



Komentarz Dobrej Nowiny

„Ale czy nie mógłbyś Boże, chociaż na chwilę wybrać sobie jakiegoś innego narodu?” mówił Tewe w Skrzypku na Dachy. Każdy kto zakosztował wybrania wie, że oznacza ono misję, która wydaje się przekraczać jego siły. Zadanie, w spełnianiu którego napotyka się przeciwności, niezrozumienie, czasem wrogość. Często jest doświadczeniem samotności i nieustannym poczuciem swojej małości i niedoskonałości. Ale jeżeli tylko przyjrzymy się historii zbawienia, szybko odkryjemy, że Pan Bóg od samego początku wybiera to, co wydaje się małe i nieważne. Kiedy wybrał Izraela byli niewolnikami. Jesse spodziewał się, że każdy z Jego synów może zostać królem - tylko nie najmłodszy Dawid. Pan Jezus wybrał Betlejem, a nie Jerozolimę, żeby się narodzić. A w dzisiejszej Ewangelii wybiera rybaków, a nie faryzeuszów i uczonych w Piśmie. Pan Bóg wybiera to co wydaje się małe, żebyśmy zawsze mieli świadomość, że w naszym życiu wszystko jest Jego łaską i Jego darem. Ale, wybiera spośród tych, którzy tak jak On nie widzą tylko tłumu, ale widzą tych znękanym i porzuconym i potrafią nad nimi zapłakać. Dzisiaj Pan Jezus mówi – nie musisz iść nigdzie daleko, „Idźcie raczej do owiec, które poginęły z domu Izraela”. I choć w naszych planach wyobrażamy sobie wielkie misje ewangelizacyjne, chcemy od razu robić coś wielkiego i spektakularnego, to Pan Jezus mówi: na razie skup się na własnym domu, na rodzinie, sąsiadach, znajomych... A kiedy przyjdzie czas, pójdziesz dalej głosić Dobrą Nowinę, aż po krańce ziemi. Ale na razie idź do owiec, które poginęły z domu Izraela. Z twojego domu.

EWANGELIA

Rozesłanie Apostołów

Słowa Ewangelii według świętego Mateusza.

Jezus widząc tłumy ludzi, litował się nad nimi, bo byli znękani i porzuceni, jak owce niemające pasterza. Wtedy rzekł do swych uczniów: „Żniwo wprawdzie wielkie, ale robotników mało. Proście więc Pana żniwa, żeby wyprawił robotników na swoje żniwo”.

Wtedy przywołał do siebie dwunastu swoich uczniów i udzielił im władzy nad duchami nieczystymi, aby je wypędzali i leczyli wszelkie choroby i wszelkie słabości.

A oto imiona dwunastu apostołów: pierwszy Szymon, zwany Piotrem, i brat jego Andrzej, potem Jakub, syn Zebedeusza, i brat jego Jan, Filip i Bartłomiej, Tomasz i celnik Mateusz, Jakub, syn Alfeusza, i Tadeusz, Szymon Gorliwy i Judasz Iskariota, ten, który Go zdradził.

Tych to Dwunastu wysłał Jezus, dając im następujące wskazania: „Nie idźcie do pogan i nie wstępujcie do żadnego miasta samarytańskiego. Idźcie raczej do owiec, które poginęły z domu Izraela. Idźcie i głóście: »Bliskie już jest królestwo niebieskie«. Uzdrawiajcie chorych, wskrzeszajcie umarłych, oczyszczajcie trędowatych, wypędzajcie złe duchy. Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie”.

(Mt 9,36–10,8)



Myśli św. Jana Pawła II na każdy dzień

14.06.

„W Jezusie, który lituje się nad nami, znajdujemy oparcie i zaspokojenie naszych najgłębszych oczekiwań. Jego Krzyż pozwala nadać sens każdemu cierpieniu: choroba nie przestaje być próbą, ale zostaje rozjaśniona nadzieją.”

13.02.2000 r.

15.06.

„Prawdziwa miłość jest wymagająca”.

1.10.1979 r.

16.06.

„Każdy powinien stale szukać w sobie samym prawdy o swoim istnieniu. Odkryć w swoim wnętrzu to, kim jest w relacji z tym, do czego dąży.”

