, kieruje się raczej instynktem niż namysłem) usuwa to, co wydaje mu się przeszkodą na drodze Bożych planów.

Reakcja Boga jest charakterystyczna. Nie potępia decyzji Abrahama, ponieważ wie, że ów działał w dobrej wierze. Zamiast tego osobiście naprawia złe skutki jego decyzji, przejmując – jakbyśmy to dziś powiedzieli – obowiązki alimentacyjne wobec Hagar i jej syna.

Wszystko kończy się więc (względny) happy endem, zaś morał jest oczywisty. Boża mądrość nieskończenie przewyższa mądrość ludzką, jednak Bóg nie wymaga od człowieka posiadania nadludzkiej mądrości. Zamiast tego oczekuje szczerego serca, czystych intencji i wierności, a resztę bierze na siebie.

**I właśnie ta abrahamowa wierność, czyli wierność wobec dokonanych wyborów, danego słowa, obranej drogi, wierność do bólu i wbrew wszystkiemu to kolejna cecha prawdziwego mężczyzny.** Bo nie wystarczy wyjść z Ur, choć i to jest niełatwe. Nie wystarczy posiadać kompasu moralnego na drogę. Najtrudniej jest na swej drodze wytrwać, nie ulegając znużeniu i wątpliwościom, czy aby na pewno wybrało się słusznie. Bóg nadaje sens naszej drodze, jeżeli tylko widzi, że idziemy nią wytrwale i w dobrej wierze.

Przykład Abrahama uczy nas, że prawdziwy mężczyzna działa, zamiast wciąż planować i roztrząsać optymalne możliwości. I nawet jeśli po drodze popełnia błędy, to zawsze zajdzie dalej niż ten, kto ze strachu przed błędami działania unika. Łękliwi zostają w Ur i giną w tłumie, a odważni tworzą nowe narody. Taki jest morał z historii Abrahama. ■



# ŚWIĘTY GRAAL

Święty Graal kojarzy się ludziom najczęściej z kielichem z Ostatniej Wieczerzy. Z naczyniem, z którego pił Jezus w Wieczerniku i które jako pierwsze (choć dopiero w mistyczno-symbolicznym znaczeniu, jeszcze przed męką Pańską) dostąpiło chwały fizycznej obecności Jego krwi.

W kolejnych legendarnych przekazach, w ten sam kielich następnego dnia Józef z Arymatei miał zebrać po męce krew ukrzyżowanego Jezusa, zanim Jego święte ciało namaszczone i owinięte całunem złożono w grobie.

Poza tą dominującą w legendach tradycją, że Święty Graal jest kielichem pierwszej Eucharystii, spotkać można także opinie, że miał kształt czary, że był talerzem lub misą, na której położono obciętą głowę Jana Chrzciciela, że to magiczny kamień, magiczne miejsce mocy albo starożytna świątynia. Są i tacy, którzy twierdzą, że Graal przybrał postać kobiety.

Z tego powodu niektórzy komentatorzy i poszukiwacze sensacji uważają, że przepadł na zawsze wraz z tajemnicami historii ostatnich dwudziestu wieków.





**Małgorzata Nawrocka**  
– pisarka, dziennikarka, pedagog. Organizator  
i prelegent sympozjów zajmujących się przemianami  
we współczesnej kulturze i zagrożeniami duchowymi.

## Początki legendy

W chrześcijańskiej kulturze europejskiej historia Świętego Kielicha komentowana jest również w wielu nurtach, z których dominują dwa.

Pierwszy trop prowadzi do Walencji. W tamtejszej katedrze, wzniesionej kolejno na ruinach dwóch pogańskich świątyń (najpierw gockiej, potem mużułmańskiej), znajduje się tak zwana Kaplica Świętego Kielicha, gdzie przechowywany jest kielich (datowany rzeczywiście na I wiek naszej ery), który został podarowany katedrze w połowie XV wieku przez króla Alfonsa V Aragońskiego. Wielu wierzy, że to właśnie jest kielich z Ostatniej Wieczerzy, zwłaszcza, że podczas sprawowania Eucharystii używali go dwaj papież: Jan Paweł II i Benedykt XVI.

Inne ślady pozostawiły nam natomiast średniowieczne legendy arturiańskie, opiewające losy legendarnego króla Artura, jego żony Ginewry, rycerzy Okrągłego Stołu na czele z zakochanym w królowej Lancelotem, a wszystko to pod dachami zamku Camelot, jednego z najbardziej znanych w historii europejskich legend zamku-symbolu. Wśród licznych wersji tych rycerskich opowieści ważny jest nurt związany z historią poszukiwania Świętego Graala. Misja jego odnalezienia, na której zależy najszlachetniejszym spośród poddanych Artura (wśród których wymienić należy sir Parsifala), to główna misja arturian. Nie mogą spocząć ani zasłużyć na największą chwałę rycerską, dopóki tego nie dokonają.

Jeśli chodzi o wątek chrześcijański, pierwsze literackie pojawienie się legendy Świętego Kielicha zawdzięczamy poematowi Roberta z Boron, który najprawdopodobniej w roku 1199 stworzył dzieło pod tytułem *Józef z Arymatei*, jednoznacznie formułując tezę,

jakoby tajemniczy Graal był kielichem z Wieczernika, który posłużył Józefowi w Wielki Piątek do zebrania po męce krwi ukrzyżowanego Jezusa.

## Dlaczego katarowie, templariusze i naziści?

Sensacyjne teorie dziejów, których w historii nigdy nie brakuje, powiązały legendę Świętego Graala z jeszcze bardziej niezwykłymi wydarzeniami. Uczyniły z niego przedmiot nie tylko godny pożądania, ale wręcz magiczny, o nieograniczonej mocy. Chęć odnalezienia go i posiadania wiązano więc odtąd z pragnieniem używania nadprzyrodzonych darów i potęg (uzdrawiania, wielkiego bogactwa, władzy czynienia cudów a nawet nieśmiertelności). Kto zostałby właścicielem Świętego Graala, byłby zatem wszechpotężnym magiem, którego ponadnaturalnej sile nic się nie oprze.

I tutaj odwołania się nam sedno okultystycznej strony legend o Graalu. Tak zdefiniowany stanowiłby rzeczywiście jakąś formę kamienia filozoficznego poszukiwanego przez alchemików, magicznej różdżki, wszechpotężnego talizmanu albo przedmiotu religijnego kultu, jednak na pewno nie kultu chrześcijańskiego. Pokątna magia, łącznie z magią współczesną, zawsze lubiła uwiarygodniać swoje praktyki używaniem w sposób zabobonny symboli, przedmiotów i znaków religijnych. Nic więc dziwnego, że myśl o zawłaszczeniu tak niezwyklej relikwii, jaką byłby odnaleziony kielich z Wieczernika, zamiast przerazić naturą czynu świętokradczego, rozgrzewała do czerwoności ludzką pychę i żądzę władzy, od zawsze charakterystyczną dla okultystów. Posiadać kielich Boga i móc z niego pić wiecznie, to dopiero byłoby spełnienie marzeń o potędze!

Aura tajemniczości, towarzysząca mitom Świętego Graala, wymagała więc w legendach dodatkowej, nadzwyczajnej

oprawy. Stąd przekonanie wielu wielbicieli tych mitów, a nawet niektórych historyków i badaczy, że Święty Kielich był w średniowieczu w posiadaniu sekty katarów, której członkowie, uciekając przed prześladowaniami i odpowiedzialnością wobec Kościoła za swoje herezje, przekazali go w ostatniej chwili templariuszom lub ukryli.

Bez względu na popularność tej legendy, trudno przytaknąć rozumnie, że właśnie takie mogły być losy Kielicha. Katarzy kwestionowali przecież wcielenie i męczeństwo Jezusa, dlatego więc mieliby mieć jakieś szczególne powody do pieczołowitego ukrywania kielicha z Wieczernika? Chyba że w grę wchodziły względy okultystyczne, co w ich przypadku jest potencjalnie prawdopodobne...

Teoria, że po katarach właścicielami niezwykłego przedmiotu stali się templariusze, ekscytuje zwłaszcza wielbicieli nierozwiązanych zagadek historycznych. Losy wielkiego zakonu rycerskiego, który powołany został w pierwszej połowie XII wieku, aby bronić szlaków pielgrzymich tych chrześcijan, którzy udawali się do Grobu Pańskiego w Jerozolimie, są rzeczywiście fascynujące i bardzo zawiłe. Wydaje się jednak, że przypisywanie im tajnej pieczy nad Świętym Kielichem bierze się nie tyle z analizy faktów, ile już nie z tajnymi, ale jawnymi sympatiami masonów dla dawnych templariuszy. A ci, jak najbardziej, poprzez poszukiwanie różnego rodzaju gnozy, wtajemniczeń, okultystycznych praktyk i rytuałów służących specyficznemu pojętemu rozwojowi wewnętrznemu i społecznemu, również podtrzymywali mit Graala jako przedmiotu mocy i chętnie uznawali jego związek z historią zakonu templariuszy.

Z podobnej fascynacji okultyzmem bierze się, już w XX wieku, irracjonalna obsesja nazistów na punkcie Świętego Graala.

Zwłaszcza Heinrich Himmler (praktykujący okultysta i prawa ręka Hitlera) chciał dosłownie wykopać Graala spod ziemi. W tym celu właśnie sprzymierzył się z maniackalnym poszukiwaczem Świętego Kielicha, Otto Rahnem, który od kilku już lat penetrował skały we francuskich Pirenejach, mając nadzieję w okolicy ruin dawnej katarskiej twierdzy z XIII wieku odkryć kielich Jezusa. Himmler nie szczędził nakładów na wzmożenie jego poszukiwań, dał Rahnowi stopień pułkownika, doglądał osobiście prac i marzył, że wraz z odnalezieniem Graala, na co liczył, magiczna moc wielkiego talizmanu zapewni szykującym się do wojny Niemcom wiekiuste zwycięstwo nad światem, a jemu samemu da nieśmiertelność jako nowemu królowi Arturowi.

Jak wiadomo, ani Rahn, ani Himmler Graala nie znaleźli... Pierwszy jeszcze przed wybuchem wojny, w marcu 1939 roku, prawdopodobnie popełnił samobójstwo, drugi uczynił to samo

w brytyjskim więzieniu kilka lat później, w maju 1945 roku.

## **Baśnie popkultury, czyli czego nie są w stanie zrozumieć ateści**

W kontekście legend o Graalu ateści zdają się nie rozumieć, jak ważne jest zracjonalizowanie kwestii „magiczności” kielicha Pierwszej Eucharystii. Powiedzmy wprost: pierwsza Eucharystia odprawiona w Wieczerniku co do istoty „cudowności” nie różni się od wszystkich kolejnych Eucharystii sprawowanych w kościołach świata od dwóch tysięcy lat. Każdy kielich eucharystyczny użyty w czasie sprawowania Mszy Świętej jest w tym sensie „magicznym Graalem”, bo kapłan to przecież teologicznie „drugi Chrystus”, a krew i ciało Pańskie uobecnia się na jego wezwanie podczas przeistoczenia. Co więcej, z takiego „Graala” spożywają niebiańską moc uzdrawiania i moc na życie wieczne wszyscy katolicy,

którzy są w stanie łaski uświęcającej i zechcą podejść do ołtarza po Komunię Świętą.

Kościół byłby oczywiście zachwycony odnalezieniem naczynia Jezusowego i na pewno uznałby je za niezwykłą relikwię, ale w żadnej mierze takie odkrycie nie dodałoby mu ani nie odejęło jakiegś wymiernej „mocy”, bo działanie Najświętszego Sakramentu nie jest w Kościele magicznie związane z konkretnym naczyniem, w którym się znajduje (pomimo oczywistego szacunku dla najgodniejszych naczyń liturgicznych, jakimi są kielich i patena).

Ze Świętym Graalem czy bez niego chrześcijanie mają wystarczająco dużo powodów do zachwyty Bogiem, czego dowodem jest usilne trwanie Kościoła przez wieki, pomimo tak wielu ludzkich słabości, zasadzek czy burz rozpętywanych sztucznie w szklance wody. Bramy piekielne nas nie przemogą! ■



**W kontekście legend o Graalu  
ateści zdają się nie rozumieć,  
jak ważne jest zracjonalizowanie  
kwestii „magiczności” kielicha  
Pierwszej Eucharystii. Powiedzmy  
wprost: pierwsza Eucharystia  
odprawiona w Wieczerniku co do  
istoty „cudowności” nie różni się od  
wszystkich kolejnych Eucharystii  
sprawowanych w kościołach świata  
od dwóch tysięcy lat.**



# AKSiM Z CERTYFIKATEM DOSKONAŁOŚCI

Akademia Kultury Społecznej i Medialnej w Toruniu poza prowadzeniem wielu kierunków studiów nieustannie wspiera studentów w rozwijaniu zainteresowań i pasji. Zauważyła i doceniła to Polska Komisja Akredytacyjna, podczas standardowej oceny kierunku dziennikarstwo i komunikacja społeczna, jaką każdy kierunek na każdej uczelni musi przejść raz na kilka lat.

PKA przyznała uczelni na dziennikarstwie Certyfikat Doskonałości Kształcenia w kategorii „Zawsze dla studenta” – doskonałość we wsparciu rozwoju studentów.

Hasło „Zawsze dla studenta” najlepiej oddaje misję Akademii Kultury Społecznej i Medialnej w Toruniu, która powstała i działa po to, by służyć młodym ludziom, a poprzez uformowanych, ukształtowanych i wyedukowanych absolwentów – Ojczyźnie. Przecież to młodzi są przyszłością Polski. Nie bez powodu o. dr Tadeusz Rydzik od lat powtarza:

„Kto myśli na rok do przodu, sieje zboże, kto myśli na dziesięć lat do przodu, sadi las, a kto myśli na wiele lat do przodu, wychowuje młodzież”.

W AKSiM student nie jest numerem indeksu, jak na wielu uczelniach, jest podmiotem, który znajduje się w centrum zainteresowania i może się wykazać na wielu polach, rozwijając swoje talenty. Uczelnia go w tym wspiera.

Uchwała Polskiej Komisji Akredytacyjnej z 22 lutego 2024 roku doceniła 26 kierunków polskich uczelni, ale tylko dwóch uczelni niepublicznych, w tym właśnie AKSiM.

– To dla nas ogromna radość i zobowiązanie dla wszystkich, którzy uczestniczą w procesie budowania jakości kształcenia. Potwierdziło się to, o czym wiedzieliśmy zawsze: Akademia Kultury Społecznej i Medialnej w Toruniu jest bardzo przyjazna studentom w ich rozwoju. Tym razem

zostało to stwierdzone przez prezydium Polskiej Komisji Akredytacyjnej – powiedziała dr Dorota Żuchowska, dziekan Wydziału Nauk Społecznych i Komunikacji Multimedialnej. – Przede wszystkim jest to pozytywna ocena programowa, czyli całej jakości kształcenia na danym kierunku, przyznana na sześć lat. Dodatkowo musi być poparta dobrymi praktykami w zakresie jakości kształcenia lub udokumentowanymi regularnymi osiągnięciami studentów oraz absolwentów – dodała.

Jak podkreśla dziekan Wydziału Nauk Społecznych i Komunikacji Multimedialnej, praktyki te wiążą się z bieżącymi kontaktami ze studentami i wsparciem – materialnym i pozamaterialnym – organizacji studenckich, takich jak Telewizja Tilma, Radio SIM, które są związane między innymi z nabyciem praktycznych umiejętności, a jednocześnie pomagają w transmisji w Internecie wielu wydarzeń organizowanych w uczelni, jak konferencje i sympozja, wsparcie działalności naukowej studentów, szczególnie w postaci corocznej organizacji międzynarodowej konferencji studenckiej poświęconej nowym mediom.

– Pod uwagę brane były również liczne osiągnięcia studentów, ich prac praktycznych, które na ogólnopolskich festiwalach otrzymywały nagrody i wyróżnienia – zaznaczyła dr Dorota Żuchowska. ■



## Kalendarz wydarzeń sanktuarium NMP Gwiazdy Nowej Ewangelizacji i św. Jana Pawła II w Toruniu

- **2 kwietnia** (wtorek)  
w naszej świątyni w tym dniu można uzyskać odpust zupełny (dzień śmierci Jana Pawła II)
- **7 kwietnia**  
Niedziela Miłosierdzia Bożego.  
O godz. 15.00 Droga Krzyżowa i Godzina Miłosierdzia. Rozpoczęcie Nowenny Pompejańskiej (54 dni)
- **8 kwietnia** (poniedziałek)  
Zwiastowanie Pańskie i Dzień Świętości Życia. Możliwość dokonania duchowej adopcji dziecka poczętego. Po Mszach św. o godz. 12.00 i 18.00 okolicznościowe modlitwy
- **13 kwietnia** (sobota)  
84. rocznica tragedii katyńskiej. O godz. 12.00 Eucharystia za pomordowanych w Katyniu. Dodatkowo rozpoczęcie sezonu rowerowego. Poświęcenie rowerów po Mszy św. o godz. 12.00
- **23 kwietnia** (wtorek)  
modlitwy o urodzaje (dawne dni krzyżowe). Po Mszy św. o godz. 12.00 procesja pokutna
- **27 kwietnia** (sobota)  
w naszej świątyni w tym dniu można uzyskać odpust zupełny (dzień kanonizacji św. Jana Pawła II)

### Więcej informacji:

[www.radiomaryja.pl/sanktuarium](http://www.radiomaryja.pl/sanktuarium)

e-mail: [sanktuarium@radiomaryja.pl](mailto:sanktuarium@radiomaryja.pl)

tel. 693 168 247

# ŻONKILOWE POLA NADZIEI

*Sam wędrowałem, jak obłoczek.  
Często sam płynię przez przestworza,  
Gdy nagle widok mnie zaskoczył  
Złotych żonkili tłumu, morza;  
(...) Bo często, leżąc w gabinecie,  
Gdy melancholia przy mnie gości,  
Wspominam sobie owo kwiecie,  
I jest to szczęście samotności,  
Wtedy, radością wypełnione.*

W. Wordsworth



**M**oże ten wybitny poeta angielski miał swoje doświadczenia związane z żonkilami i dlatego ubrał je w tak piękne słowa? Żył przecież w wiktoriańskiej Anglii, gdzie cała ta historia związana z żonkilami się zaczęła...

Żonkile (które są jedną z odmian narcyzów) należą do roślin, które najwcześniej przebijają zamarznąłą ziemię wiosną. Co oznaczają? Zwiastują nadchodzące ocieplenie, przypominają nam, że żaden zimowy mróz nie może trwać wiecznie. To wiosenne kwiaty, które samą swoją żółtą barwą dają nadzieję. Niemal od starożytności są

symbolem narodzin i nowego początku. Są też niezwykle silne i potrafią żyć i przetrwać nawet w bardzo trudnych warunkach. Jakież było moje zdziwienie podczas zwiedzania zniszczonego zabytkowego parku, gdy na samych jego obrzeżach odkryłam rozwijające się drobne żonkile, posadzone kilkadziesiąt lat wcześniej. Inne rośliny wyginęły, a one przetrwały.

Może dlatego żonkil stał się symbolem pomocy dla ludzi ciężko chorych, przebywających w szpitalach i hospicjach. Jest silny, budzi myśli o przetrwaniu i nowym życiu.

Historia żonkilowych niedziel, a z czasem też żonkilowych pól, ma swój początek w dziewiętnastowiecznej Anglii. Zgodnie z ówczesnym powiedzeniem angielskim, kto znalazł pierwsze wiosenne żonkile, mógł liczyć na zdrowie i bogactwo. Wyruszano więc na poszukiwania. Tych pierwszych kwiatów nie zrywano, tylko podziwiano ich zapach i kształt. A kiedy potem rozkwitały całe żonkilowe ogrody, arystokratyczne rodziny przychodziły, by je uroczyście oglądać. Wtedy też ktoś wpadł na pomysł, aby zanosić bukiety żonkili do szpitali dla tych, którzy aktualnie tam przebywają i nie mają szansy, by zobaczyć ten cud



odrodzenia przyrody na żywo. Naręcza żółtych kwiatów sprawiały chorym wielką radość. Ustawiano je w szpitalnych salach i korytarzach. Z czasem pod szpitalami zaczęto sprzedawać bukietki tych kwiatów, a zebrane pieniądze przeznaczano na pomoc chorym i potrzebującym. Ale nie zaniechano też przynoszenia wiosennych żonkili dla pacjentów.

Po wielu latach (w drugiej połowie dwudziestego wieku) idea „żonkilowego” pomagania przybrała formę konkretnej organizacji charytatywnej „Great Daffodil Appeal”. Jest to program stworzony przez organizację charytatywną Marie Curie Cancer Care (MCCC) w Wielkiej Brytanii w 1986 roku. Jego celem jest zbieranie funduszy na utrzymanie hospicjów w Wielkiej Brytanii oraz prozdrowotną edukację.

Dość szybko organizacja przekroczyła granice, docierając w 1998 roku również do Polski. Beneficjentem programu zostało Towarzystwo Przyjaciół Chorych w Krakowie, prowadzące Hospicjum św. Łazarza. W ciągu zaledwie paru lat w Polsce idea żonkilowa rozrosła się w piękny ogólnokrajowy projekt pod nazwą „Pola Nadziei”, a w 2002 roku Towarzystwo Przyjaciół Chorych w Krakowie ogłosiło ogólnopolski program pomocowy dla polskich pozarządowych organizacji hospicyjnych. Dzięki temu od 2003 roku akcja jest organizowana w wielu miastach Polski dla chorych w tamtejszych hospicjach i szpitalach. Każde z hospicjów, które włącza się do akcji, opracowuje i realizuje program na swoim terenie, w różnoraki sposób (nieraz bardzo ciekawy), pozyskując środki na własną działalność.

Wolontariusze tej akcji starają się uczynić wszystko, aby chory mógł żyć bez bólu wśród bliskich i przyjaznych mu osób. Opierając swoją działalność na wartościach chrześcijańskich, niosą pomoc wszystkim ludziom, bez względu

na wyznanie, poglądy, sytuację rodzinną czy materialną.

Większość „Pól Nadziei” ma dwa etapy – jesienią sadzone są cebulki żonkili, a wiosną zrywane są kwiaty, a następnie zanośzone do oddziałów pomocy paliatywnej i hospicjów, ale również rozdawane przez wolontariuszy tym, którzy ofiarą i modlitwą wspierają tę „żonkilową” działalność. Co roku wiosenne akcje mają inne hasło, na przykład: „Jak dobrze, że jesteś!” czy szczególnie wymowna nazwa: „Tym, którzy idą przed nami”.

Od początku młodzież wraz z nauczycielami chętnie włączała się w zbieranie datków na rzecz potrzebujących. Dlatego podczas obchodów dziesięciolecia akcji powstał projekt tworzenia Szkolnych Klubów Przyjaciół Żonkila. Mają one przybliżać dzieciom i młodzieży ideę opieki hospicyjnej. A żeby było żonkilowo i aby dzieci zapamiętały tę ideę, każdego roku przez uczniów wielu szkół sadzone są kwiatowe cebulki. Wiosną kwiaty są ścinane i rozdawane za symboliczny datek na rzecz działalności fundacji. W niektórych szkołach podstawowych organizowane były ciekawe konkursy, na przykład konkurs „Poczuj miętę do pomagania”, który polegał na zakupieniu lub samodzielnym zrobieniu doniczki, ozdobionej motywem żonkili i zasadzeniu w niej mięty. Mięta miała być potem wysuszona i wykorzystana jako herbatka dla dzieci, które z różnych powodów boli brzuszki. To taki prosty motyw pomagania, zrozumiały dla najmłodszych.

Piękne żonkilowe pola zakwitające w różnych miastach budzą uśmiech. W niektórych miejscowościach ich kwiaty ułożone są w symbole, na przykład serce, złożone dłonie czy słońce. Aż trudno sobie wyobrazić, jak wiele wytrwałości wymaga posadzenie tylu cebulek według konkretnego wzoru! Powstała też specjalna odmiana żonkila

o wdzięcznej nazwie „Gwiazda żonkilej niedzieli”. W owe niedziele młodzież ubiera się w radosne żółte stroje, które brew wszelkim przeciwnościom budzą nadzieję i uśmiech.

W Krakowie z kolei wiosną można zobaczyć żonkilowy tramwaj. W wagonach oklejonych kolorowymi plakatami akcji „Pola Nadziei” prowadzona jest kwesta dla hospicjum. Niektórzy mieszkańcy specjalnie czekają na ten pojazd, aby w prosty sposób wspomóc akcję. Raz w roku, również w Krakowie, odbywa się dwudniowy „Zjazd Żonkilowych Hospicjów”, podczas którego koordynującą akcją w poszczególnych hospicjach dzielą się doświadczeniami i wzajemnie inspirują. Wyniki są imponujące, nie tylko te finansowe, ale także te niewymierne. Jedna z sióstr zakonnych, podsumowując pracę, pięknie nazwała swoich pacjentów. Nie użyła trudnych słów „terminalni” czy „paliatywni”, ale nazwała ich pacjentami, którzy „spędzają tu swoje najbardziej dojrzałe lata, potrzebującymi naszego wsparcia i pomocy”.

Niedziele żonkilowe najczęściej rozpoczynają się Mszą Świętą, bo gdzie szukać umocnienia w trudnym pomaganiu, jak nie u Chrystusa? W te dni odbywają się również koncerty i marsze, których motto można zamknąć w słowie „nadzieja”! Nadzieja na godne życie, nadzieja na lepsze życie w innym świecie, ale też nadzieja na to, że w mocy Chrystusa jest uzdrowienie.

Ksiądz Twardowski, który sam doznał wielu cierpień fizycznych i bólu choroby, powiedział:

„Nadzieja to taki promień światła na tle ciemności, niewidzialna siła, która prowadzi nas po niewiadomym. Kiedy wszystko wokół wydaje się stracone, to właśnie nadzieja jest tym, co daje siłę do walki i pozwala iść do przodu, mimo przeciwności losu”. ■

# SŁODKO-GORZKA ZAZDROŚĆ

prof. dr hab. Sławomira Gruszevska



Jeśli postawilibyśmy pytanie: „Czy zazdrość to cecha charakteru, więc ktoś ją ma, a ktoś nie?“, musiałabym zaprzeczyć. Nie rodzimy się z nią, ona w nas powstaje, powoli kiełkuje, rośnie i umacnia się. Większość z nas doświadcza jej obecności w różnych życiowych sytuacjach. Uznajemy ją za taką niechlubną cechę, która nie powinna być atrybutem naszego zachowania. Dlatego nie przyznajemy się do niej, wypieramy ją i ukrywamy. Jednak, niezależnie od tego, jak bardzo staralibyśmy się ją zamaskować, i tak „wchodzi na pokład bez zezwolenia kapitana” i robi zamieszanie w naszym postępowaniu, a czasem w decyzjach.

Najciekawsze jest to, że nie odnosi się bezpośrednio do nas. Nie znam nikogo, kto by sobie sam czegoś zazdrościł. Albo my zazdrościmy komuś czegoś, albo ktoś zazdrości czegoś nam.

A co najczęściej znajduje się w obszarze tego, czego zazdrościmy? Lista jest bardzo długa, więc zanim podam jej skróconą formę, chcę zwrócić uwagę, iż **obiektem zazdrości może stać się tylko to, co jest widoczne**. Czego nie widzimy lub o czym nie wiemy, wymyka się zazdrości spod nadzoru.

Najczęściej zazdrościmy rzeczy (1.) materialnych, (2.) urody, (3.) pieniędzy, (4.) pracy, (5.) prestiżu, (6.) osiągnięć, (7.) ilości „lajków” na portalach społeczności-

wych, (8.) rodziny, (9.) przyjaciół i tym podobnych.

Poszczególne grupy społeczne są mniej lub bardziej na nią narażone. W rankingu przoduje grupa celebrytów, która jest **na pokaz**. Decyzja o przynależności do tej grupy jest (a przynajmniej powinna być) świadoma, dlatego nikogo nie powinno dziwić, że aplauz i zachwyty fanów przynosi w pakiecie szereg utrudnień, ograniczeń i niedogodności. Choćby takich jak: brak możliwości wyjścia na ulicę bez natknięcia się na flesze paparazzi lub by nie znaleźli się tacy, którzy koniecznie zechcą sobie zrobić selfie z osobą publiczną i znaną.

Czy zazdrość może być dobra? A może jednak zawsze jest zła? Moja odpowiedź na to pytanie brzmi: „Ona jest męcząca emocjonalnie i ma niewiele do zaoferowania”. Dlaczego? Bo najczęściej doprowadza do **zniewolenia, uzależnienia i upokorzenia**. Spróbuję udowodnić, że te trzy składowe nie tylko są realne, ale występują w triadzie.

Przy zniewoleniu zazdrością **tracimy siłę** potrzebną do systematycznego dbania o własne sprawy i reagowania na nasze bezpośrednie egzystencjalne wyzwania. Natomiast uzależnienie wyzwala potrzebę ustawicznego **śledzenia, podpatrywania i szpiegowania** sytuacji obszaru objętego zazdrością. Wiąże się to ze zbędną stratą czasu, który nie jest wykorzystywany dla naszych potrzeb. Mogłoby się wydawać, że upokorzenie jakby trochę nie przystaje do uzależnienia i zniewolenia, ale to tylko pozory. Zazdroszcząc, nie pozostajemy tylko biernymi obserwatorami, lecz często podejmujemy starania o zdobycie obiektu zazdrości (jeśli ma charakter materialny) lub próbujemy upodobnić się do naszego idola, starając się powielić jego ścieżkę kariery i tym podobne. Niestety, najczęściej to się nie udaje, a nasz brak sukcesu powoduje **zaprzepaszczenie umiejętności opiekiowania się sobą**, czego efektem jest właśnie upokorzenie, żal i gniew, że

nie daliśmy rady, błędnie traktując to jako porażkę.

Jeśli zazdrość spowoduje taki nasz stan i samopoczucie, nie unikniemy wówczas próby zadośćuczynienia, czyli **odwetu**. O ile nad tym nie zapanujemy, wpadniemy w **sidła traumy zazdrości**. Ona z kolei charakteryzuje się **przygnębieniem, poczuciem winy i wyrzutami sumienia**. Jaki jest tego efekt? Zazdrość nie znika, nadal pozostajemy pod jej pieczęcią, tylko coraz bardziej umęczeni i sfrustrowani. Często dopada nas specyficzny rodzaj niemocy, abnegacji i zmniejszania się naszych własnych twórczych zasobów.

Zazdrość jest trochę nieunikniona. Zapewne trudno byłoby znaleźć osobę, która by się z nią nie zetknęła. Ale skoro tak jest, to czy można ją twórczo wykorzystać i nie dopuścić do spadków nastroju, kiedy nasz obiekt pożądania coraz bardziej się oddala i staje się nieosiągalny? Oczywiście, jest to możliwe.

Najpierw trzeba zdać sobie sprawę z faktu, że jesteśmy pod jej wpływem. Kolejnym krokiem powinno być **określenie obszaru naszych kompetencji**, czyli (inaczej mówiąc) przyznanie się przed sobą, co potrafimy, czego potrzebujemy i udzielenie sobie odpowiedzi na pytanie: „czy ten obiekt, który wywołuje w nas zazdrość, że go nie mamy, jest nam w ogóle potrzebny?”. Jeżeli uznamy, że go nie potrzebujemy, przebiecie się zazdrości będzie miało zdecydowanie utrudnione zadanie. Od razu nie ustąpi, ale przyjmie formę nieco maskującą. Żeby jednak ta zazdrość nas zbyt często nie nękała, należy nauczyć się, jak ją twórczo wykorzystać. W takim przypadku trzeba zacząć od zmiany podejścia do obiektu pożądania. Opisują to trzy kroki:

- krok pierwszy to **podpowiedź, znalezienie tego, co nas interesuje**;
- krok drugi to **inspiracja w oparciu o to, co nas zainteresowało**;
- krok trzeci to **rozszerzenie inspiracji o własne pomysły**.

Skoncentrowanie się na tych podstawowych krokach daje możliwość stworzenia czegoś nowego, indywidualnego i pomysłowego.

Kiedy ponownie przyjrzymy się liście tego, czego zazdrościmy najczęściej, to na pierwszym miejscu mamy rzeczy materialne, a one mają niestety najkrótszy żywot, często bywają niepraktyczne i szybko odchodzą w zapomnienie. Warto więc mieć tego świadomość i nie tracić czasu na ich zdobywanie. Poniżej przedstawiam chronologicznie (od punktu 1. do 9.) zestaw **pytań, czyli tak zwanych barier**, których zadaniem jest zatrzymanie wysiłków w celu zdobycia tego, bez czego możemy się obejść:



### 1. **Czy chcę mieć to samo, co już ma ktoś inny? Ile kosztuje mnie to wysiłku i jak długo będę się tym cieszył?**

Jeśli odpowiedź brzmi: „Nie wiem”, bez żalu porzuć zamysł starania się o to.

### 2. **Co mi się w sobie podoba i z czego jestem zadowolony?**

Jeśli wymienisz chociaż jedną cechę, która cię zadowala, nie staraj się swojego wizerunku poprawiać, a już na pewno nie zakładaj „czyjejs maski” na siebie, bo twój wygląd i tak będzie zawsze tylko twój i żaden „kostium” go nie ukryje.

### 3. **Ile funduszy realnie potrzebuję, aby nie martwić się o to, jak przetrwać kolejny dzień?**

Porównaj swoją odpowiedź z odpowiedzią z punktu 1.

### 4. **Czy moja praca jest konsekwencją moich talentów, zdolności i pasji?**

Jeśli odpowiedź jest przecząca, nie naśladowaj innych, tylko wykorzystaj swój własny twórczy potencjał.

### 5. **Czy zależy mi na nieustannym uznaniu moich zasług przez innych?**

Jeśli odpowiedź brzmi: „Nie”, zaniechaj domagania się ustawicznych okłasków. Staraj się o nie od czasu do czasu.

### 6. **Czy złości mnie, że inni są lepsi ode mnie?**

Jeżeli odpowiedź brzmi: „Tak”, przyjmij do wiadomości, że zawsze ktoś będzie od ciebie lepszy, a ktoś gorszy i rób swoje najlepiej, jak potrafisz.

### 7. **Czy mam ochotę, aby rzesze obcych ludzi komentowały bez przerwy moje życie?**

Jeśli odpowiesz przecząco (a nie spodziewam się twierdzącej odpowiedzi), to wiedz, że wiele zaoszczędziłeś na kosztach sesji psychoterapeutycznych.

### 8. **Czy chciałbym mieć kochającą rodzinę?**

Spodziewam się odpowiedzi twierdzącej, ale wiedz, że dzięki tej rodzinie, którą masz, jesteś taki, jaki jesteś, więc wykorzystaj to jak najlepiej.

### 9. **Czy moi przyjaciele mnie rzeczywiście szanują?**

Jeśli odpowiedź brzmi: „Niekoniecznie”, to szukaj takich, którzy będą tęsknić za twoją obecnością.

**Zazdroszcząc, skazujesz się na bezbronność, więc nie złość się i nie tocz z sobą wojny, a zazdrość nie będzie miała do ciebie łatwego dostępu. Będzie bardziej słodka niż gorzka!**

# Sąsiad dobry za brata stoi!



Tak o sąsiedztwie głosi przysłowie z XVII wieku...

Każdy z nas ma sąsiada czy sąsiadów i każdy z nas jest czymś sąsiadem. Chcielibyśmy mieć najlepszych sąsiadów. Oczekujemy od nich, by byli dobrzy, uczynni, by nam pomagali, gdy zajdzie taka potrzeba. Bo przecież, gdy mówimy o kimś, że to „mój sąsiad”, nie myślimy o tej osobie tylko w kategoriach kwaterunku w pobliżu naszego domu. Raczej kierujemy się wzajemną relacją, która (życzeniowo) powinna być oparta na życzliwości i sympatii.

Łatwiej jest zbudować sąsiedzką relację, gdy mieszkamy na wsi. Tam często ludzie znają się od pokoleń. Razem zaczynali wychodzić z powojennej biedy, rodzili im się dzieci w tym samym czasie. Pożyczano sobie sprzęt rolniczy, chodziło się na tak zwany odrobek. W praktyce wyglądało to tak, że jednego dnia z użyciem ciągnika kopano ziemniaki u sąsiada, który takowego sprzętu nie posiadał, a gdy tam zakończyły się wykopki, on odrabiał

świadczoną przysługę i z całą rodziną pomagał przy wykopkach na polach tego, który użyczył mu sprzętu. A potem było wspólne biesiadowanie, domowy bigos, jakaś swojska kielbasa i własne ogórki kiszzone w dębowej beczce, jako zakąska do czegoś mocniejszego. Było gwarno i radośnie. Kiedy ziemniaki były już zakopcowane, gospodarze mieli poczucie, że ich rodziny i zwierzęta mają zapewniony wikt na całą zimę. Mówiono, że dobry sąsiad jest lepszy niż rodzina. Powtarzano też przysłowie, że wiedzą sąsiedzi, jak kto siedzi. Sąsiad był również kompanem do wypitki, a w ścisłym męskim gronie solidaryzował się z „uciskanym” przez własną „babę”. Sąsiadki też tworzyły własną grupę i w czasie spotkań zwierzały się sobie nawzajem ze swoich spraw. A to narzekały na mężów, bo to nawet było w dobrym tonie, albo dzieliły się trudnościami w relacjach z dorastającymi dziećmi. Wymieniały się przepisami na przetwory, obdarowywały się wyhodowanymi na parapecie sadzonkami, razem sprzątały miejscowy kościół i stroiły kwiatami ołtarz.