19.03.1986 r.

17.06.

„Bóg nie zważa na pozory, patrzy w serce człowieka, bo tam ukryta jest prawdziwa tożsamość każdego.”

9.09.1993 r.

18.06.

„Bóg nie jest jednym ze środków naprawiania naszych braków. On jest Kimś. On istnieje dla samego siebie, po-

nad wszystkim.”

5.10.1986 r.

19.06.

„Szczęście osiąga się przez ofiarę. Nie szukajcie na zewnątrz tego, co możecie znaleźć wewnątrz.”

23.01.1998 r.

20.06.

„Człowiek nie rzadko żyje tak jak gdyby Boga nie było. Uzurpuje sobie prawo Stwórcy do ingerowania w tajemnicę życia ludzkiego. Usiłuje decydować o jego zaistnieniu, wyznaczać jego kształt przez manipulacje genetyczne i w końcu określać granice śmierci. Odrzucając Boże prawa i zasady moralne, otwarcie występuje się przeciw rodzinie. Na wiele sposobów usiłuje się zagłuszyć głos Boga w ludzkich sercach, a Jego samego uczynić <<wielkim nieobecny>> w kulturze i społecznej świadomości narodów.”

18.08.2002 r.

Czytania na niedzielę

Jedenasta Niedziela zwykła, rok A

PIERWSZE CZYTANIE (Wj 19,1-6a)

Obietnice Boże dla ludu wybranego

Czytanie z Księgi Wyjścia.

W trzecim miesiącu po wyjściu z Egiptu Izraelici przybyli na pustynię Synaj i rozbili obóz na pustyni. Izrael obozował tam naprzeciw góry. Mojżesz wstąpił wtedy do Boga, a Pan zawołał na niego z góry i powiedział: „Tak powiesz domowi Jakuba i to oznajmisz synom Izraela: Wyście widzieli, co uczyniłem Egipcjowi, jak niosłem was na skrzydłach orlich i przywiodłem was do Mnie. Teraz jeśli pilnie słuchać będziecie głosu mego i strzec mojego przymierza, będziecie szczególną moją własnością pośród wszystkich narodów, gdyż do Mnie należy cała ziemia. Lecz wy będziecie Mi królestwem kapłanów i ludem świętym”.

PSALM RESPONSORYJNY (Ps 100,1-2.3.4c-5)

Refren: My ludem Pana i Jego owcami.

Wykrzykujcie na cześć Pana wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem!

Stawajcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

Wiedzcie, że Pan jest Bogiem, *
On sam nas stworzył.

Jesteśmy Jego własnością, *
Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

Chwalcie i błogosławcie Jego imię. *
Albowiem Pan jest dobry,
Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.

DRUGIE CZYTANIE (Rz 5,6-1)

Pojednani z Bogiem przez śmierć Chrystusa dostąpimy zbawienia przez Jego życie

Czytanie z Drugiego Listu świętego Pawła Apostoła do Koryntian

Bracia: Chrystus umarł za nas jako za grzeszników w oznaczonym czasie, gdyżśmy jeszcze byli bezsilni. A nawet za człowieka sprawiedliwego podejmuje się ktoś umrzeć tylko z największą trudnością. Chociaż może jeszcze za człowieka życzliwego odważył by się ktoś ponieść śmierć. Bóg zaś okazuje nam swoją miłość właśnie przez to, że Chrystus umarł za nas, gdyżśmy byli jeszcze grzesznikami. Tym bardziej więc będziemy przez Niego zachowani od karzącego gniewu, gdy teraz przez Krew Jego zostaliśmy usprawiedliwieni. Jeżeli bowiem, będąc nieprzyjaciółmi, zostaliśmy po jednani z Bogiem przez śmierć Jego Syna, to tym bardziej będąc już pojednani, dostąpimy zbawienia przez Jego życie. I nie tylko to, ale i chlubić się możemy w Bogu przez Pana naszego Jezusa Chrystusa, przez którego teraz uzyskaliśmy pojednanie.

ŚPIEW PRZED EWANGELIĄ (Mk 1,15)

Aklamacja: Alleluja, alleluja, alleluja.