Pamiętam z dzieciństwa, że kiedy spędzałam część wakacji na wsi, babcia Józia kategorycznie zabraniała zrywania kwiatów w ogrodzie, bo miały one jedno przeznaczenie – ołtarz w parafialnym kościełku. Musiałam zadowolić się bukietami z nie-trwałych polnych maków i chabrów.

Taki świat już nie istnieje. To wyidealizowany obraz w pamięci dziecka, które doświadczało wsi wyłącznie podczas wakacyjnych pobytów u babci i cioci.

Dziś brakuje nam otwartości i szczerości w relacjach międzyludzkich. Narzekamy, że jako społeczeństwo staliśmy się bardzo hermetyczni, zamknięci w sobie, uwięzieni w swoich czterech ścianach. Obwiniamy za ten stan rzeczy wszystkich i wszystko dookoła: ustrój, system, władzę na wszystkich szczeblach.

„Czemu to widzisz drzazgę w oku swego brata, a belki we własnym oku nie dostrzegasz?” – pyta Apostoł Mateusz (Mt 7,3). A następnie dodaje: „Obłudniku, wyrzuć najpierw belkę ze swojego oka,



a wtedy przejrzyś, ażeby usunąć drzazgę z oka twego brata" (Mt 7,5). A może jednak trzeba dokonać zmiany, zachynając od siebie?

Taką belką ograniczającą widzenie jest na pewno zazdrość, która powoduje, że przeszkadza nam szczęście innych. Zamiast cieszyć się, że sąsiad kupił sobie nowy samochód, z zazdrości przypisujemy mu nieczne czyny, że coś pokombinował w pracy (na przykład ukradł), dlatego miał na to pieniądze. Albo też, umniejszając jego pracowitości i zaradności, myślimy, że to na pewno rodzice mu zasponsorowali.

Znam osoby, które nie chcą się narażać swoim sąsiadom i mimo tego, że stać ich na wymianę samochodu na nowszy model, nie czynią tego, bo nie chcą psuć stosunków międzysąsiedzkich.

A przecież zazdrosny sąsiad powinien zastanowić się, co tak naprawdę zrobił jego sąsiad, że go stać na zakup nowego samochodu i podążać jego śladem, a nie planować, jak tu pod osłoną nocy zarysować karoserię, by nowe auto już nie było jak spod igły.

Tak na marginesie, nadal niezrozumiałym jest dla mnie fakt, że posiadanie samochodu wciąż dla wielu jest wyznacznikiem pozycji społecznej i synonimem bycia majątnym...

Zamiast zżymać się na ogólny kryzys w relacjach z innymi, weźmy sprawy w swoje ręce. Udowodnijmy sobie i innym, że sąsiedztwo nadal niesie w swojej pojęciowej materii życzliwość i szacunek.

Mówienie wszystkim, których spotkamy na schodach w bloku, w którym mieszkamy, w kamienicy, w windzie, na chodniku w pobliżu naszego domku zwyczajnego „dzień dobry” nie wymaga od nas jakiegoś szczególnego wysiłku. Często nie znamy tych osób, ale oni być może od niedawna wynajmują mieszkanie w tej samej klatce co my albo kupili nowe lokum. Nie jest to przecież przeszkodą, byśmy to my stali się inicjatorami przyjęcia do społeczności sąsiedzkiej

nowych osób. Chcemy dać szansę przedstawicielom młodszego pokolenia, by nas wyprzedzili w uprzejmościach? Podnieśmy wzrok, spójrzmy na tę osobę, zachęćmy uśmiechem, powiedzmy „dzień dobry” równocześnie. Pierwsze lody zostaną przełamane. Następnym razem będzie łatwiej.

Jeśli mieszkamy w bloku lub w domu wielorodzinnym, warto zainteresować się, kto mieszka na tym samym piętrze co my. Sąsiadujemy z sobą przez ścianę, dobiegają nas odgłosy codzienności życia innych: gwizdek czajnika o poranku, szczekanie psa, płacz dziecka, może kłótnia, odgłos butów na szpilkach, wirowania prania w niestarannie wypoziomowanej pralce. Można powiedzieć, że tak dużo o sobie wiemy, ale się nie znamy.

Niektórzy nie chcą kontaktów z sąsiadami, bo się boją, że mogą zostać poproszeni o jakąś przysługę, która będzie dla nich uciążliwa, której nie sprostają. Można jednak odwrócić tę sytuację i wyjść z inicjatywą. Na przykład zaproponować, że możemy wyprowadzić na spacer psa sąsiadki, która od wczoraj ma nogę w gipsie. Zepsuło się auto tym z trzeciego piętra? Przecież możemy zaproponować podwiezienie do mechanika po odbiór naprawionej maszyny. Jednorazowa przysługa, a tak wiele może dla kogoś znaczyć...

Zainteresujmy się sąsiadami w podeszłym wieku. Seniorzy zazwyczaj krępują się poprosić o pomoc. Zwyczajnie boją się odmowy i starają się radzić sobie sami. Obawiają się też, że nie mogą liczyć na bezinteresowność, a wysokość emerytury wprowadza ograniczenia. Często też stają w poczuciu bezradności, bo nie wiedzą, gdzie szukać wsparcia, gdy zdarzy się jakaś sytuacja nadzwyczajnie kryzysowa. Potrzebują osób, do których mają zaufanie. To my możemy być właśnie takimi sąsiadami, którzy podadzą swoje silne ramię temu, który nie ma sił.

Z zaufaniem jest jak z budową domu – potrzeba czasu i systematycznego zaangażowania. I jeśli się nie sprawdzimy,

Krystyna Berdyńska  
– pedagog, dyrektor Domu  
Pomocy Społecznej w Bornem  
Sulinowie; w życiu kieruje się  
zasadą, że na własny rozwój  
nigdy nie jest za późno,  
a to co piękne i ciekawe  
czeka na odkrycie.



zawiedziemy choćby jeden raz, to musimy zaczynać od początku.

Jeśli chcemy poznać swoich sąsiadów, nie musimy pukać do ich drzwi i narzucać się ze swoim towarzystwem. Na ogół ludzie źle reagują na takie sytuacje i nie lubią, gdy ktoś zakłóca ich domowy mir. Ale przecież w każdym bloku na korytarzu wiszą tablice ogłoszeń. Tam można powiesić nasz anons o... chęci bezpłatnej pomocy w korepetycjach z matematyki, o chęci zrobienia zakupów, o możliwości zawiezienia do odległej przychodni i tym podobnych.

Można pójść jeszcze dalej z pomysłami i zaproponować wszystkim wspólne zorganizowanie sąsiedzkiego pikniku. Nie łudźmy się, że wszyscy podejną do tego pomysłu z entuzjazmem. Niektórzy będą węszyć jakiś podstęp, nieczyste intencje czy ukryty interes. Sukcesem będzie, że ktoś dołączy do tej idei, że uda się razem coś zaplanować i do tego spotkania dojdzie. Ktoś upiecze ciasto, może będzie grillowanie. Będą też rozmowy o sprawach neutralnych i przyjemnych, a także wzajemne poznawanie się.

Warto również zadbać o to, aby podczas takiego spotkania obowiązywał zakaz obgadywania tych, którzy nie dołączyli do biesiady. Wówczas na pewno będzie radośnie i wesoło.

A następnego dnia i już każdego kolejnego będziemy swojsko czuli się w windzie, albo bez skrupowania po prostu zagadamy do siebie, gdy będziemy mijać się na schodach.

Nie potrzebujemy ustaw, uchwał i rozporządzeń, by stać się takimi sąsiadami, o których inni powiedzą: „Mój sąsiad jest jak brat, jak najbliższa rodzina”. ■

# 1001 SPOSOBÓW NA PORAŻKĘ WYCHOWAWCZĄ



**Z**apisując dzieci do szkoły muzycznej, rodzice lądują tam razem z nimi. Wiem, o czym piszę, bo wszystkie nasze dzieci kształciły się w szkole muzycznej, a dla mnie stała się ona drugim domem. Nie było dnia, żebym nie wysłuchiwała rzępolenia początkujących skrzypków i wiolonczelistów, a potem gry niewprawnych pianistów i gitarzystów. Przemierzyłam setki kilometrów korytarzy, wysłuchiwałam wielu mniej lub bardziej udanych koncertów oraz znalazłam zaułki, w których można było w ciży nakarmić niemowlę.

Pewnego razu niechcący podsłuchiwałam rozmowę dwóch chłopaków. Jeden z nich skarżył się na rodziców i nawet we mnie krew zaczęła się burzyć, w miarę rozwijanej przez niego historii. Biedne dziecko: przemęczone, obciążone milionem obowiązków niestosownych do wieku, zapracowane, głodne, bez pieniędzy oraz

chwili czasu dla siebie. Zero radości. Musiał sam przygotowywać sobie jedzenie, sprzątać, pracować ponad siły, opiekować się rodzeństwem i jeszcze ćwiczyć na instrumencie do późna, ponieważ miał okrutnych i wymagających rodziców.

Zrobiło mi się autentycznie smutno. Żal chłopaka. Pomyślałam, że w naszej rodzinie miałby naprawdę lepiej, bo mógłby choć trochę odetchnąć. A potem się odwróciłam... i stanęłam twarzą w twarz z własnym pierworodnym.

Ciąg dalszy proszę sobie dopowiedzieć...

Nie, nie zachowałam się zgodnie z zalecanymi współcześnie trendami wychowawczymi i, co gorsza, nie mam z tego powodu żadnych wyrzutów sumienia. Jestem praktykiem wychowania, nie teoretykiem. Wiem jedno, warto czasami spojrzeć na rodzicielstwo poprzez pryzmat

własnych dzieci, zachowując jednocześnie zimną krew oraz dystans do tychże opinii na swój temat. Po dwudziestu jeden latach wychowywania dwa pytania nie dają mi jednak spokoju: „Dlaczego, pomimo strasznie nefajnego sposobu wychowywania, którego padł ofiarą nasz najstarszy syn, wyrósł na całkiem sensownego młodego człowieka?“, „I w czym właściwie tkwi sekret tego, że jesteśmy beznadziejnymi rodzicami naprawdę udanych dzieci?“.

Podobne pytanie najwyraźniej dręczyło amerykańską dziennikarkę śledczą Abigail Shrier, i stało się podwalinami świeżo wydanej (luty 2024) książki pod tytułem *Bad therapy: Why The Kids Aren't Growing Up*.

Chwilę po ukazaniu się książki Internet zawrzał. Zwolennicy Shrier, na czele z Elonem Muskiem oraz Jordanem



Petersenem, uznali książkę za rewelację, must-read dla wszystkich rodziców i tych, którym jeszcze zależy na młodych. Z drugiej strony nie milkną ataki zaciętych wrogów autorki, których dorobiła się od czasów głośnej publikacji z 2020 roku *Irreversible Damage: The Transgender Craze Seducing Our Daughters*.

Jej pierwsza książka jest dostępna w Polsce pod tytułem *Nieodwracalna krzywda. Tragiczne losy nastolatków, które zmieniły płęć*. Jeśli napiszę, że warto ją przeczytać – to nic nie napiszę. Tę książkę po prostu trzeba znać, bez względu na to, czy jesteśmy zainteresowani problemem transpłciowości wśród młodych, czy mamy go w nosie.

Pięknej i delikatnej Abigail Shrier doczepiono łatkę najbardziej niebezpiecznej kobiety Ameryki, chociaż zajmuje się tylko zadawaniem niewygodnych pytań

i szukaniem na nie odpowiedzi. Tym razem Shrier odważyła się zapytać, dlaczego pokolenie, które otrzymało najszerszą pomoc w zakresie zdrowia psychicznego w pakiecie z najbardziej wyrozumiałymi i empatycznymi rodzicami, radzi sobie z życiem i w życiu tak słabo. A także o to, czy da się jeszcze coś z tym fan-tem zrobić.

Może to wina szkoły? Nie sądzę, bo to byłoby zbyt proste. W ciągu ostatnich dwudziestu lat zetknęliśmy się z wszelkimi rodzajami edukacji zarówno w Polsce, jak i za granicą. Ze szkołami prywatnymi, jak i zwykłymi gminnymi. Katolickimi i świeckimi. Za nami kilka lat homeschoolingu, kształcenia muzycznego zarówno w kraju, jak i za granicą. Znamy od środka modne szkoły europejskie, prywatne katolickie w Belgii oraz szkoły polskie za granicą. Każda z nich ma zarówno wady, jak i zalety. We współczesnym chaosie wychowawczym decydująca jest jednak postawa rodziców.

Problem w tym, że rodzice chcą być dziś aniołami. Przejęci własną rolą, nienaturalnie cierpliwi, ze spokojem i delikatnością potrafią godzinami tłumaczyć upartemu maluchowi, by na przykład nie bił mamy. Nigdy nie podnoszą głosu. Nigdy nie dają klapsów.

Gdy dziecko idzie wreszcie do szkoły, na klasowych grupach na WhatsAppie głównym tematem jest uprzyjemnienie pobytu w placówce. Czyli co można jeszcze zrobić, by szkoła nie wiązała się z traumą. Rodzice prześcigają się w organizowaniu atrakcji: pączków na tłusty czwartek, kwiatów na Dzień Kobiet, prezentów na Dzień Chłopaka, wigilii klasowych, wody do picia, zdrowych przekąsek na co dzień i miliona innych umilaczy. Szkoła ma być drugim domem. Albo najlepiej pierwszym.

Skoro ja jestem zmęczona samym czytaniem wiadomości szkolnych, jak wykończeni muszą być sami angażujący się rodzice? Jak bardzo są niepewni swojej roli i sfrustrowani presją doskonałego rodzicielstwa? W zalewie kursów, poradników i porad coachów od rodzicielstwa nawet

Monika Kogut  
– żona, mama ośmiorga  
dzieci. Teatrológ i anglista.  
Prowadzi portal dla nastolatków  
[www.pieknadziejczyna.pl](http://www.pieknadziejczyna.pl).  
Mieszka w Belgii.



nie zauważyliśmy, że wszyscy daliśmy się rozstawić po kątach.

A skoro jest tak dobrze, to dlaczego jest tak źle? Skoro tak wiele wiemy o wychowaniu, to dlaczego wciąż nam ono tak bardzo nie wychodzi? Skoro udało nam się wejść na wyżyny poziomu rodzicielskiej empatii, dlaczego nasze dzieci hurtowo cierpią na depresję? Jakim cudem owocami profesjonalnego i świadomego rodzicielstwa są dzieci z licznymi deficytami i zaburzeniami, często próbujące targnąć się na własne życie?

Dlaczego nieszczęśliwi i samotni młodzi ludzie, zasztywający się w swoich pokojach ze smartfonami, mniej boją się śmierci niż życia? Coraz trudniej przecież znaleźć nastolatka, który nie otarł się o terapię psychologiczną lub leczenie psychiatryczne. Bycie w terapii stało się modne. Ale też dlaczego z niepokojącą częstotliwością dostajemy maile o kolejnych samobójstwach w elitarniej szkole naszych dzieci, w której terapia jest normą?

Abigail Shrier w *Bad Therapy: Why The Kids Aren't Growing Up* (2024 rok) wkłada kij w terapeutyczne mrowisko. Odpowiada na powyższe pytania i setki innych. Pyta o wpływ terapii na młodych. Sprawdza, czy nawyk ciągłego grzebania w nieprzyjemnych wspomnieniach ma bezpośredni związek z zaostreniem stanów lękowych u dzieci. Koniecznie sięgnijcie do tej książki. Mam nadzieję, że praca szybko zostanie udostępniona polskim czytelnikom.

Koniec końców, nie uciekniemy od najważniejszego zadania współczesności. Czas odzyskać autorytet rodzicielski. Wbrew pozorom rodzicielstwo nie jest dla wybranych, nie jest dla specjalistów, tylko dla zwyczajnych, całkiem normalnych i niedoskonałych ludzi. Mamo i tato, nie pozwólcie rozstawiać się dłużej po kątach. ■

# WIOSENNE RYTMY KWIETNIA

Nadeszła prawdziwa wiosna. Czas ruszyć z domu w zielony i kolorowy świat.  
Pora na eksplorację wiosennych parków i ogrodów.

Jeśli pragniemy zachwycać się architekturą ogrodową i odetchnąć świeżym powietrzem, to możemy wybrać się do Nałęczowa (ukochanego uzdrowiska Bolesława Prusa i Stefana Żeromskiego), gdzie kończy się właśnie proces rewitalizacyjny Parku Zdrojowego. Odtworzono tam zabytkową leżalnię (miejsce o nieco zapomnianej nazwie i funkcji), zaś na Wyspie Miłości powstała altana wzorowana na tej z początków uzdrowiska.

A jeśli chcemy zobaczyć najwybitniejsze dzieła sztuki, nie wyjeżdżając daleko, to polecam wystawę „Kaplica Sykstyńska. Dziedzictwo” na błoniach Stadionu Narodowego w Warszawie. Wystawa odwiedzi także inne miasta Polski – Kraków i Gdańsk. Dzięki immersji, czyli procesowi „zanurzania” albo

(mówiąc bardziej ogólnie) dzięki tworzeniu wirtualnego świata mamy okazję wejść w inną rzeczywistość. Projekt jest dotychczas najbardziej zaawansowaną technologicznie ekspozycją, mającą odwzorować prawdziwy budynek. Całość zajmuje powierzchnię ponad 1600 metrów kwadratowych. Obrazy wyświetlane są nie tylko na ścianach, ale także na suficie, aby w jak największym stopniu oddać piękno wnętrza obiektu. Dzięki nowatorskim technologiom, znajdziemy się we wnętrzu Kaplicy Sykstyńskiej! To nie czary, nie podróż w czasie, ale immersja. Na skutek tego czujemy się jak w Watykanie. Tej wystawy po prostu nie można pominąć.

Inna wystawa w tej technologii, która kilkanaście dni temu zawitała do Warszawy, to „Gustav Klimt”. Jej odwiedzenie będzie wspaniałą przygodą dla miłośników modernizmu i secesji. Jeżeli przeznaczylimy czas na zwiedzanie Warszawy, to warto pojechać do Świątyni Opatrzności Bożej i wejść do Muzeum Jana Pawła II i Prymasa Wyszyńskiego, które znajduje się w pierścieniu okalającym kopułę świątyni na wysokości 26 metrów. Wystawa opowiada historię dwóch patronów Muzeum na tle stulecia, w którym żyli. Jej ramy chronologiczne obejmują okres od 1901 roku (urodziny Prymasa) do 2005 roku (śmierć Jana Pawła II). Ekspozycja ukazuje wpływ obu bohaterów na losy Kościoła i Polski, ich wkład w zachowanie wiary i tożsamości narodowej Polaków.