Bliskie jest królestwo Boże.

Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię.

Czytania na każdy dzień

Poniedziałek: 1 Krl 21, 1b-16; Mt 5, 38-42

Wtorek: 1 Krl 21, 17-29; Mt 5, 43-48

Środa: 2 Krl 2, 1.6-14; Mt 6, 1-6. 16-18

Czwartek: Syr 48, 1-14; Mt 6, 7-15

Piątek: Pwt 7,6-11; 1 J 4, 7-16; Mt 11, 25-30

Sobota: Iz 61, 9-11; Łk 2, 41-51



Jan Paweł II w Polsce w 1991r. (zdjęcie archiwalne)

Przyjazd Jana Pawła II do Polski w czerwcu 1991r. zaplanowano w związku z 200. rocznicą uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Była to jednocześnie pierwsza wizyta głowy Kościoła katolickiego w naszym kraju po upadku komunizmu.

Cel pielgrzymki: Wskazanie Polakom drogi postępowania w obliczu nowych zmian politycznych. Inauguracja II Ogólnopolskiego Synodu Plenarnego oraz beatyfikacja bpa Józefa Sebastiana Pelczara, matki Bolesławy Lament, o. Rafała Chylińskiego i Anieli Salawy.

Hasło IV papieskiej pielgrzymki: Bogu dziękujcie, ducha nie gaście.

Czas trwania: 1 – 9 VI 1991 (w sierpniu Papież powrócił do Polski na Światowe Dni Młodzieży: 13 – 16 VIII 1991).

Na trasie pielgrzymki znalazły się miasta:

Koszalin (1-2 VI),
Rzeszów (2 VI),
Przemyśl (2 VI),
Lubaczów (2 VI),
Kielce (3 VI),
Radom (4 VI),
Łomża (5 VI),
Białystok (5 VI),
Olsztyn (5 - 6 VI),
Włocławek (6 - 7 VI),
Płock (7 - 8 VI),
Warszawa (8 - 9 VI).

Najważniejsze przesłanie: Pielgrzymka ta znacznie różniła się od poprzednich. Papieżowi i jego współpracownikom oszczędzone zostało „targowanie

VI Pielgrzymka Jana Pawła II do Ojczyzny⁽¹⁾

się” o miejsca, które chciałby odwiedzić. Symbolem zmian była osoba Lecha Wałęsy, który witał Jana Pawła II jako prezydent suwerennego państwa. Papież przybył do swej Ojczyzny w czasie, kiedy toczyła się ostra dyskusja o miejsce Kościoła

w demokratycznym państwie. Polaków podzieliła ustawa antyaborcyjna oraz nauka religii w szkołach. Jan Paweł II przybył zatem do Polski, aby pomóc swoim rodakom żyć i korzystać z otrzymanej wolności.

Główną treść papieskich przemówień stanowiło Dziesięć Przykazań, które powinny być fundamentem naszego życia osobistego, rodzinnego i społecznego. Odwiedzając wolną już Polskę, Ojciec Święty starał się uświadomić rodakom, że sama wolność to nie wszystko, że wolność rzeczywista musi być oparta na prawdzie i wartościach chrześcijańskich. Papież poświęcił również wiele uwagi roli Kościoła w nowej Rzeczypospolitej.

Hasło IV papieskiej pielgrzymki „Bogu dziękujcie, Ducha nie gaście” sygnalizowało radość z odzyskanej wolności, ale także niepokój, jak ta wolność będzie dalej pielęgnowana i wykorzystana do pokonania kryzysów społeczno-ekonomicznych i moralnych polskiego społeczeństwa. Pielgrzymkę rozpoczynała wizyta w Koszalinie. Dziś to żadna tajemnica, że Koszalin znalazł się na jej trasie głównie dzięki temu, że wówczas ordynariuszem diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej był biskup Ignacy Jeż, bliski przyjaciel Ojca Świętego (zmarł jako kardynał w 2007 roku). I to właśnie ta przyjaźń zdecydowała, że Jan Paweł II rozpoczął pielgrzymkę od Bałtyku.