Z kolei Rafael Film już od paru tygodni zaprasza na produkcję *Powołany 2*. Głównym bohaterem jest utalentowany plastycznie Arek. Gdy doznaje miłostnego zawodu, wyładowuje swą złość, niszcząc ogrodzenie przypadkowego domu. Na jego nieszczęście, świadkiem wydarzenia jest ksiądz, który proponuje mu, że nie nagłośni sprawy, pod warunkiem, że chłopak pomoże w pomalowaniu kościoła. Stara świątynia wkrótce staje się schronieniem dla znajomych Arka, którym grozi poważne niebezpieczeństwo. Ksiądz, widząc problemy młodych, opowiada im cztery prawdziwe i spektakularne historie. *Powołany 2* to kontynuacja internetowego hitu, który stał się fenomenem w sieci i dotarł do milionów widzów. Tym razem powraca na wielkim ekranie w gwiazdorskiej obsadzie, między innymi Jakub Dmochowski, Marcin Kwaśny, Henryk Gołębiewski. Film można oglądać w niektórych kinach, na pokazach, a wkrótce również na platformie internetowej.

Natomiast na początku kwietnia wchodzi do dystrybucji kinowej film *Czerwone maki* (w rolach głównych między innymi Leszek Lichota i Michał Żurawski). Historię bitwy pod Monte Cassino oglądamy oczyma Jędrka – chłopaka, który



© Kino Świat

przeszedł przez łagrowe piekło i opuścił Rosję wraz z Armią Andersa jako jedna z tysięcy sierot. Punktem zwrotnym filmu jest bitwa o klasztor, która zadecyduje o życiu wielu żołnierzy i dalszym ataku armii aliantów we Włoszech oraz zmianie na zawsze życie Jędrka.

Ten film oddaje hołd polskim bohaterom, którzy walczyli pod Monte Cassino, a o których coraz rzadziej wspominamy. Harold Alexander, wybitny brytyjski dowódca z czasów II wojny, powiedział po tej bitwie:

„Żołnierze 2 Polskiego Korpusu! Jeżeli mi dano do wyboru między którymkolwiek żołnierzami, których bym chciał mieć pod swoim dowództwem, wybrałbym Was – Polaków”.

Kochani czytelnicy! Kochani melomani! Przed nami wspańnięte wydarzenie. Nie musicie jechać do wielkich sal koncertowych, aby usłyszeć muzykę mistrzów w najlepszym artystycznym wykonaniu. W marcu ruszył bowiem kolejny sezon koncertów „Z klasyką przez Polskę”. Dzięki temu publiczność z mniejszych ośrodków ma niepowtarzalną możliwość spotkania z najwybitniejszymi artystami muzyki klasycznej oraz podziwiania ich wykonań na żywo. Celem programu jest docieranie do mniejszych miast, miasteczek i wsi. Wśród wykonawców są laureaci konkursów chopinowskich, między innymi Szymon Nehring, Aleksandra Świgut czy Piotr Paleczny. Nazwiska mówią same za siebie.

W kwietniu szanse wysłuchania tych koncertów mają mieszkańcy województwa opolskiego (na przykład w Brzegu czy Siemianowicach Śląskich) i świętokrzyskiego (Pińczów i Jędrzejów), ale też Hajnówki (województwo podlaskie). A w kolejnych tygodniach artyści odwiedzą następne regiony. Nie zmarnujmy okazji i korzystajmy z dobrodziejstw tej propozycji. A od muzyki już tylko mały krok do tańca. 29 kwietnia jest bowiem Międzynarodowy Dzień Tańca – święto ustanowione w 1982 roku przez Komitet Tańca pod auspicjami UNESCO. Dzień obchodów wybrano na pamiątkę dnia chrztu francuskiego tancerza i choreografa Jeana-Georgesa Noverre'a. Z okazji święta każdego roku inny artysta związany z tańcem przygotowuje orędzie do jego miłośników. Ten dzień jest coraz bardziej popularny. Zachęcam szkoły, grupy i domy kultury do włączenia się w tę piękną ideę i zorganizowania u siebie święta tańca, który łączy, a nie dzieli.

A jeśli ktoś chce obejrzeć profesjonalne spektakle taneczne, to polecam 22. Festiwal Tańca Kielce 2024 roku lub Polską Platformę Tańca w Łodzi, gdzie zostanie zaprezentowanych piętnaście spektakli tańca współczesnego. Pokazy tańca będą też w Lublinie, Warszawie, Częstochowie i w innych miastach. A poza tym – tańczmy we własnym gronie, bo „taniec jest dobry na wszystko”.

A jeśli ktoś woli ćwiczenia umysłowe, to ostatnio zostało wydane świetne kompendium, które wprawdzie ma tytuł *100 ćwiczeń dla umysłu w wieku 60+*, ale polecam je każdemu. Choroby neurodegeneracyjne dotyczą bowiem coraz młodsze osoby. Ta książka to bestseller psychologa Piotra Łąckiego, który od ponad dziesięciu lat pracuje z osobami chcącymi poprawić



Agnieszka Wolińska-Wójtowicz  
– historyk sztuki i kultury, pisarka, publicystka,  
recenzenka książek, a przede wszystkim  
kobieta rodzinna – żona i matka.

sprawność umysłu. Rozwiązując profesjonalne zadania, ćwiczymy pamięć, uwagę, koncentrację, myślenie, umiejętności matematyczne i językowe, a także koordynację. Najnowsze badania dowodzą, że dzięki regularnemu wysiłkowi intelektualnemu możemy znacząco spowolnić starzenie się naszego umysłu i zapobiec chorobom otępiennym.

A teraz miła wiadomość dla fanów „Jeźcycjady” Małgorzaty Musierowicz. Począwszy od kwietnia, seria w formie książkowej ukazywać się będzie w nowej, eleganckiej szacie graficznej, a w każdym tomie znajdzie się niespodzianka. Oprócz wydań papierowych i e-booków, będzie można wysłuchać audiobooków, czytanych przez samą autorkę.

No i na koniec... pamiętajmy o zięciach! Dzień Zięcia jest obchodzony w ostatnią sobotę kwietnia i ma na celu uhonorowanie zięcia przez teściów, a właściwie przez teściową. Może bilet do kina, na koncert albo na wieczór taneczny dla córki i zięcia będzie miłą niespodzianką? ■

**KIELECKI TEATR TAŃCA**  
**22 FESTIWAL TAŃCA**  
5-29 kwietnia 2024 r. Kielce 2024

- 5 KWIETNIA 2024, godz. 10.00  
6 KWIETNIA 2024, godz. 17.00  
**SYRENKA ARIEL**  
ARTYŚCI KIELECKIEGO TEATRU TAŃCA  
DZIECI I MŁODZIEŻ SZKOLY KTT  
AKROBATKI KLUBU SPORTOWEGO  
„PRZESTRZEN LCU”
- 18 KWIETNIA 2024, godz. 19.30  
**WIECZÓR HISPANSKI**  
TANIEC I MUZYKA  
TANIECZKA:  
MAŁGORZATA MATUSZEWSKA  
ANNA MENDAK  
MATEO GALLITO - śpiew, gitara  
ANDRZEJ LEWICKI - gitara Ranceca
- 19 KWIETNIA 2024, godz. 19.00  
**FAUST-HAUST**  
ARTYŚCI KIELECKIEGO TEATRU TAŃCA  
PREZENTACJE STUDENTÓW KIERUNKU TANIEC  
AKADEMII HUMANISTYCZNO-EKONOMICZNEJ W ŁODZI
- 21 KWIETNIA 2024, godz. 18.00  
**ŚNIENIE. KONCERT**  
ANITY LIPNICKIEJ  
Z GOSZCZĄ  
ARTYSTÓW KIELECKIEGO TEATRU TAŃCA
- 26 KWIETNIA 2024, godz. 18.00  
**ZOBACZ JAZZ GOLDEN AGES**  
ARTYŚCI KIELECKIEGO TEATRU TAŃCA  
**PREMIERA**  
**THE BLACK WEDDING**  
ARTYŚCI KIELECKIEGO TEATRU TAŃCA
- 29 KWIETNIA 2024, godz. 18.00  
**GALA Z OKAZJI MIĘDZYNARODOWEGO DNIA TAŃCA**  
WYSTĄPIĄ: ARTYŚCI POLSKIEGO BALETU NARODOWEGO JUNIOR / WARSZAWA/  
ARTYŚCI KIELECKIEGO TEATRU TAŃCA  
DZIECI I MŁODZIEŻ SZKOLY KTT

© Kielecki Teatr Tańca



# ZAZDROŚĆ I ZABORCZOŚĆ W RELACJACH MIĘDZYLUDZKICH

Z Małgošką znamy się od piątej klasy szkoły podstawowej. W klasie siódmej stałyśmy się bliższymi koleżankami. Przez długi czas było wszystko w porządku, ale w szkole średniej (jesteśmy w tej samej szkole i klasie) wiadomo, że dochodzą nowe znajomości. W koleżeństwie, a tym bardziej w przyjaźni jestem lojalna i szczerą. W pewnym momencie Goška zaczęła się dziwnie zachowywać. Trochę trwało, zanim się połapałam. Potrafiła na przykład bez powodu obrazić się na mnie. Wiele razy złapałam ją również na kłamstwie oraz na tym, że opowiadała zmyślane rzeczy na mój temat.

Kiedy stało się to nagminne, ograniczyłam z nią kontakt. Nie robiłam żadnej afery.

Minęło trochę czasu, a jej znów się udało do mnie przykleić. Była miła, uczynna, prawie że mi pyłki spod nóg zmiatała. No i znowu stałyśmy się koleżankami, ale nie na długo, bo historia zaczęła się powtarzać. Zauważyłam, że kiedy w moim otoczeniu pojawiają się inne osoby, to zaczyna jej odbijać. I w zasadzie nie padają między nami jakieś ostre słowa, ale ta sytuacja co jakiś czas się powtarza, a ja jestem tym coraz bardziej zmęczona. Jednak ona tak dobrze potrafi grać, omotać i mnie podejść, że za każdym razem jej ulegam. To jakaś jej przypadłość czy po prostu paskudny charakter?

Magda



To normalne, że na każdym etapie życia budujemy jakieś relacje. Niektóre z nich potrafią przetrwać dekady, ale to raczej wyjątek. Zazwyczaj znajomości czy nawet przyjaźnie trwają kilka lat. Oczywiście, w zależności od tego, w jakim wieku jesteśmy, jak były mocne, czy mamy z tą osobą stały kontakt (na przykład mieszkamy niedaleko, widujemy się, jesteśmy w tej samej szkole), co nas łączy (zainteresowania, sytuacja i tym podobne). Czasem faktycznie dana relacja przetrwa i próbę czasu, i inne zawirowania życiowe, ale wówczas wymaga to faktycznej chęci jej podtrzymania i pracy nad nią po obu stronach.

Bardzo wiele zależy też od naszej dojrzałości. Ona zaś wynika również z wieku – inaczej przecież przyjaźnią się przedszkolaki, inaczej nastolatki, a jeszcze inaczej ludzie dorośli. Nikogo nie dziwi (bardziej śmieszy, choć dla nich to prawdziwy problem), że kilkuletnie dzieci często obrażają się na siebie, mówią

wprost, że kogoś nie lubią albo co tydzień chcą siedzieć w ławce z kimś innym. Ale zachowania dozwolone u takich maluchów wyglądałyby podejrzanie u dorosłych – natychmiast zostałyby określone jako dziwne, a taka osoba uznana za mocno niedojrzałą.

Oprócz tego sama relacja z kimś także ewoluje. Najpierw jest znajomością opartą na wzajemnym poznawaniu się, czasem fascynacji niektórymi cechami lub umiejętnościami albo zainteresowaniami. Potem dobrze czujemy się w czyimś towarzystwie, gdyż następuje pewnego rodzaju oswojenie się z tą drugą osobą. Nie jesteśmy już dla siebie anonimowi, więcej o sobie wiemy, okazuje się, ile nas łączy i co mamy wspólnego. Na tym etapie często następuje punkt zwrotny – albo chcemy z kimś wejść w jeszcze bliższą relację, albo pozostajemy na etapie znajomości, gdyż widzimy pewne cechy lub zachowania, które nam nie odpowiadają lub po prostu okazuje się, że już nic więcej nas nie łączy. Może też być tak, że dana osoba pociąga nas coraz bardziej swoją osobowością albo

odkrywamy jakąś przestrzeń do wspólnego działania.

Czasami jednak zdarza się, że jedna z osób dąży do bliższej znajomości, a druga nie... Wówczas albo ta pierwsza czuje się w jakimś stopniu odrzucona (nierzadko szukając winy w sobie) lub oskarża drugą stronę o nielojalność, albo ta druga strona, nie mając w sobie wystarczająco dużo asertywności, zgadza się na coś, co nie bardzo jej odpowiada. Niejako (choć w dobrej wierze) udaje przyjaźń, byle tylko nie zranić tej drugiej osoby. Robi coś na siłę, mimo że nie czuje się dobrze w aż takiej bliskiej relacji. Natomiast osoba bardziej zaangażowana w tę znajomość często tego nie dostrzega, myśląc, że znalazła swoją bratnią duszę.

Czasem taka zależność jest naprawdę wyczerpująca emocjonalnie, bo jedna ze stron dosłownie wisi na tej drugiej, czepia się jej, zawłaszczając dla siebie i nie dopuszczając do niej nikogo z zewnątrz, w obawie przed utratą przyjaźni. Jednym słowem, staje się zaborczą i zazdrosną o każdy przejaw zainteresowania innych osób.

Taka relacja nie jest zdrowa i nie jest też prawdziwą przyjaźnią. Jest tylko rozpaczliwym pragnieniem wzbudzenia czyjegoś zainteresowania i zawłaszczenia tej osoby. To niszczące dla obu stron, bo prędzej czy później osoba zdominowana zacznie potajemnie utrzymywać relacje z innymi i narzekać na nadmierną zaborczość. A gdy taka informacja dotrze do drugiej strony – awantura i oskarżenia o zdradę i nielojalność są gotowe. Dlatego tak ważne jest, aby w przyjaźni i innych relacjach nie ograniczać nikogo, nie rościć sobie prawa wyłączności zainteresowania, na zasadzie, że ktoś ma się spotykać tylko z nami i nie mieć innych znajomych. Prawdziwa przyjaźń zawsze rodzi się w wolności i dopuszcza relacje obu stron z innymi. Może nie tak zaawansowane, ale na pewno nie robi dramatu z tego tytułu, że ktoś spotkał się z kimś innym albo z nim rozmawiał.

Droga Magdo! Nie znamy Twojej koleżanki, ale z tego, co napisałaś, wnioskujemy, że jest ona po prostu zazdrosna. W kontekście tego, o czym pisaliśmy powyżej, bardzo możliwe jest, że dla niej Wasza relacja to trochę coś innego niż dla Ciebie lub ona inaczej (niewłaściwie) rozumie przyjaźń. Bowiem, skoro posuwa się do oczerniania Ciebie w oczach innych i do kłamstw, może podświadomie robi wszystko (tak jak umie), żeby zwrócić na siebie Twoją uwagę. A skoro to nie działa, bo Ty nie robisz afery i spokojnie wracasz do relacji z nią, to wydaje jej się, że Tobie po prostu nie zależy na niej aż tak bardzo. To zaskakujące, ale ona tak właśnie usiłuje Cię do siebie przyciągnąć. I kiedy się to dzieje? Naturalnie wtedy, gdy są przy Tobie inne osoby – zatem wówczas, gdy ona czuje się zagrożona. Gdy zbliżasz się do niej, „niebezpieczeństwo” mija i już nie musi grać. Zgadza się?

Co możesz zrobić w tej sytuacji? Pytania, które najpierw powinnaś sobie zadać, brzmią: „Na ile Gośka jest dla mnie ważna?”, „Na ile faktycznie chcę, by była moją przyjaciółką, taką najważniejszą?” i „Na ile ta jej zaborczość mnie osacza

oraz powoduje, że czuję się z tym źle, a także ogranicza moją swobodę kontaktów z innymi?”.

Zapewne stwierdzisz, że, owszem, lubisz Gośkę i nadal chcesz utrzymywać z nią kontakt, ale nie zgadzasz się na zrywanie kontaktów z innymi z jej powodu. I słusznie.

Może zatem, jeśli ona jeszcze raz coś takiego zrobi, a potem (jak gdyby nigdy nic) zacznie się przymilać, porozmawiaj z nią spokojnie. Zapytaj, dlaczego mówi kłamstwa na Twój temat. Uświadom jej, że o tym wiesz i że jest Ci z tego powodu przykro. Zapewnij ją o swojej przyjaźni, ale powiedz jej jasno, że dla Ciebie Wasza przyjaźń nie wyklucza relacji z innymi i nie świadczy to o tym, że

zamierzasz ją „porzucić” jako przyjaciółkę, ale po prostu chcesz się czuć normalnie w tej relacji, a nie być nią przytłoczona. Zauważ też, że Ty nie robisz jej awantur, gdy ona przebywa z kimś innym i zapewnij, że nie musi w ten sposób walczyć o Twoją uwagę, bo przynosi to odwrotny efekt.

Jeśli to zrozumie, to bardzo dobrze. Jeśli nie – trudno. I jeszcze jedno – niektóre rzeczy są na jakiś czas i niektóre relacje również. Nie znaczy to, że mamy je zrywać, ale po prostu pozwolić im zmienić charakter. To nic złego, że przyjaźń przekształca się w koleżeństwo (schodzi poziom niżej), bo czasem bywa też odwrotnie. Jak to w życiu...

Z Panem Bogiem! ■



# ZAGADKI O ZWIERZĘTACH

Dopasuj obrazek do opisu i połącz je.



Zwijam się w kolczastą kulkę,  
śpię w dzień, a w nocy buszuję.  
Zimą przesyłam w kopcu liści.



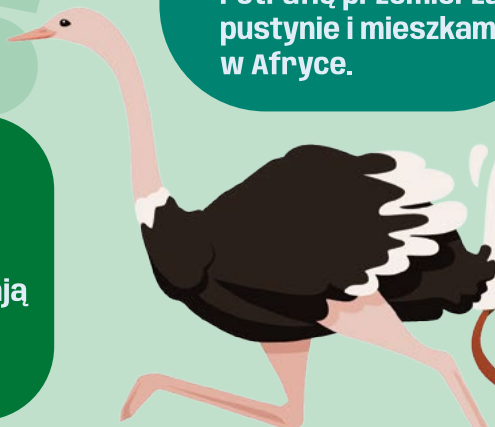
Nie potrafię latać, ale za  
to jestem najszybciej  
biegającym ptakiem na  
świecie! Krażą o mnie  
legendy, że jestem  
trząrzem i chowam  
głowę w piasek.

Całymi dniami zwisam pod  
gałęziami drzew i bardzo  
wolno się poruszam.  
Uwielbiam zajadać liście.

Jestem królem  
zwierząt, mieszkam  
w Afryce. Dumnie  
noszę bujną  
grzywę.