- Ignaś, poczekaj aż do ciebie przyjadę! - usłyszał od Papieża w 1989 roku biskup Jeż, gdy z racji ukończenia 75 lat, zgodnie z prawem kanonicznym, złożył rezygnację ze sprawowanego urzędu (ostatecznie kierował on diecezją do 1 lutego 1992 roku).

Jan Paweł II spędził dwa pierwsze dni czerwca 1991r. na koszalińskiej ziemi bardzo intensywnie. Zapisaly się one na trwałe w historii Koszalina oraz diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej. Niestety, wizycie Ojca Św. towarzyszyła fatalna pogoda: wiał silny wiatr od morza i co chwilę padał

deszcz. Diecezja koszalińsko - kołobrzaska. O godz. 8.15 Papież wystartował z rzymskiego lotniska. Po niecałych trzech godzinach krążył nad Zegrzem Pomorskim. Po wylądowaniu, o godz. 11.00, na płycie lotniska wojskowego, po raz czwarty w czasie swojego pontyfikatu, ujrzał polską ziemię, tym razem jej północny kraniec. Powitali go wówczas: kardynał Józef Glemp, Prymas Polski, arcybiskup Józef Kowalczyk, nuncjusz apostolski, biskup diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej Ignacy Jeż, prezydent RP Lech Wałęsa z małżonką, premier Jan Krzysztof Bielecki, korpus dyplomatyczny i Episkopat Polski oraz inne osobistości. Po wysłuchaniu powitalnych przemówień prezydenta RP i Prymasa, zabrał głos Ojciec Święty.



Powitanie Jana Pawła II na lotnisku w Zegrzu Pomorskim (archiwum diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej)

W przemówieniu powitalnym Papież, nawiązując do słów wypowiedzianych podczas pierwszej pielgrzymki na placu Zwycięstwa w Warszawie, powiedział: „Dziś powtarzam to wołanie u początku nowego okresu dziejów Polski: „Niech zstąpi Duch Twój! I odnowi ziemię”. Niech odnowi! Bardzo potrzebuje odnowy ta ziemia: odnowy w mocy Ducha Prawdy, albowiem „Duch sam przychodzi z pomocą naszej słabości” (Rz 8,26).

Po ceremonii powitalnej na lotnisku Ojciec Święty, ok. 11.45, przejechał do **Wyższego Seminarium Duchownego**. Tam ok. 12.25 rozpoczęła się **ceremonia poświęcenia nowo wzniesionego budynku seminarium**. Zanim jednak Papież tego dokonał, przemówił do zgromadzonych w kaplicy 124 alumnów oraz 30 profesorów i wychowawców. Wypowiedział wtedy następujące słowa:

„Patronem waszego seminarium jest św. Jan Kanty, Jan z Kęt. Wasz biskup przypomniał mi niedawno, że przed laty podarowałem mu czcigodne relikwie tego świętego. Wówczas to wasz biskup, biskup Ignacy ze smutkiem mi powiedział, że nie posiada własnego seminarium. - Będiesz je miał - pocieszyłem go. I dzisiaj ma już diecezja koszalińsko

-kołobrzaska własne seminarium. Deo gratias!

Św. Jan Kanty, wielki profesor uniwersytetu krakowskiego, teolog, duszpasterz i opiekun ubogich, niech czuwa nad tym domem studiów, domem pracy nad sobą, modlitwy, ćwiczenia w życiu we wspólnocie i solidarności.

Ufajmy Bogu, że z tego seminarium będą wychodzili dobrzy kapłani mocni duchem, umysłem, modlitwą, kochający szczerze Boga i ludzi, ludzi żyjących na tej ziemi kołobrzeskiej i koszalińskiej. Wy poprowadzicie ten Kościół ku trzeciemu tysiącleciu.

Pan Jezus, „Ten, który rozpoczął w was dobrą sprawę, niech sam jej dokona” (por. Flp 1,6).

To są słowa z liturgii święceń kapłańskich. Te słowa są życzeniem, jakie składam nowemu seminarium duchownemu nad Bałtykiem. Niech Chrystus, Książę Pokoju, Pan Dziejów, Dobry Pasterz dokonuje w was i przez was - z pokolenia na pokolenie - tego dzieła, które On sam dzisiaj tu sprawia przez posługę Biskupa Rzymu, waszego rodaka i brata. Pod opieką Bogarodzicy i waszych świętych patronów. Ku chwale Boga w Trójcy Przenajświętszej Jedynego”.