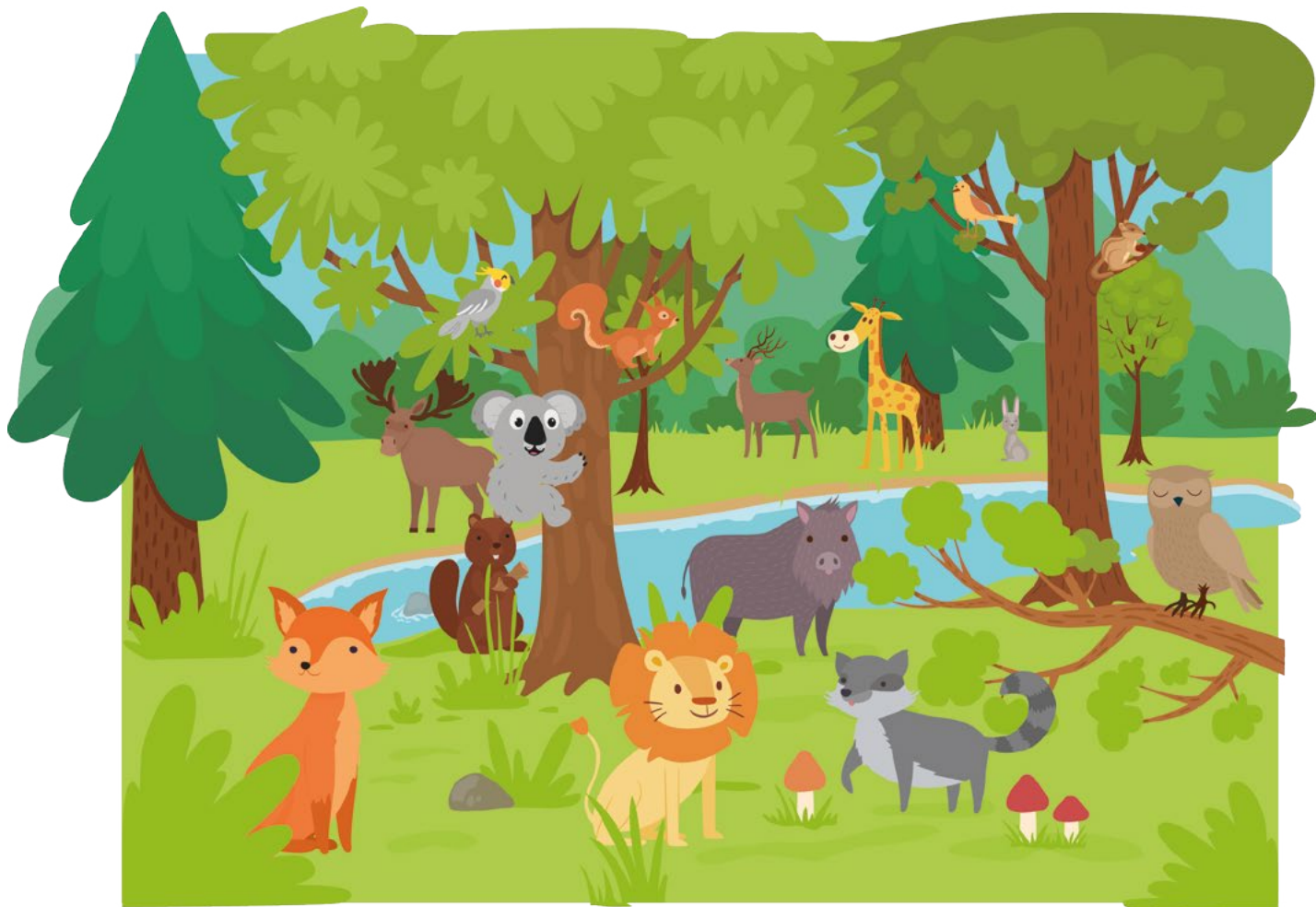
Mam garby na plecach  
i niestraszny mi upał.  
Potrafię przemierzać  
pustynie i mieszkam  
w Afryce.

Mam futerko i ogon  
przypominający płetwę.  
Pływam świetnie jak ryba,  
a moje mocne zęby powalają  
drzewa. Buduję tamy  
i mieszkam w zeremiu.



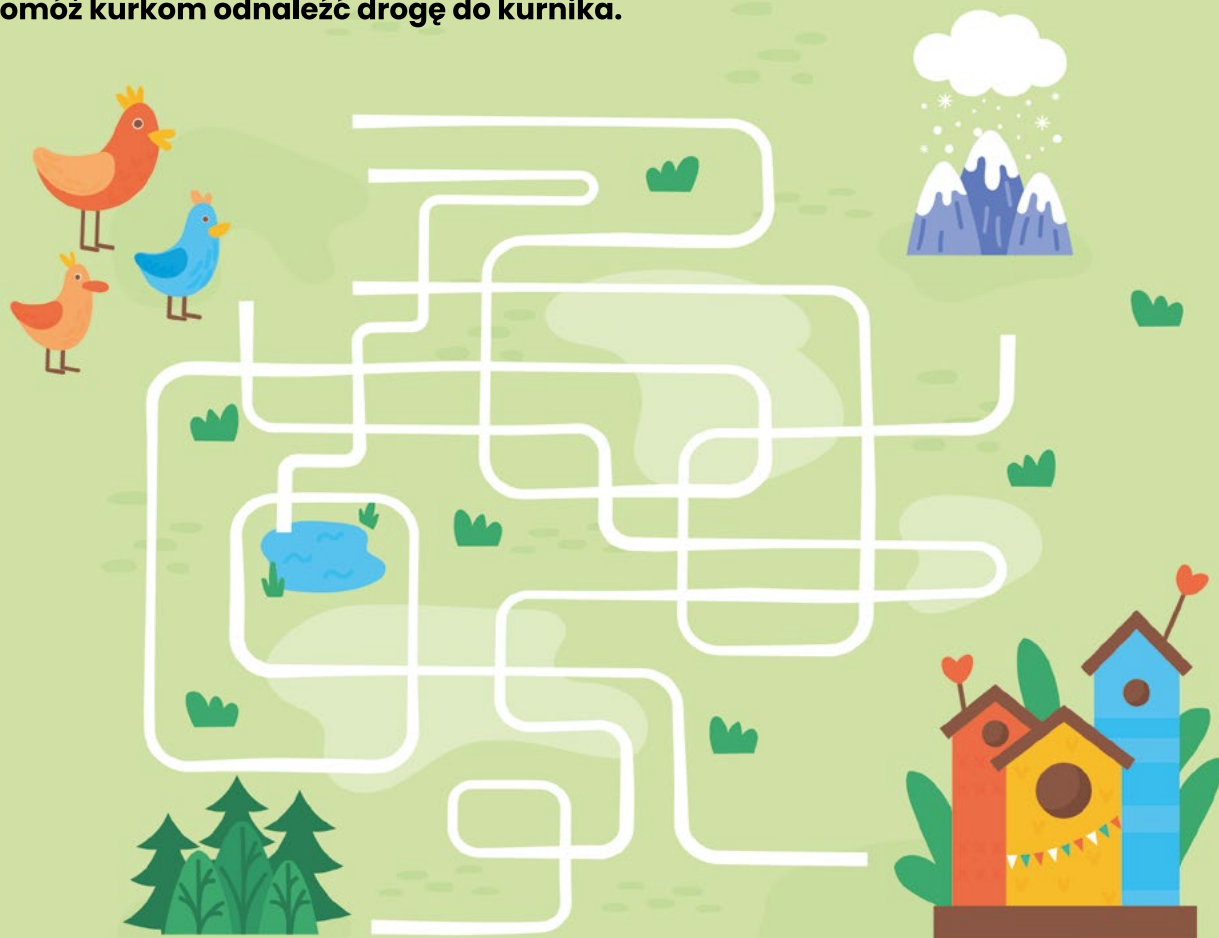


Poniższe ilustracje przedstawiają las strefy umiarkowanej i afrykańską sawannę. Znajdź i otocz kółkiem zwierzęta, które nie pasują do danego obrazka.



# Wiosenne łamigłówki

Pomóż kurkom odnaleźć drogę do kurnika.



Pokoloruj wiosenne kwiaty i dopasuj do nich nazwy.

żonkile

krokusy

bratki





ROLA



JE ks. bp  
Antoni Długosz  
wielki przyjaciel dzieci



# MODLITEWNIKA

Zbiór modlitw, pieśni i nabożeństw oraz opis przygotowania do sakramentów świętych zawiera modlitewnik. Po raz pierwszy otrzymujemy tę książeczkę z okazji pierwszej spowiedzi i Komunii Świętej. Należy dobrze zapoznać się ze spisem treści, by można było łatwo znaleźć litanie, pieśni czy przygotowanie do spowiedzi. Staraj się, by wszystko, co wykonujesz, było modlitwą, jak przypomina św. Paweł: „Czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek innego czynicie, wszystko na chwałę Bożą czyńcie” (1 Kor 10, 31).



## Święci o Różańcu...

*Różaniec prowadzi nas niewzruszenie do doskonałego poznania Jezusa Chrystusa. Oczyszcza nasze dusze z grzechu. Daje nam zwycięstwo nad wszystkimi naszymi wrogami. Ułatwia nam praktykę cnót. Rozpala w nas miłość do Jezusa Chrystusa. Wzbogaca nas w łaski i zasługi. Umacnia nas, abyśmy mogli spłacić nasze długi względem Boga i ludzi. I wreszcie sprawia, że otrzymujemy od Boga wszelkiego rodzaju łaski.*

św. Ludwik Maria Grignon de Montfort





o. Piotr Dettlaff CSsR  
– opiekun PKRD

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus  
i Maryja, zawsze dziewica!

## Kochane Dzieci! Przyjaciele z Podwórkowych Kół Różańcowych!

Przeżywamy okres Wielkiej Nocy. Wraz z niewiastami i uczniami biegniemy do grobu, by przekonać się o tym, że jest on pusty, że nie ma w nim ciała Mistrza z Nazaretu.

Pan Jezus, jak zapowiedział, po trzech dniach zmartwychwstał. Przewyciężył ciemność śmierci i grzechu. Podarował nam wszystkim wspaniały prezent – nadzieję na życie wieczne. My także zmartwychwstaniemy i zostaniemy zaproszeni do zamieszkania z Nim w Królestwie Niebieskim.

Naszą drogą do nieba jest nasze życie. Pan Jezus przychodzi do każdego człowieka i mówi: „Pokój Tobie, nie lękaj się”, a także: „Pójdź za mną”. Chce nas zaprosić do wspólnej wędrówki.

O tym wezwaniu każdy z nas ma przypominać innym ludziom. Mamy pójść na cały świat, do naszych szkół i na nasze podwórka, by głosić Dobrą Nowinę. Poprzez naszą modlitwę i uczynki



mamy być prawdziwymi apostołami Pana Jezusa.

Z odwagą niewiast i uczniów, którzy powrócili od pustego grobu, opowiadajmy innym o wielkiej miłości Pana Boga do każdego człowieka, o Jego wielkiej tęsknocie za każdą, nawet najbardziej zagubioną osobą. Bóg jest Miłością.

*O. Piotr Dettlaff CSsR*

## Na naszym różańcowym podwórku...

Zapraszamy Was na nasze kolejne spotkania!

Już **14 kwietnia**, w III Niedzielę Wielkanocną, pielgrzymować będziemy do Sanktuarium Świętego Michała Archanioła i Błogosławionego Bronisława Markiewicza w **Miejscu Piastowym**, w archidiecezji przemyskiej. Oto plan naszego spotkania:

- godzina 10:30 – zawiązanie wspólnoty, spotkanie z Magdą Buczek, założycielką PKRD, oraz modlitwa różańcowa,
- godzina 11:00 – Msza Święta pod przewodnictwem Przyjaciela Dzieci, ks. bp. Antoniego Długosza,
- po Eucharystii odbędzie się koncert w wykonaniu ks. bp. Antoniego i Waszym oraz poczęstunek w auli Michalickiego Zespołu Szkół Ponadpodstawowych.

Natomiast jubileuszowa, 25. Pielgrzymka na **Jasną Górę** odbędzie się w niedzielę **16 czerwca** bieżącego roku.

Szczegółowe informacje dotyczące naszych spotkań można znaleźć na portalu internetowym Radia Maryja w zakładce „Dzieci”: [radiomaryja.pl/dzieci](http://radiomaryja.pl/dzieci). **Serdecznie zapraszamy!!!**



# KROPELKA RADOŚCI



## Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus i Maryja, zawsze dziewica!

Wiosennie witam wszystkich czytelników „Kropelki Radości”!

A skoro wiosna, to od razu radośniej, bo dni są coraz dłuższe i cieplejsze, kwitną kwiaty, zielenią się drzewa i krzewy, śpiewają ptaki. Aż chce się wyjść na spacer, pójść na plac zabaw, wyciągnąć rower czy hulajnogę, żeby zaczerpnąć ciepłych promyków słońca i nacieszyć się tą piękną porą roku.

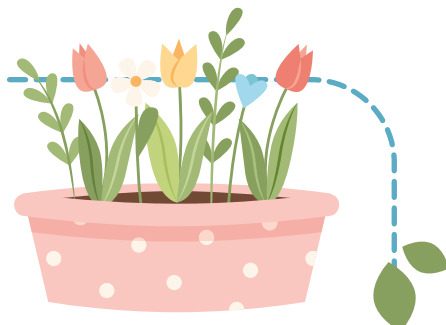
Przyroda, budząc się do życia, przypomina nam o Bogu, który z miłości stworzył tak piękny świat i każdego z nas. Z miłości posłał na ziemię swojego jedyne Syna, Jezusa, który cierpiał, umarł na krzyżu i zmartwychwstał dla naszego zbawienia. Chcemy więc trwać w wielkanocnej radości, bo Pan Jezus żyje i jest obecny wśród nas. On zwyciężył grzech, śmierć i szatana i otworzył nam bramy nieba.



Madzia Buczek  
ul. Mikołowska 12  
43-173 Łaziska Górne  
[www.pkrd.pl](http://www.pkrd.pl)  
e-mail:  
[pkrd@radiomaryja.pl](mailto:pkrd@radiomaryja.pl)

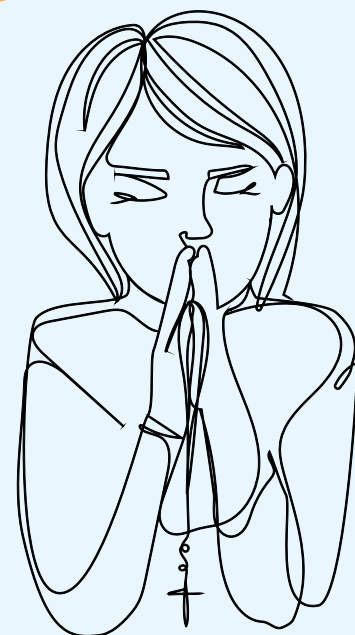


Do PKRD należy 164.400 członków!



Wzorem wiary i zaufania niech zawsze będzie dla nas Matka Boża. Odmawiając codziennie Różaniec trzymajmy Ją mocno za rękę, a Ona poprowadzi nas bezpieczną drogą do nieba.

Z Panem Bogiem!  
Madzia Buczek



## Modlimy się NA RÓŻAŃCU: Tajemnica III Bolesna: Cierniem ukoronowanie Pana Jezusa

„A żołnierze, upłótszy koronę z cierni, włożyli Mu ją na głowę”. (J 19,2)

Maryjo, uprosz mi łaskę trwania przy Panu Jezusie, który z miłości do mnie, aby mnie zbawić, przyjął tak straszne cierpienie i upokorzenie. Chcę, by był jedynym Królem i Panem całego mojego życia.

Magdalena Buczek

# NIANIA



Po wielu latach braku ustawowej pomocy znaleziono sposób, aby odżyła instytucja niani. Mama i tata mogą ubiegać się o dofinansowanie opiekunki dla dziecka niezależnie od sytuacji życiowej. Umożliwia to ustawa o opiece nad dziećmi do lat trzech. Perspektywa pomocy odnosi się także do rodzica, który samotnie wychowuje dziecko – mimo że pozostaje w związku małżeńskim – w sytuacji, gdy jego małżonek nie posiada praw rodzicielskich albo przebywa w zakładzie karnym.

## Dofinansowanie na zatrudnienie niani w 2024 roku

Dofinansowanie na zatrudnienie niani uzależnione jest od ustalonego wynagrodzenia oraz daty zawarcia umowy z nianią. Wynagrodzenie dla niani wypłaca osoba, która zawarła z nią umowę, czyli płatnik. Najczęściej jest to rodzic. Od 1 stycznia 2018 roku budżet państwa finansuje składki na ubezpieczenia. Za nianię składki na ubezpieczenia emerytalne, rentowe i wypadkowe oraz na ubezpieczenie zdrowotne opłaca:

1. Zakład Ubezpieczeń Społecznych – od podstawy stanowiącej kwotę nie wyższą niż 50% wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę. Jeśli dzieckiem opiekuje się zawodowa rodzina zastępcza albo pobierany jest zasiłek macierzyński, bądź rodzic przebywa na urlopie wychowawczym, składka za nianię nie będzie opłacana z budżetu państwa. Składki za nianię są opłacane przez ZUS najdłużej do końca roku szkolnego, w którym dziecko ukończy 3 lata (chyba że

nie można zapewnić dziecku opieki przedszkolnej, to do 4 roku życia).

2. Rodzic (płatnik składek) – od podstawy stanowiącej kwotę nadwyżki ponad kwotę 50% minimalnego wynagrodzenia.

Aby ZUS opłacał składki, zaistnieć muszą łącznie poniższe warunki:

1. Niania została zgłoszona przez rodzica do ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego.
2. Rodzice albo rodzic samotnie wychowujący dziecko są zatrudnieni na podstawie umowy o pracę, świadczą usługi na podstawie umowy cywilnoprawnej (z odprowadzanymi składkami), względnie prowadzą pozarolniczą działalność lub działalność rolniczą.
3. Dziecko nie jest umieszczone w żłobku, klubie dziecięcym oraz nie zostało objęte opieką sprawowaną przez dziennego opiekuna.

**Przykład:** Stanisław Nowak zamierza zatrudnić nianię w kwietniu 2024 roku. Strony umowy ustaliły wynagrodzenie na kwotę 5000 zł. Minimalne wynagrodzenie w kwietniu 2024 roku wynosi 4242 zł, zatem ZUS od kwietnia 2024 roku opłaci składki od połowy kwoty minimalnego wynagrodzenia za zatrudnienie niani, czyli od 2121 zł ( $4242 : 2 = 2121$ ). Z kolei Stanisław Nowak opłaci składki od pozostałej sumy, czyli 2879 zł ( $5000 - 2121 = 2879$ ).

Oczywiście, jeżeli Stanisław Nowak będzie zatrudniał nianię w lipcu 2024 roku, kwoty te ulegną zmianie, ponieważ od 1 lipca 2024 roku oczekuje się waloryzacji minimalnego wynagrodzenia.