Jan Paweł II w koszalińskim Wyższym Seminarium Duchownym (archiwum diecezjalne)

Po obiedzie i krótkim odpoczynku Ojciec Święty ruszył w kierunku Góry Chełmskiej. Powitało go tam zgromadzenie oczekujące poświęcenia Sanktuarium Matki Bożej Trzykroć Przedziwnej. Ok. 15.15 rozpoczęła się ceremonia, której wtórował deszcz.

Medycyna wg Św. Hildegardy

Terapia kamieniami szlachetnymi

Ostatnim działem w medycynie Św. Hildegardy jest terapia kamieniami szlachetnymi (tą nazwą objęła również Święta kamienie półszlachetne). Stosuje się je na równi z innymi medykamentami - roślinami i produktami zwierzęcymi. W średniowieczu nie było to niczym nowym ani niezwykłym. Od tysięcy lat ludzie przypisywali kamieniom szlachetnym szczególną moc.

Współcześnie nie ma wątpliwości dotyczących stosowania w terapii ziół, aromaterapii czy stosowania w celach leczniczych postu czy światła słonecznego. Natomiast wiele osób jest gotowych nazwać zabobnem pomysł

leczenia kamieniami. Temat ten zepchnęła na boczny tor również klasyczna medycyna. Problem tej terapii



rozwinęła w swojej książce o Św. Hildegardzie i jej metodach leczenia Alfreda Walkowska, absolwentka Papieskiego Wydziału Teologicznego we Wrocławiu, terapeuta medycyny Hildegardy, współpracująca z Centrum Hildegardy w Allensbach. Cała wiedza na ten temat pochodzi właśnie z jej książki. W tej dziedzinie nie mam własnego doświadczenia.

Kamienie szlachetne wykorzystywano w medycynie starożytnego Egiptu, Indii, Chin, Rzymu czy Grecji. Ich lecznicze i ochronne właściwości doceniali mnisi tybetańscy, amerykańscy Indianie, stosowali je w praktyce lekarskiej Hipokrates i Paracelsus. O kamieniach szlachetnych możemy przeczytać również w Piśmie św.

Brak zaufania do tej metody wynika z jednej strony z braku wiedzy, z drugiej z utartych schematów myślenia, że będąc osobami wykształconymi, lepiej wiemy co jest, a co nie jest prawdą. Nauka jednak stale poznaje. Dzięki rozwojowi nowoczesnej fizyki udowodniono, że każda substancja promieniuje, czyli emituje do środowiska strumień cząstek. Szczególnie silne jest promieniowanie minerałów o strukturze kryształu. Prawdopodob-

nie w promieniowaniu i składzie chemicznym tkwi siła oddziaływania kamieni szlachetnych. Ich specyficzne promieniowanie wzmacnia siły obronne, poprawiając tym samym zdrowie i jakość życia. Każdy kamień szlachetny posiada specyficzne, indywidualne dla siebie właściwości oddziaływania na ludzki organizm.

Kamienie na organizm wpływają poprzez

1/ Skórę.

Skóra jest połączona z wszystkimi narządami poprzez system nerwowy. Poprzez położenie kamienia na skórę, uzdrawiające promieniowanie jest przenoszone do wszystkich organów wewnętrznych. Oddziaływanie jest tym intensywniejsze, im częściej ciało jest konfrontowane z uzdrawiającą mocą kamieni szlachetnych. Polecane jest stałe noszenie odpowiednio dobranych kamieni szlachetnych na skórze w formie biżuterii.

2/ Zmysły

Zmysły są oknami i drzwiami pomiędzy światem wewnętrznym i zewnętrznym, stąd ich wyjątkowa wrażliwość na wszelkie zakłócenia. Reaguje na wysyłane promieniowanie wszystkie pięć zmysłów. W terapii Hildegarda polecała trzymanie kamieni w ustach, ich lizanie, przygotowanie do picia wody z zanurzonym w niej kamieniem, okłady z kamieni na nos i uszy.

3/ Sferę psychiczno - duchową

Lekarze praktykujący medycynę Hildegardy przekonują, że przy niepowodzeniach w leczeniu, terapeuta nie dotarł prawdopodobnie do najgłębszych, duchowych przyczyn schorzenia. I tu widzą pomoc w terapii kamieniami, ponieważ one aktywują moce ukryte w ludzkiej duszy i tym samym pomagają w doborze odpowiedniej terapii. Hildegarda opisuje 24 minerały o znanej jej skuteczności. W ramach artykułu omówię jedynie kilka najważniejszych. Należą do nich między innymi;

Kryształ górski:

Jest kamieniem „przemiany materii” i kamieniem schorzeń gruczołów. Reguluje pracę między innymi hormonów tarczycy. Przy tych schorzeniach należy pić wodę z zanurzonym w niej kryształem, przygotowywać okłady z tej wody, przy schorzeniach oczu przykładac do nich rozgrzany kamień. Hildegarda stosowała również „wino

kryształowe” (kryształ na godzinę zanurzony w filizance wina).

Chalcedon

Jest nazwany kamieniem hormonów i mowy. Uspokaja każde zdenerwowanie, przeciwdziała stresom, pomaga w stanach lękowych. Pomaga w kłopotach z wystawianiem się. Powinno się go nosić na skórze w miejscach dobrze ukrwionych np. na przegubie ręki lub na szyi.

Agat

Zmniejsza odczyn zapalny i alergiczny po ukąszeniu



owada (kleszcza, komara, pająka, osy) - działa przyłożony w miejscu ukąszenia lub ponad nim. Wykazuje pozytywny wpływ na otoczenie - kilka kamieni można umieścić w różnych miejscach domu.

Ametyst

Zwalcza problemy skórne twarzy, zmniejsza obrzęki, cysty, brodawki - stosuje się pocieranie 2 razy dziennie zmienionych miejsc zwilżonym kamieniem. Wzmacnia też wewnętrzną równowagę, dlatego powinien być noszony w formie koralu, bransoletki lub pierścionka. Działa odstrasżająco na węże i żmije.

Bursztyn

Szybko uspokaja bóle żołądkowo - jelitowe. Stosowany

w postaci „nalewki bursztynowej”- bursztyn na 1-2 godziny umieszczony w wodzie, winie lub piwie. Nalewkę należy pić zawsze po jedzeniu. Umieszczony na 1 dzień w mleku krowim lub owczym jako „mleko bursztynowe” zmniejsza trudności w oddawaniu moczu.

Jaspis

Najbardziej uniwersalny środek przeciwbólowy i ważny w chorobach układu krążenia. Uśmierza bóle serca, uspokaja zaburzenia krążenia, gorączkę u dzieci, zapobiega nagłemu zatrzymaniu oddechu u dzieci - działa przyłożony na skórę w okolicy serca, trzymać do momentu aż się rozgrzeje. Wzmacnia również koncentrację, woda z jaspisem działa uspokajająco.

Szmaragd

Jest „kamieniem zielonej siły (viriditas) oraz energii”. Uodparnia, daje siłę, wzmacnia duszę. Noszony jako naszyjnik działa przeciwbólowo przy bólach w schorzeniach reumatycznych, bólach migrenowych. Energię daje woda ze szmaragdem.

Szafir

Kamień wiedzy i mądrości (kardynałowie noszą pierścień z szafirem na prawej, błogosławiącej dłoni). Wzmacnia intelekt, poprawia zdolność pojmowania, rozjaśnia umysł. Przeciwdziała negatywnym wpływom atmosferycznym. Zapobiega osłabieniu wzroku poranny okład z szafiru.

Celem tego artykułu jest jedynie zachęcenie do poznawania właściwości dalszych kamieni, ponieważ w takim skrócie niemożliwe jest przekazanie całej wiedzy na ich temat.

Na zakończenie cyklu o Hildegardzie chciałabym przytoczyć słowa Świętej:

„Kto nie szuka, ten nie znajdzie. Rzeka nie popłynie ku ludziom, choć oni ją znają, lecz nie chcą ku niej pójść. To ludzie muszą udać się doń, jeśli pragną zaczerpnąć wody.”