## Kim jest niania?

Niania to po prostu osoba fizyczna, która sprawuje opiekę nad dziećmi na podstawie umowy o świadczenie usług. Do tej umowy – zgodnie z postanowieniami Kodeksu cywilnego – mają zastosowanie przepisy dotyczące zlecenia.

Niania może rozpocząć opiekę nad dzieckiem, gdy pociecha skończy 20 tydzień życia, czyli od około 4,5 miesiąca życia dziecka.

Z nianią zawiera się umowę uaktywniającą.

Posługę niani może pełnić zarówno kobieta, jak i mężczyzna. Może nią zostać każdy, kto ma więcej niż 18 lat i nie jest rodzicem dziecka, którym ma się opiekować oraz podda się badaniom dla celów sanitarno-epidemiologicznych i otrzyma orzeczenie o braku przeciwwskazań do pracy.

**Przykład:** Nianią może zostać osoba pobierająca świadczenie przedemerytalne, ktokolwiek spoza rodziny (na przykład sąsiadka, studentka, emeryt), jak również babcia, siostra lub kuzynka dziecka. Nie ma również żadnych przeszkód, aby nianią był obcokrajowiec, o ile spełnia powyższe warunki.

Nie wymaga się od niani jakiegokolwiek wykształcenia ani doświadczenia zawodowego w opiece nad małymi dziećmi. Kandydaci na nianię nie są również zobowiązani do uczestnictwa w jakichkolwiek szkoleniach.

## Rodzic samotnie wychowujący dziecko

Jako rodzica samotnie wychowującego dziecko przepisy traktują osobę będącą



Andrzej Zendel  
adwokat

## System teleinformatyczny do obsługi umów uaktywniających zawieranych z nianiami

Dla osób planujących dopiero dziecko istotne jest, że 23 grudnia 2022 roku ogłoszono ustawę o systemie teleinformatycznym do obsługi niektórych umów, która ma nie mieć charakteru rejestru publicznego. Zakres pozyskiwanych danych będzie taki sam, jak w przypadku umów zawieranych w sposób tradycyjny. Do celów statystycznych minister właściwy do spraw pracy będzie jednak przetwarzał dane w sposób zanonimizowany. Ustawa reguluje system teleinformatyczny dotyczący umowy uaktywniającej z nianią, umów cywilnoprawnych (zlecenia i świadczenia usług) oraz umów na okres próbny, na czas określony i nieokreślony.

Minister ma jednak 3 lata na uruchomienie systemu, może to więc nastąpić nawet w 2026 roku, zatem do tego czasu będą obowiązywały dotychczasowe zasady w zakresie zatrudniania nian. Przez obsługę w systemie teleinformatycznym umowy należy rozumieć: zawarcie, zmianę lub rozwiązanie umowy albo wygaśnięcie umowy oraz dokonywanie innych czynności niezbędnych do realizacji praw i obowiązków wynikających z takiej umowy za pośrednictwem systemu teleinformatycznego do obsługi umów.

Podsumowując, nie ma obecnie powodów, aby większość osób pełniących rolę niani była zatrudniana (jak w przeszłości) „na czarno”. Potrzeby małego dziecka mogą być zabezpieczone legalnie i godziwie. Byłoby łatwiej, gdyby jeszcze ograniczono biurokrację, na przykład poprzez zmniejszenie liczby wyżej wymienionych formularzy zusowskich do wypełnienia. ■

panną, kawalerem, wdową, wdowcem, rozwódką, rozwodnikiem albo rodzica, w stosunku do którego orzeczono separację, a także rodzica pozostającego w związku małżeńskim, jeżeli jego małżonek został pozbawiony praw rodzicielskich lub odbywa karę pozbawienia wolności.

Kluczowe jest zawarcie w formie pisemnej umowy uaktywniającej z nianią. Nie jest to umowa o pracę, a umowa cywilnoprawna. Oczywiście, w ramach prawa cywilnego obowiązuje swoboda umów. Umowa uaktywniająca powinna określać: strony umowy, cel i przedmiot umowy, czas i miejsce sprawowania opieki, liczbę dzieci powierzonych opiece oraz obowiązki niani. Musi określać także wysokość wynagrodzenia oraz sposób i termin jego wypłaty, a także czas, na jaki umowa została zawarta. Określamy w niej także warunki i sposób zmiany, jak również rozwiązania umowy. Można w niej zapisać, że w pozostałym nieuregulowanym zakresie obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego.

Na płatniku składek zawierającym umowę ciąży obowiązek poinformowania ZUS-u o rozwiązaniu czy wygaśnięciu umowy.

### Co z dofinansowaniem w przypadku utraty pracy przez rodzica lub rozwiązania umowy z nianią?

W sytuacji, gdy rodzic utraci w jakiś sposób prawo do dofinansowania z budżetu państwa, zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania o tym fakcie ZUS-u. Jeśli tego zaniecha (dajmy na to straci pracę i nadal będzie korzystał z usług niani z tytułu umowy uaktywniającej), ZUS w wyniku kontroli wezwie go do zwrotu nienależnie pobranych składek za okres, podczas którego nie spełniał warunków do ich pobierania, gdyż w tym przypadku nie spełnił warunku swojego zatrudnienia.

W momencie utraty prawa do dofinansowania rodzic musi wyrejestrować nianię z ubezpieczeń na formularzu ZUS ZWUA, w terminie maksymalnie 7 dni od momentu utraty minionego prawa. Jeśli zatrudnia tylko nianię i nie prowadzi swojej działalności, musi także

wyrejestrować siebie jako płatnika składek na formularzu ZUS ZWPA. Płatnik musi złożyć druk ZUS ZWUA – wyrejestrowanie niani z ubezpieczeń czy druk ZUS ZWPA – jeżeli uiszczane były składki jedynie za nianię (czyli gdy przestaje być płatnikiem składek). W takiej sytuacji ZUS przestanie płacić składki za nianię. Formularz wypełnia osoba, która jest płatnikiem i która podpisała z nianią umowę. Może to być rodzic dziecka czy też jego inny prawny opiekun.

### Co zyskuje niania w 2024 roku?

Niania jest objęta:

- ✓ obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi (emerytalnym, rentowymi i wypadkowym),
- ✓ ubezpieczeniem zdrowotnym, gdy opieka nad dzieckiem jest jej jedyną pracą (jeżeli na przykład niania jest zatrudniona w innym miejscu w pełnym wymiarze czasu pracy i w tym miejscu ma odprowadzane składki, wówczas podlega ona tylko ubezpieczeniu zdrowotnemu).

Co do ubezpieczenia chorobowego, niania sama określa, czy pragnie być nim objęta. Jeśli sobie tego życzy, składka na to ubezpieczenie jest potrącana z jej wynagrodzenia przez płatnika i odprowadzana do ZUS-u.

W zależności od statusu zatrudnienia niani wypełnia się różne formularze (ZUS ZUA, ZUS ZZA).

### Jak rozliczać składki za nianię?

W zależności od tego, ile niania zarobiła, taką deklarację należy złożyć. Może to być druk ZUS DRA czy też ZUS DRA wraz z raportem miesięcznym ZUS RCA – jeśli niania podlega ubezpieczeniom społecznym i zdrowotnemu lub tylko ubezpieczeniu zdrowotnemu.

W przypadku utraty przez rodziców albo rodzica samotnie wychowującego dziecko zatrudnienia, zaprzestania świadczenia usług lub działalności, składki opłaca się przez okres 3 miesięcy od dnia zaistnienia tych przyczyn.

# UWAGA NA CUKIER!



Beata Mońska

– dietetyczka, instruktorka oddechu metodą Butejki, promotorka zdrowego stylu życia, doradca laktacyjny, specjalistka z zakresu diagnostyki dietetycznej i laboratoryjnej, w dziedzinie alergii i nietolerancji pokarmowych, funkcjonalności jelit, nutrigenetyki. Wiedzę i doświadczenie wykorzystuje w poradnictwie z zakresu profilaktyki i dietetycznego leczenia chorób dzieci i dorosłych.

Czy spotkałeś kiedyś dziecko, któremu cieknie ślinka na widok warzyw? Ja nie. Ale za to często spotykam kapryśzące dzieci przy stoisku ze słodyczami. Lizak jest stosowany często jako nagroda za dobre zachowanie, bombonierkę dajemy w dowód wdzięczności, obiecujemy własnemu dziecku w nagrodę czekoladę, pod warunkiem, że będzie grzeczne.

## Cukier uzależnia

Cukier to jedna z najczęstszych substancji uzależniających. Doktor Daniel G. Amen, psychiatra i specjalista badań obrazowych mózgu, twierdzi, że **cukier działa na mózg w podobny sposób jak najbardziej uzależniające substancje** (kokaina czy heroina). Amerykański pediatra i specjalista od walki z otyłością, profesor Robert Lustig z University of California w San Francisco, uważa, że zagrożenie zdrowia jest tak wielkie, iż

należałoby zakazać cukru w szkołach. **Według specjalistów, nadużycie tej substancji może prowadzić do uzależnienia porównywalnego z alkoholizmem i niktynizmem.**

Jedną z przyczyn uzależnienia od cukru jest jego „czystość” (w wyniku procesu produkcji biała używka zostaje pozbawiona wszelkiego „balastu”: witamin, minerałów i błonnika, a uzyskany proszek jest w około 95% czystą sacharozą). Paradoksem jest to, że aby przyswoić cukier, potrzebny jest ten odrzucony „balast”. Dlatego ta słodka używka, nie mając do dyspozycji własnych, zabiera witaminy z grupy B, wapń, magnez czy chrom z innych pokarmów, które spożywamy.

W przeciwieństwie do wielu innych uzależniających substancji, cukier jest rozpowszechniony i akceptowany w wielu krajach oraz uznawany jako niezbędna przyprawa w kuchni.

Upodobanie do słodkiego ma swoje korzenie w dzieciństwie. Pierwszy smak odczuwany w ustach to delikatny słodki smak mleka matczynego, który jest pierwszym pokarmem po porodzie. Smak słodki kojarzony jest z zaspokojeniem nie tylko głodu, ale z poczuciem bezpieczeństwa i przyjemnością. W chwilach stresu, lęku przed rozmową z szefem czy w oczekiwaniu na egzamin, wiele osób uspokaja się, zjadając słodycze.

Spożywanie go w nadmiarze jest również podstawową przyczyną wielu schorzeń nękających społeczeństwo w krajach cywilizowanych. Jego powszechność powoduje, że nie wyobrażamy sobie rezygnacji z tej używki. Jeśli nawet decydujemy się na wycofanie tej białej krystalicznej substancji z naszego menu, okazuje się, że to bardzo trudne zadanie. Dlaczego? Bo, po pierwsze, nie wyobrażamy sobie życia bez cukru, a po drugie, większość produktów dostępnych na rynku jest produkowana z mniejszym lub większym udziałem tego słodkiego proszku.

## Gdzie się ukrywa cukier?

Cukier nie tylko znajduje się w naszych cukiernicach, ale można go znaleźć w innych produktach pod różnymi nazwami: cukier brązowy, cukier trzcinowy, cukier inwertowany, dekstroza, dekstryna, ekstrakt siodu, fruktoza, karmel, maltodekstryna, maltoza, melasa, miód sztuczny, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany i każda inna forma oczyszczonych węglowodanów. Często, chcąc uniknąć niezdrowego słodkiego produktu, sięgamy po (według reklam) „zdrowsze” jego wersje. Oznaczenie „Bez



cukru” czy „Light” nie gwarantuje jednak korzystnych dla naszego zdrowia produktów. Niestety, są one często produkowane z udziałem sztucznych słodzików, które nie cieszą się dobrą opinią i są równie szkodliwe.

### **Dlaczego cukier jest szkodliwy, czyli co cukier robi z twoim organizmem**

„Cukier krzepi”, „Cukier wzmacnia kości”, „Nie żałuj dziecku cukru” głośiły reklamy w powojennej Polsce. Długo nie trzeba było czekać. Spożycie cukru wzrosło znacząco. Na początku XX wieku wynosiło około 5 kg/osobę. W 2005 roku przeciętny Polak spożywał około 40 kg rocznie. Aktualnie spożycie tej substancji wynosi około 45 kg rocznie/osobę i nadal rośnie. Nasz organizm przyzwyczał się do tej słodkiej używki i coraz bardziej jej pożąda.

### **Jakie jest działanie cukru, czyli co się dzieje po jego spożyciu i jak reaguje na to organizm**

**Proces rafinacji sprawił, że w tak „czystej” formie cukier jest z łatwością przyswajany. Jego wchłanianie zapoczątkowane jest już w jamie ustnej.** Cukier pochodzący ze słodczy oraz innych produktów, bogatych w oczyszczone węglowodany (jak ciastka, białe bułeczki, słodzone napoje, naleśniki i tym podobne) szybko się wchłania do krwiobiegu już w jamie ustnej, powodując gwałtowny skok poziomu cukru we krwi. Następstwem wzrostu poziomu cukru jest wzrost endorfin (hormonów

szczęścia) odpowiedzialnych za nasze dobre samopoczucie. Przyczynia się to również do natychmiastowej reakcji trzustki, która wyrzuca dużą dawkę insuliny w celu zmniejszenia poziomu cukru. Natomiast duża ilość insuliny szybko rozkłada cukier. Obniża się poziom cukru, spada również poziom endorfin i... nasz nastrój pogarsza się, a więc mamy ochotę na... słodkie. Sięgając po czekoladki, żeby poprawić sobie humor i poczuć się lepiej, rozkręcamy błędne koło napadów łaknienia słodczy, spadku energii i huśtawki nastrojów.

### **Wysokie spożycie cukru idzie w parze z powstaniem i rozwojem chorób, często wcześniej nieznanymi!**

#### **PRÓCHNICA – WRÓG NUMER 1**

Codziennie spożywanie węglowodanów oczyszczonych zwiększa ryzyko rozwoju próchnicy i chorób przyzębia. Coraz więcej dzieci i dorosłych ma problem z psującymi się zębami. Higiena jamy ustnej nie wystarczy. Cukier stanowi pożywkę dla mikroorganizmów w jamie ustnej, które, przetwarzając go, produkują kwasy niszczące szkliwo, co zapoczątkowuje proces próchnicy już w trakcie spożywania łakoci. Rozwiązaniem jest zamiana pokarmów bogatych w cukry oczyszczone na bogate w błonnik, minerały i witaminy (warzywa i grube kasze).

#### **SPADEK ODPORNOŚCI U DZIECI I DOROSŁYCH**

Dieta bogata w cukry oczyszczone zakwasza organizm, a także może prowadzić do zaburzenia pracy mikroflory jelitowej, co zwiększa podatność na przeziębienia oraz inne bakteryjne i wirusowe choroby.

#### **CUKRZYCA**

Każde obniżenie sprawności umysłowej poprawiamy sobie kawką z często nieodłącznym „małym co nieco”. Wahań nastrojów, idące w parze ze spadkiem wydolności, podkreślane są słodkimi i słonymi przekąskami. Takie błędne koło zaburza nasz metabolizm. Z czasem

**Zmiana diety na pełnowartościową, bogatą w warzywa i kasze oraz korzystną dla zdrowia jest podstawą uniknięcia i wyleczenia opisanych chorób i wielu innych. Jeśli jest to dla Ciebie zbyt trudne albo nie wiesz, jak to zrobić, skorzystaj z porady dietetyka.**

spada wydolność trzustki, co prędzej czy później prowadzi do cukrzycy.

#### **NADWAGA I OTYŁOŚĆ**

Pokarmy zawierające duże ilości cukrów sprzyjają odkładaniu tłuszczu. Powiększać się zaczyna nasza „oponka”. Wydaje nam się, że jemy mało, a jednak tyjemy. Pojawia się lekka nadwaga. Bagatelizując ten pierwszy sygnał i nie zmieniając niczego, przyzwalamy na rozwój otyłości.

#### **CUKIER JAKO PRZYCZYNA DEPRESJI**

**Wahania poziomu cukru we krwi destabilizują nasz nastrój, powodując często uczucie zmęczenia, irytację (aż do agresji), problemy ze snem, pogorszenie koncentracji i pamięci.** Ciągłe nadużywanie cukru ma bardzo niekorzystny wpływ na zdrowie psychiczne. Naukowcy dowiedli w badaniach, że dieta oparta na produktach przetworzonych o dużej zawartości cukrów prostych wiąże się z podwyższonym ryzykiem depresji.

#### **CHOROBY NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH SĄ WYNIKIEM NADUŻYCIA SŁODKICH POKARMÓW**

Nadmiar cukru sprzyja również otłuszczeniu narządów wewnętrznych. Można być szczupłym, ale mieć otłuszczone wątroby. W konsekwencji może dojść do powstania marskości wątroby, co zwiększa ryzyko rozwoju nowotworu tego narządu. ■



Agnieszka Kin  
– mgr pielęgniarstwa,  
doradca żywieniowy,  
prowadzi gabinet  
dietetyczny



# PORA NA PORA

Por należy do warzyw czosnkowatych, takich jak cebula czy czosnek. Jest dostępny w sklepach przez cały rok, a jego bogaty skład wpływa korzystnie na nasze zdrowie, dlatego znalazł szerokie zastosowanie w kuchni i medycynie.

**Z**ielone liście pora możemy dodać do bulionu, a białą część do surówek, sałat czy zup.

Jest niskokaloryczny, co ma szczególnie znaczenie dla osób dbających o wagę. Dodatkowo zawiera dużo błonnika, który stymuluje pracę jelit, pobudzając ich ruchy i skutecznie oczyszczając je z zalegających mas.



## PRZEPIS NA SYROP Z PORA

### Składniki:

por, miód lub cukier

### Przygotowanie:

Umytą białą część pora należy zetrzeć na drobnych oczkach lub pokroić w cienkie plasterki. Następnie dodać taką samą ilość miodu lub cukru i przełożyć do wyparzonego słoika. Zakręcić i poczekać kilka godzin, aż por puści sok. Po tym czasie przecedzić syrop i zlać do mniejszego słoika. Przechowywać w lodówce możliwie krótko. Pić 3–5 razy dziennie po 1 łyżce stołowej. Dzieci po łyżeczce.

Por jest bogaty w antyoksydanty (witaminę A, E i C), które chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Jest ich w nim więcej niż w czerwonej papryce. Jednocześnie działają przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, przeciwzakrzepowo, przeciwreumatycznie i przeciwnowotworowo (szczególnie dotyczy to raka przełyku, żołądka, okrężnicy, odbytnicy i górnych dróg oddechowych).

Witaminy z grupy B poprawią jakość skóry, włosów, paznokci i funkcjonowanie układu nerwowego.

Kobiety w okresie menopauzy powinny uważnie spojrzeć w jego stronę, bo jest dobrym źródłem wapnia, fosforu, witaminy K i potasu, które regulują gospodarkę kostną, napięcie mięśniowo-nerwowe oraz ciśnienie tętnicze krwi.

Por jest również bogaty w kwas foliowy, który zapewnia prawidłowy rozwój płodu oraz homeostazę homocysteiny, czyli substancji, której wysoki poziom zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia, zawału i innych chorób ze strony układu sercowo-naczyniowego.

Warzywo to zawiera też związek bioaktywny allicynę, która uwalnia się podczas jego krojenia, wyczuwana jako drażniący zapach. Wpływa ona na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi oraz zmniejsza poziom trójglicerydów odpowiedzialnych za tworzenie się blaszki miażdżycowej.



## PRZEPIS NA SURÓWKĘ Z PORA

### Składniki:

por, jabłko, marchew, sól, cytryna, majonez, gęsty jogurt, musztarda dijon

### Przygotowanie:

Brzydkie części pora należy odkroić, resztę umyć i pokroić w cienkie plasterki. Następnie przełożyć do miski z zimną wodą i odstawić na czas obrabiania pozostałych składników. Marchewkę i jabłko należy umyć i obrać. Zetrzeć na grubych oczkach, skropić sokiem z połowy cytryny, a następnie dodać odsączony z wody por, czubatą łyżkę gęstego jogurtu, majonezu i czubatą łyżeczkę musztardy. Wszystko razem wymieszać, odstawić na 10 minut, ponownie wymieszać, doprawić, jeśli trzeba, solą i pieprzem.

CZY  
WIESZ,  
ŻE...?

| SKŁADNIKI ODŻYWCZE W PORZE  | SKŁADNIKI BIOAKTYWNE W PORZE                                   |
|---|--|
| witamina A, C, K, witaminy z grupy B, kwas foliowy, wapń, fosfor, potas, miedź, żelazo, siarka, sód, cynk, mangan | allicyna, kemferol, inulina, betakaroten, luteina, zeaksantyna |

Jeden por o wadze 140 g zawiera 65,8 µg witaminy K1, co pozwala pokryć dzienne zapotrzebowanie na nią w blisko 88%. Witamina ta jest niezbędna do regulacji gospodarki wapniowej w organizmie, zwiększa jego zawartość w kościach, reguluje glikemię u diabetyków typu 2 oraz w stanie przedcukrzycowym, a także działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie.

Druga taka substancja to kemferol, który również działa kardioprotekcyjnie. Kolejna to inulina, będąca naturalnym prebiotykiem ułatwiającym wzrost zdrowej flory bakteryjnej w jelitach, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Inulina obniża również we krwi poziom glukozy i cholesterolu, a także usprawnia wchłanianie składników mineralnych.

Luteina i zeaksantyna, zawarte w tym warzywie, zmniejszają ryzyko rozwoju zaćmy oraz zwyrodnienia plamki żółtej.

Miedź, żelazo i siarka skutecznie wspierają proces krwiotworzenia, co jest niezbędne w sytuacji anemii. Żelaza jest w nim więcej niż w buraku.

Por wspiera odporność organizmu w przeziębieniach i pomaga w zwalczaniu infekcji, szczególnie ze strony układu oddechowego. Można z niego zrobić syrop, który, regularnie zażywany, skutecznie ułatwi ewakuację zalegającej wydzieliny z drzewa oskrzelowego.

Por wykazuje również działanie moczopędne, co możemy wykorzystać w stanach retencji wody w organizmie w trakcie obrzęków pochodzenia nerkowego czy miesięczkowego, a także w stanach zapalnych nerek.

Ma on również działanie odtruwające po zatruciach pokarmowych i po nadużyciu alkoholu, a także przeciwbólowe w stanach reumatycznych, jako okład ze startowanego pora na bolące miejsce. Jego składniki rozszerzają naczynia krwionośne w miejscu bólowym, co daje lepsze jego ukrwienie i powoduje zmniejszenie bólu.

Może być również wykorzystany do leczenia ran, odkaża i przyspiesza gojenie.

Jedynymi przeciwwskazaniami do jedzenia pora mają osoby, które z tego powodu cierpią na uciążliwą zgagę i wzdęcia. Przeciwwskazaniem są również choroby żołądka i jelit, a także ciąża i karmienie piersią. Nie należy go też podawać niemowlętom do 10 miesiąca życia.

W sklepach wybierajmy jędrne okazy z zielonymi liśćmi i białym korzeniem. W lodówce możemy przechowywać go do 2 tygodni, a gdy owiniemy go w wilgotną ściereczkę, to jeszcze dłużej.

Szczególnie polecam go w postaci kiełków, które mają zwielokrotnioną ilość wszystkich opisanych składników. Dojrzały por jest smaczny na surowo, jako

składnik surówek i sałatek. Jest niezbędnym składnikiem włoszczyzny wykorzystywanej do gotowania bulionu i innych zup. Ugotowany może być bazą do zapiekaneek, sosów i tart. Warto dodać do potraw z nim ziół, które ułatwią jego trawienie (na przykład bazylię, tymianek czy majeranek). ■



## PRZEPIS NA ZUPĘ KREM Z PORA

### Składniki:

600 g gotowego do użycia pora, średni korzeń pietruszki, średni korzeń marchewki, 100 g selera korzeniowego, 4 średnie ziemniaki, 5 ząbków czosnku, 2 łyżki masła klarowanego, 2 łyżki oliwy, 3 szklanki bulionu, 1/3 szklanki mleka, 1/2 cytryny, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

### Przygotowanie:

W garnku rozpuścić masło klarowane, dodać oliwę, wrzucić pokrojonego pora, czosnek i zeszkląć. W międzyczasie pokroić w kostkę pozostałe warzywa. Dodać bulion, dodać pokrojone warzywa i gotować do miękkości. Dodać przyprawy, sok z cytryny, wymieszać i zdjąć z ognia. Całość zblendować do momentu uzyskania jednolitej konsystencji. Dodać mleko i cały czas mieszać, żeby się nie zwarzyło. Jeśli krem jest za gęsty, można dolać bulionu lub mleka. Jeśli potrzeba, doprawić do smaku. Podawać z grzankami.



Świat roślin leczniczych i tych, które są od wieków użyteczne człowiekowi zafascynował mnie bez reszty. Ciągłe poznaję nowe rośliny, wcześniej u nas nieznanne, a ponad osiem lat temu w sposób szczególny przykuła moją uwagę tarczycy bajkalska (*Scutellaria baicalensis*).

Z wielkim trudem zdobyłem jej nasiona i uprawiam ją w moim ogródku, prowadząc eksperymenty. Z całą stanowczością muszę stwierdzić, że to roślina wyjątkowa, o której jeszcze nie raz usłyszymy w medycynie. Potrafi bowiem poprawić jakość życia współczesnego człowieka i przedłużyć je, kiedy zagraża mu tyle przeróżnych, trudnych do leczenia chorób (w tym choroby układu sercowo-naczyniowego).



# TARCZYCA BAJKALSKA

## broni przed nadciśnieniem tętnicznym

fol. Zbigniew T. Nowak

### Podbija medycynę na całym świecie

Tarczycy bajkalska to roślina wieloletnia osiągająca wysokość od 25 do 80 cm. Liście ma lancetowate, ciemnozielone, natomiast kwiaty duże, bardzo okazałe, w kolorze ciemnofioletowym lub fioletowoniebieskim. Pierwsze kwiaty pojawiają się w czerwcu, a kwitnienie roślin może trwać nawet do pierwszych jesiennych przymrozków.

Ojczyzną tarczycy bajkalskiej są tereny Syberii (rejony jeziora Bajkał) oraz Chiny i Mongolia.

W medycynie używa się korzeni tej rośliny, gdyż są one zasobne w wiele ciekawych związków bioaktywnych, ale najcenniejsze okazują się flawonoidy (na przykład bajkaleina, bajkalina i wogonina). Według literatury medycznej ich zawartość może dochodzić do 20%, z czego aż 12% stanowi flawonoid bajkalina.

To zazwyczaj ze względu na ten związek standaryzowane są wyciągi z tarczycy bajkalskiej.

Odkąd tak na poważnie zacząłem eksperymenty z tarczycą bajkalską, przeanalizowałem co najmniej sto przeróżnych wyników badań naukowych na temat przydatności tej rośliny w leczeniu. Mogę powiedzieć, że kiedy zabierałem się do pisania kolejnych książek czy innych publikacji poświęconych naturalnym kuracjom w przeróżnych chorobach aktualnie najczęściej atakujących ludzi, prawie zawsze znajdowałem o niej mnóstwo not pochwalnych w światowej literaturze medycznej.

### Obniża ciśnienie krwi i zapobiega miażdżycy

Nadciśnienie tętnicze to bardzo groźna choroba cywilizacyjna, z którą może się zmagać nawet od 12 do 15 milionów

Polaków. Dramat polega na tym, że wiele osób nie kontroluje regularnie ciśnienia krwi i nie wie, że ma typowe objawy tej choroby. O możliwościach jego naturalnego leczenia pisałem między innymi w swojej najnowszej książce *Zdrowie z Bożej apteki*, którą można zamówić w Fundacji „Nasza Przyszłość”.

W problemach z nadciśnieniem tętnicznym przydaje się także tarczycy bajkalska. Na ten temat znalazłem ostatnio mnóstwo doniesień naukowych opublikowanych w wiarygodnych światowych periodykach medycznych. Okazuje się na przykład, że wyciąg z korzeni tej rośliny posiada zdolność obniżania ciśnienia krwi zależnego od nerek (takich przypadków jest bardzo wiele wśród ludzi ze stwierdzonym nadciśnieniem tętnicznym). Ponadto skutecznie zapobiega zwężeniu naczyń krwionośnych spowodowanych działaniem angiotensyny II, co w sposób jed-



### Zbigniew T. Nowak

– znawca roślin leczniczych, od 30 lat popularyzuje wiedzę z zakresu ziołolecznictwa, apiterapii i zdrowej diety. Autor ponad 60 książek (w tym wielu bestsellerów), ponad 1500 artykułów prasowych i kilkuset audycji radiowych tej tematyce. Ekspert w popularnym programie „Pytanie na śniadanie” nadawanym w TVP2.

noznaczny broni przed wzrostem ciśnienia krwi.

Tarczycza bajkalska zapobiega również wzrostowi ciśnienia krwi u ludzi chorujących na nefropatię, a takich też nie brakuje na przykład wśród chorych na cukrzycę. Flawonoidy (między innymi bajkalina) zawarte w tarczycy bajkalskiej chronią też przed zwężaniem pierścienia aorty brzusznej wskutek działania wspomnianej angiotensyny II przyczyniającej się do wzrostu ciśnienia krwi.

Wyciąg z tej rośliny wywiera też niezwykle korzystny wpływ na śródbłonek naczyń (wyściółkę naczyń krwionośnych), a warto wiedzieć, że jego dysfunkcja jest częstą przyczyną nadciśnienia tętniczego. Pobudza go do wytwarzania niezwykle istotnego tlenku azotu (NO), który wpływa rozkurczająco na naczynia krwionośne, co skutkuje spadkiem ciśnienia krwi.

Przy okazji trzeba podkreślić, że roślina ta w świetle najnowszych wiarygodnych wyników badań naukowych stanowi ogromne dobrodziejstwo w zapobieganiu tworzenia się zmian miażdżycowych, a nawet w ich cofaniu, gdyż związki bioaktywne, w które jest zasobna, przeciwdziałają osadzeniu się utlenionej frakcji LDL cholesterolu w ścianach naczyń krwionośnych. Wyciąg z tarczycy z wyjątkową skutecznością broni przed tworzeniem się warunków do takiego procesu, bo wpływa przeciwwzapalnie na wspomniany śródbłonek naczyń. Udowodniły to testy medyczne. Ponadto związki te zawarte w tarczycy bajkalskiej z wyjątkową skutecznością neutralizują wolne rodniki (między innymi przyczynę wszystkich chorób układu sercowo-naczyniowego).

Mając na względzie wszystkie najnowsze doniesienia światowych ekspertów na temat dobroczynnego wpływu tarczycy bajkalskiej w leczeniu i zapobieganiu chorobom układu sercowo-naczyniowego, w tym i nadciśnienia tętniczego, postanowiłem opracować recepturę preparatu o nazwie Europein w postaci kapsułek,

o którym między innymi wspominałem też niedawno w Telewizji Trwam i Radiu Maryja. Zawiera on standaryzowane wyciągi (o dużej koncentracji związków bioaktywnych) z korzeni tarczycy bajkalskiej oraz z liści oliwki europejskiej, które – jak wskazują badania naukowe – mają podobną przydatność w obniżeniu ciśnienia krwi, jak często stosowane leki syntetyczne, a te są przecież obciążone skutkami ubocznymi. Preparat Europein można zamówić w Fundacji „Nasza Przyszłość”.

### Broni przed starzeniem się organizmu


Zaobserwowano, że zawarte w tarczycy bajkalskiej flawonoidy (jak wogonina i bajkaleina) posiadają niezwykle zdolność aktywowania specjalnego enzymu – telomerazy.

Jaki ma to związek ze starzeniem się organizmu? Otóż niezwykle istotny, bowiem enzym ten przyczynia się do odnawiania telomerów chroniących chromosomy i odbudowania tego fragmentu, o który zostały skrócone w wyniku podziału komórek. Musimy wiedzieć, że po każdym takim podziale telomery ulegają skróceniu. Gdy staną się zbyt krótkie, niemożliwy jest już dalszy ich podział i wówczas komórki ulegają naturalnemu procesowi apoptozy, a więc zaprogramowanemu samouśmiercaniu się.

Uczeni, na podstawie przeprowadzonych eksperymentów, wysnuli teorię, że wyciąg z tarczycy bajkalskiej może nawet o 10% przedłużyć żywotność komórek. Badania jednak wciąż trwają.

### Bezpieczne wsparcie dla zdrowia

Według analizowanych materiałów źródłowych, tarczycza bajkalska wydaje się być lekiem bezpiecznym w stosowaniu. Najbardziej podkreślają to opracowania pochodzące z Chin. Nie znalazłem w nich



Nadciśnienie tętnicze to bardzo groźna choroba cywilizacyjna, z którą może się zmagać nawet od 12 do 15 milionów Polaków. Dramat polega na tym, że wiele osób nie kontroluje regularnie ciśnienia krwi i nie wie, że ma typowe objawy tej choroby.

informacji na temat działania ubocznego czy możliwości wchodzenia w interakcje z innymi lekami. Jednak z uwagi na brak badań co do wpływu na rozwój płodu, należy zachować ostrożność przy jej stosowaniu przez kobiety w ciąży. Podczas jednoczesnego stosowania specyfików z tarczycy bajkalskiej i leków syntetycznych na nadciśnienie (hipotensyjnych) należy regularnie kontrolować ciśnienie krwi, bo może to doprowadzić do jego znacznego spadku, co może się okazać niekorzystne. W takich przypadkach radzę poinformować o takiej kuracji lekarza, który być może zdecyduje się zweryfikować dobór leków zalecanych przy nadciśnieniu lub zmniejszy ich dawkowanie. ■



Wejź na [SPLENDOR24.PL](https://splendor24.pl)

# CEBULA

## w kosmetyce

*W tym numerze prezentujemy kolejne możliwości wykorzystania cebuli w pielęgnacji i nie tylko. Pamiętajmy, by do zabiegów wybierać warzywa ekologiczne, które będą miały najwięcej cennych prozdrowotnych składników.*

### **Odżywka z nalewki cebulowej dla kruchych włosów**

Medycyna ludowa na słabe i kruche włosy zalecała przed każdym myciem wcieranie w skórę głowy soku z cebuli. Zamiast soku do kuracji można było wykorzystać także plasterki cebuli. Dlaczego wcierano cebulę we włosy? Cebula zawiera między innymi dużo siarki,

która sprawia, że włosy stają się mocniejsze i zdrowsze. Powszechnie stosowali ją panowie, przeciwdziałając tym samym łysieniu.

Zamiast plasterków cebuli lub świeżego soku z warzywa można również wcierać we włosy cebulową nalewkę. By ją przygotować, należy wybrać dorodną cebulę, pokroić w plasterki, włożyć do słoja i zalać czterdziestoprocentową wódką, całkowicie przykrywając warzywo. Nalewka jest gotowa do użycia po około dwóch tygodniach. Powstały płyn należy wcierać w skórę głowy i we włosy przed każdym myciem. Używać tylko ilości niezbędnej do jednego wtarcia, resztę nalewki pozostawić w słoiku razem z cebulą. Stosowanie nalewki jest wygodniejsze, a efekty porównywalne jak przy kuracji samym warzywem lub jego sokiem.

Do nalewki z cebuli można także dodać trochę pokrojonej świeżej pokrzywy i skrzyphu. Wtedy odżywka będzie jeszcze skuteczniejsza i będzie miała przyjemniejszy zapach.

Warto ją mieć zawsze pod ręką.

### **Kuracje sokiem z cebuli do włosów i paznokci**

Surowy sok z cebuli jest doskonałym kosmetykiem służącym do pielęgnacji włosów, ale również do wzmocnienia paznokci. Regularne wcieranie we włosy zmniejsza ich przetłuszczanie się, powstawanie łupieżu, a także pobudza porost włosów i poprawia ukrwienie skóry głowy. Natomiast zabieg stosowany na paznokcie dobrze je wzmacnia i odżywia płytkę paznokci.

**CZY WIESZ, ŻE...**

**Na trudno gojące się rany, ale także na odmrożenia kończyn, medycyna naturalna zalecała regularne wykonywanie okładów ze świeżych plasterków cebuli.**



### Magdalena Przybylak-Zdanowicz

– dziennikarka i współautorka poradników zielarskich, kosmetycznych (z serii „ABC Kosmetyki Naturalnej”) i kulinarnych. Każdego roku opracowuje Ekologiczny Poradnik Księżycowy tradycyjny i na ścianę – poradnikksiezycowy.pl. Współpracuje z biokurier.pl, ekoarka.com.pl i innymi redakcjami. Laureatka wyróżnienia w konkursie na najciekawszą publikację związaną z rolnictwem ekologicznym. Prywatnie prowadzi gospodarstwo ekologiczne na Warmii.

Kurację dobrze jest wykonywać wieczorem, z racji intensywnego zapachu. Najlepiej wetrzeć cebulowy sok na minimum godzinę przed wieczornym myciem włosów. Można również pozostawić warty we włosy sok na całą noc, a rano zmyć. Na włosy można założyć czepek kąpielowy, który zatrzyma zapach cebuli, ale także wzmocni działanie soku.

Podobnie zaleca się wcieranie świeżego soku z cebuli w paznokcie. Dobrze pozostawić sok na minimum godzinę lub na całą noc. Można założyć na dłonie rękawiczki, by działanie cebulowej wciěrki było jeszcze silniejsze.

### Odżywka cebulowa wzmocniająca paznokcie

Na bazie soku cebulowego można również przygotować odżywkę do paznokci. By ją zrobić, wystarczy w równych proporcjach połączyć świeżo wyciśnięty sok z cebuli z oliwą z oliwek lub olejem rycynowym i kilkoma kroplami soku z cytryny. Składniki trzeba wymieszać, by powstała dosyć gęsta, gładka masa przypominająca sos winegret.

Odżywkę dobrze jest wcierać w paznokcie kilka razy dziennie.

Można ją przechowywać w lodówce przez kilka dni lub przygotowywać zawsze świeżą.

Zabieg polecany jest na paznokcie kruche, słabe, rozdławające się lub łamliwe.

### Okład z soku cebulowego na liszaje i swędzące bąble po ukąszeniach

Miejsce zmienione chorobowo należy przecierać świeżym cebulowym sokiem kilka razy dziennie. Można także wykonać z niego okład – nasączyć wacik i przyłożyć do miejsca, gdzie znajduje się liszaj.

Sok należy przygotowywać codziennie świeży i zużyć w ciągu doby.

Kompresy z cebulowego soku warto także przykładać na bąble powstałe na przykład po ukąszeniu komara. Okład powinien skutecznie złagodzić swędzenie. Nie stosuje się takiego kompresu przy ukąszeniach pszczoły, bo jest on nieskuteczny. Skutki ukąszeń łagodzą też przymoczek (rodzaj wilgotnego opatrunku) nasączone mocnym odwarem z cebuli.

### Okład z cebulowych łupin na odciski

Garść łupin z cebuli należy wrzucić do słoika, zalać octem jabłkowym, tak by były całkowicie przykryte, zakręcić słoik i pozostawić w ciemnym miejscu na około dwa tygodnie. Po tym czasie płyn

trzeba przecedzić i gotowy można wykorzystywać do codziennych okładów na odciski.

Kurację najlepiej przeprowadzać wieczorem: płynem zwilżyć wacik lub szmatkę, przyłożyć na odcisk, owinąć bandażem i pozostawić do rana.

Regularne stosowanie okładów sprawi, że dolegliwość ustąpi.

### Okład z gotowanej cebuli na odciski

Odciski można też w prosty sposób usunąć przy pomocy gotowanej w occie winnym cebuli. Średniej wielkości cebulę należy pokroić w plastry i zalać octem winnym, tak by warzywo było całkowicie przykryte. Gotować kilka minut, aż cebula będzie miękka. Gotowe warzywo można nakładać bezpośrednio na skórę lub włożyć w płócienny woreczek i przykładać do odcisku.

Kurację powtarzać do momentu, aż dolegliwość ustąpi. ■



### Pieczona cebula dla twojej skóry

**Stosowanie cebulowych okładów zalecane w medycynie ludowej na trudno gojące się rany, podrażnienia, owrzodzenia, czyraki i ropnie. Do kuracji zalecane wykorzystywanie pieczonej cebuli. Upieczoną cebulę należy obrać, rozgnieść, nałożyć na gazę lub bawełnianą ściereczkę i przyłożyć na zmienione chorobowo miejsce.**

**Cebula ma właściwości dezynfekujące i przyspieszające gojenie się wszelkich ran i podrażnień na skórze.**





nr rachunku odbiorcy  
40 1240 3679 1111 0010 6726 4026

odbiorca:  
Nasza Przyszłość Sp. z o.o.  
Oddział w Szczecinku  
ul. Klasztorna 16  
78-400 Szczecinek

kwota:

zleceniodawca:

nr klienta:

PRENUMERATA  
„W NASZEJ RODZINIE”

nazwa odbiorcy  
**NASZA PRZYSZŁOŚĆ SP. Z O.O. ODDZIAŁ W SZCZECINKU**

nazwa odbiorcy cd.  
**UL. KLASZTORNA 16, 78-400 SZCZECINEK**

nr rachunku odbiorcy  
4 0 1 2 4 0 3 6 7 9 1 1 1 1 0 0 1 0 6 7 2 6 4 0 2 6

W P waluta PLN kwota

nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wplata)

nazwa zleceniodawcy

nazwa zleceniodawcy cd.

tytułem  
**PRENUMERATA „W NASZEJ RODZINIE”**

tytułem cd. Nr klienta

stempel dzienny

opłata:

pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy

Oplata:

06

Prosimy o czytelne wypełnienie przekazu  
DOWÓD / POKWITOWANIE DLA WPLACAJĄCEGO

odcinek dla Banku

m i e s i ę c z n i k

# W NASZEJ Rodzinie

## PRENUMERATA

to oszczędność i wygoda!



### SZYBKA DOSTAWA!

Oszczędzasz do 132 zł  
na kosztach wysyłki!

### WERSJA PAPIEROWA NA ROK 2024

Cena prenumeraty bez dodatków:  
półroczna – 169,00 zł, roczna – 209,00 zł

Cena prenumeraty z dodatkami  
(wartościowymi książkami lub płytami):  
półroczna – 219,00 zł, roczna – 289,00 zł

Numer rachunku bankowego do prenumeraty:  
40 1240 3679 1111 0010 6726 4026



[www.splendor24.pl](http://www.splendor24.pl)

Prenumeratorzy otrzymują **25% RABATU**  
na wszystkie książki Wydawnictwa Fundacji „Nasza Przyszłość”.



### Radio Maryja

ul. Żwirki i Wigury 80  
87-100 Toruń  
tel. (56) 610 81 00  
faks (56) 610 81 51

#### TELEFONY NA ANTENĘ

Polska północna (56) 655 23 55  
Polska południowa (56) 655 23 56  
Zagranica (+48 56) 655 23 33  
(+48 56) 655 23 66

#### Konta złotówkowe:

- \* PKO BP S.A. II/O Toruń  
nr 69 1020 5011 0000 9602 0012 9130
- \* Bank Pocztowy S.A. I/O Toruń  
nr 77 1320 1120 2565 1113 2000 0003  
z dopiskiem: **Dar na cele kultu religijnego**

#### Konto na potrzeby Fundacji Lux Veritatis dla członków Kas SKOK Stefczyka:

- \* Skok im. Franciszka Stefczyka  
ul. Legionów 126-128,  
81-472 Gdynia  
nr 95 7065 0002 0651 7526 9104 0001

#### Konto w USA:

- \* RADIO MARYJA, P.O. BOX 39565  
CHICAGO, IL. 60639-0565

#### Konto w Kanadzie:

- \* Family of Radio Maryja Canada  
511 MAPLE GROVE DR UNIT 19  
PO BOX 61047, OAKVILLE ON, L6J 7P5  
Konto Radia Maryja 84 920

Ofiary można także wpłacać w każdym oddziale  
St. Stanislaus-St. Casimir Polish Parishes Credit Union



Szybkie wpłaty online  
na rzecz Radia Maryja

PRAGNĘ WSPOMÓC



Odwiedź nas  
na FB!

FUNDACJA „NASZA PRZYSZŁOŚĆ” POLECA

PROMOCJA!

NOWOŚĆ!

**TYLKO 9,91 zł**  
przy zakupie  
miesięcznika  
*W Naszej Rodzinie*

**KATOLICKI SAVOIR-VIVRE  
... CZYLI CZEGO NIE WIESZ  
O ZACHOWANIU W KOŚCIELE**

oprawa miękka  
s. 104 · 13x19 cm

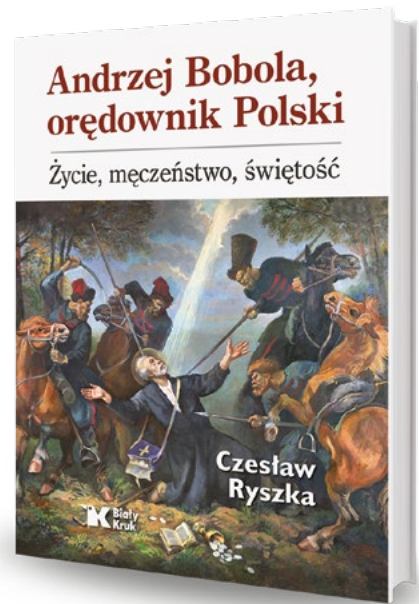
- Czy nieskorzystanie z wody święconej jest grzechem?
  - Dlaczego przy ołtarzu nie może się palić więcej niż siedem świec?
  - Kim jest turyferariusz, a kim nawikulariusz?
  - Kiedy uklęknąć na jedno, a kiedy na dwa kolana?
- Wydaje się, że aby dobrze zachować się w kościele, musimy dużo wiedzieć. Tu odpowiedni gest liturgiczny, tu jakiś znak, tam jakiś symbol... Tu przyklęknąć, tam się skłonić. Tu podnieść wzrok, a tam śpiewać, tu siedzieć, tam bić się w piersi... Można się całkiem pogubić. W liturgii – jak w życiu – istnieje określony kanon zachowań, którego warto przestrzegać. To, czy umiemy w konkretnej sytuacji odpowiednio się zachować, świadczy o naszej kulturze, o szacunku do ludzi, z którymi się spotykamy, i do instytucji, w której się znajdujemy. A to, jak zachowujemy się w świątyni, ma podwójne znaczenie...



Czesław Ryszka

**ANDRZEJ  
BOBOLA,  
ORĘDOWNIK  
POLSKI  
ŻYCIE, MĘCZEŃSTWO,  
ŚWIĘTOŚĆ**

~~84,00~~  
**65,00**

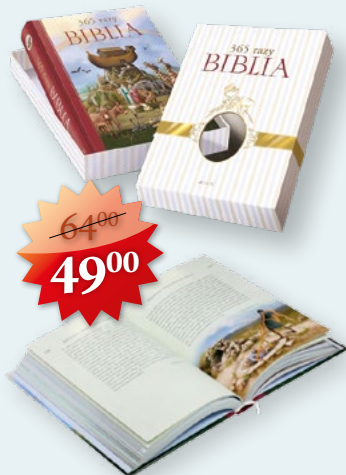


**Życie, męczeństwo, świętość.**

Książka ta jest opowieścią o człowieku niezłomnym, o świętym, o wielkim orędowniku naszej Ojczyzny w Niebie. Dzieje św. Andrzeja Boboli rzucone zostały na tło historii Rzeczypospolitej, co czyni ją szczególnie barwną i zarazem pouczającą. Potrzebujemy dzisiaj mocnego świadectwa wiary płynącego nie z deklaracji, ale przede wszystkim z postawy życia. Na obecne trudne czasy trudno o lepszy wzór, o lepszy przykład dla nas wierzących niż urodzony w Strachocinie św. Andrzej Bobola. Album zawiera 170 barwnych ilustracji!

oprawa twarda · kolorowe zdjęcia · s. 120 · 16,5x23,5 cm

NA PIERWSZĄ KOMUNIĘ ŚWIĘTĄ



~~64,00~~  
**49,00**

praca zbiorowa  
**365 RAZY BIBLIA**

**Biblia w pudełku prezentowym.** To piękne, klasyczne wydanie Biblii zaprasza nieco starsze dzieci do odkrywania bogactwa Słowa Bożego. Księgi Nowego i Starego Testamentu zostały podzielone na 365 historii, dokładnie tyle, ile jest dni w roku.

oprawa twarda · kolorowe ilustracje  
s. 400 · 17x24 cm



~~149,00~~  
**129,00**

**PISMO ŚWIĘTE  
DLA MŁODYCH**

**Niepowtarzalna edycja Biblii Tysiąclecia! Pełny tekst, objaśnienia, wskazówki i grafiki.** Najpopularniejsza na świecie edycja Biblii w kategorii dla dzieci i młodzieży, potocznie nazwana „Biblią z papugą”.

oprawa miękka z obwolutą  
kolorowe ilustracje · s. 1680 · 14x21,5 cm



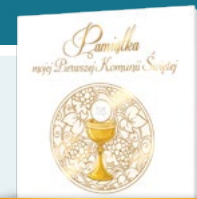
**cena 22,00 zł**

praca zbiorowa  
**PAMIĘTKA  
MOJEJ PIERWSZEJ  
KOMUNII ŚWIĘTEJ  
Z PANEM JEZUSEM**

**Album pierwszokomunijny.**

Elegancki albumik – 48 bogato zdobionych stron, opatrzonych pięknymi ilustracjami i tekstami modlitw oraz miejscami na pamiętkowe fotografie.

oprawa twarda · kolorowe ilustracje  
s. 48 · 14x20,5 cm



**cena 18,90 zł**

**PAMIĘTKA  
PIERWSZEJ  
KOMUNII  
ŚWIĘTEJ**

**Piękny album pierwszokomunijny.**

To książka, która zawiera proste i delikatne rysunki, wiele stron na wklejenie fotografii, miejsca na wpisanie najważniejszych wydarzeń. Całości dopełniają słowa Papieża Jana Pawła II oraz wiersze i modlitwy.

oprawa twarda · s. 48 · 24,5x24,5 cm



Ewa Hanter  
**MALI  
PRZYJACIELE  
JEZUSA  
EUCHARYSTYCZNEGO**

~~54,00~~  
**39,90**

**Nie ma większego skarbu na ziemi niż Eucharystia!**

Opisane w książce życiorysy 19 świętobliwych dzieci pomogą dobrze przygotować się do Pierwszej Komunii Świętej.

oprawa miękka · s. 326 · 14,5x20,5 cm

ZAMÓWIENIA: Nasza Przyszłość Sp. z o.o., ul. Klasztorna 16, 78-400 Szczecinek, tel. 94 373 11 60 (61, 62)

NOWOŚCI WYDAWNICZE



cena 24,00 zł

Iwona Kocińska

**MATUSOWE OPOWIEŚCI  
CZĘŚĆ I**

**Wymarzony prezent  
nie tylko dla dziecka!**

Rycerze, królowie i królowe, damy dworu, pustelnicy, marynarze, rozbójnicy, a nawet... święci i Aniołowie – oto bohaterowie tych przepięknych i mądrych opowieści.

oprawa miękka - kolorowe zdjęcia  
s. 64 · 17,5x25,5 cm



~~49,00~~  
39,90

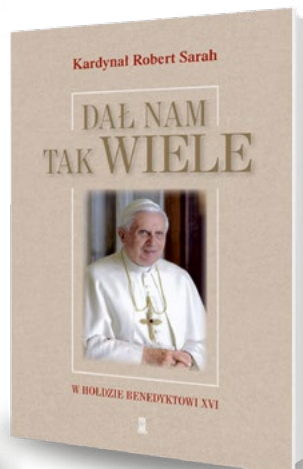
Jerzy Ulma

**BŁOGOSŁAWIONY  
JÓZEF ULMA**

**Opowieść pisana życiem.**

Józef Ulma człowiek oddany Bogu, swojej rodzinie i bliźnim. Pasjonat zakochany w literaturze, teatrze i muzyce; miłośnik fotografii i rolnictwa...

oprawa miękka - s. 224 · 14x20 cm



cena 32,00 zł

kard. Robert Sarah

**DAŁ NAM TAK WIELE**

**W hołdzie Benedyktowi XVI.**

Autor próbuje zajrzeć wprost do duszy Benedykta XVI. Odkrywa jego poznanie Boga jako Ojca, owocujące dziecięcym duchowym. To stąd wynikały skromność i wrażliwość Benedykta XVI.

oprawa miękka - s. 216 · 13,5x20 cm



~~79,00~~  
69,00

Wojciech Roszkowski

**BEZBOŻNOŚĆ, TERROR  
I PROPAGANDA**

**Fałszywe prorocтва marksizmu.**

Nikt nie zrozumie, co złego dzieje się we współczesnym świecie zachodnim, a więc i w Polsce, nie znając przyczyn. Czas najwyższy się zatrzymać. Wciągający tekst uzupełniają 124 oryginalne ilustracje.

oprawa twarda - s. 300 · 16,5x23,5 cm

SUPLEMENTY DIETY\*

Suplementy opracowane według receptury znawcy ziół – Zbigniewa T. Nowaka!

60 kapsulek!



cena 69,00 zł

**ALKURKUMIN  
Cholesterol  
pod kontrolą**

Unikatowe połączenie kurkumy i czarnego czosnku. Wpływa pozytywnie na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu.

60 kapsulek!



cena 69,00 zł

**ARONOCARD  
Przyjaciół serca**

Unikatowe połączenie glogu i aronii. Wspiera serce i układ krążenia. Stosowany u osób z objawami tzw. „serca starczego”.



cena 18,90 zł

**KONFITURA  
Z JAGODY  
KAMCZACKIEJ**

225 g

Jagoda kamczacka jest źródłem prozdrowotnych polifenoli. Wpływa korzystnie na układ krążenia i wzrok.

60 kapsulek!



cena 69,00 zł

**EUROPEIN  
Prawidłowe  
ciśnienie krwi**

Unikatowe połączenie wyciągu z liści oliwki europejskiej i korzenia tarczycy bajkalskiej. Wpływa pozytywnie na poziom ciśnienia tętniczego krwi.

60 kapsulek!



cena 59,00 zł

**NEUROPATIN  
Neuropatia  
cukrzycowa**

Stosowany w neuropatiach: cukrzycowej, wywołanej niedoborami wit. B<sub>1</sub> i B<sub>12</sub>, po przebytych infekcjach, zatruciu lekami itd. Stanowi wsparcie przy uczuciu mrowienia, drętwienia oraz piekącego bólu.



cena 24,90 zł

**SOK Z JAGODY  
KAMCZACKIEJ**

0,4 l

Polecany przy chorobach serca i oczu, infekcjach bakteryjnych i wirusowych.

\* Stosowanie suplementów należy skonsultować z lekarzem lub farmaceutą.

Wpłata za PRENUMERATĘ MIESIĘCZNIKA na rachunek: 40 1240 3679 1111 0010 6726 4026

Zeskanuj kod i pobierz katalog



# W NASZEJ Rodzinie



## ELEKTRONICZNA WERSJA CENA: 10,50 ZŁ

- **NIE PŁACISZ**  
za przesyłkę
- **ZYSKUJESZ**  
te same treści **20%** taniej
- **OSZCZĘDZASZ**  
czas nie czekając  
na wydanie papierowe
- **KORZYSTASZ**  
z interaktywnego  
pliku PDF na urządzeniach  
mobilnych



Prenumeratorzy otrzymają **25% RABATU**  
na wszystkie książki Wydawnictwa Fundacji „Nasza Przyszłość”.



Więcej o wydaniu elektronicznym  
i prenumeracie miesięcznika  
w wersji papierowej na:

[www.splendor24.pl](http://www.splendor24.pl)

**WERSJA PAPIEROWA NA ROK 2024**

Cena prenumeraty bez dodatków:  
półroczna – 169,00 zł, roczna – 209,00 zł

Cena prenumeraty z dodatkami  
(wartościowymi książkami lub płytami):  
półroczna – 219,00 zł, roczna – 289,00 zł

Numer rachunku bankowego do prenumeraty:  
40 1240 3679 1111 0010 6726 4026



Z kwietniowym wydaniem miesięcznika:

**KATOLICKI SAVOIR-VIVRE**  
**...CZYLI CZEGO NIE WIESZ**  
**O ZACHOWANIU W KOŚCIELE**

cena książki przy zakupie miesięcznika *W Naszej Rodzinie* – **9,91 zł**

kwiecień 2024  
W NASZEJ RODZINIE

ISSN 2719-9487



9 772719 948706

04