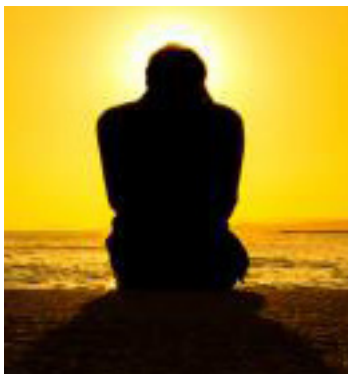
Ewa Wika w służbie Maryi

Kontemplacja czy medytacja? – oto jest pytanie.

Czy kontemplacja może być elementem życia człowieka świeckiego? Czy chrześcijaninowi wypada medytować? A może po prostu wystarczy zwykła modlitwa? Ostatnie lata przyniosły rozkwit sztuki medytacji, technik relaksacyjnych czy mindfulness, mających pomóc i wspomóc współczesnego człowieka w radzeniu sobie z emocja-

mi, stresem, skupianiem uwagi i rozwijaniem uważności. Czasy mamy trudne, zabiegane, wymagające wielozadaniowości, nieustającej niemal aktywności. Do tego pędu czasu dochodzi płynący ze wszech stron strumień informacji, przeplatany głośną rozrywką lub „traktującymi o życiu” serialami. Jesteśmy zmęczeni. Czujemy się prze-

bodźcowani. Chcemy się czasem zatrzymać, ale już nie wiemy jak. Ciało, emocje i umysł są nakręcone jak mechanizm ruchomej zabawki, który się zablokował i pajacyk nie może przestać skakać. Wtedy właśnie zaczynamy szukać kogoś lub czegoś, byle tylko uchronić się od poczucia bycia skazującym pajacykiem.



Wiek XXI, kontynuując kierunek swojego poprzednika, oferuje ludzkości szeroki wachlarz terapii, kursów, wydarzeń, przedsięwzięć, wyjazdów czy spotkań, stawiając w ich centrum nasze ego i podkreślając „zbawienny” wpływ kontemplacji i medytacji na

umysł i ciało. Początek trzeciego tysiąclecia, podobnie jak koniec drugiego, hołubi bowiem człowieka, jego indywidualizm i wolność, karmiąc ludzi praktykami zaczerpniętymi z Dalekiego Wschodu, odcinając nas Polaków, Europejczyków, chrześcijan od naszych praktyk, tradycji i korzeni, z których czerpaliśmy siłę i spokój umysłu. Mam na myśli modlitwę, rozmyślanie i kontemplację, w których centrum jest Bóg i Słowo Boże. Katechizm Kościoła Katolickiego wskazuje na trzy formy modlitwy: modlitwę ustną, rozmyślanie oraz kontemplację – zwane modlitwą myślną. A zatem rozmyślanie, których definicja jest tożsama z medytacją, ale wydaje się terminem bardziej odpowiednim, dla uniknięcia skojarzeń z buddyzmem i praktykami wschodnimi, jak i kontemplacja są formami „pamiętania o Bogu”, które - podobnie jak modlitwa ustna - wymagają skupienia (skupienia serca). Czym jest modlitwa ustna nie wymaga większego komentarza. Natomiast różnica między rozmyślaniami a kontemplacją, choć oba słowa funkcjonują jako synonimy, jest istotna i polega na różnym zaangażowaniu naszego umysłu w sam proces modlitwy myślnej.

Kontemplacja, wywodząca się od łacińskich słów *contemplatio* (przypatrywanie się) i *contemplari* (wpatrywać się, rozważać) to głębokie i bezczynne, bierne przyglądanie się, podczas którego nasz umysł nie wykazuje aktywności; jest bierny; świadomość ulega reorganizacji, a człowiek utożsamia się wręcz z kontemplowanym przedmiotem, którym może być na przykład jakieś wydarzenie z życia Jezusa. Wymaga to bardzo silnej koncentracji – nabytej lub wlanej – i pozytywnego nastawienia do przedmiotu. Medytacja pochodzi od *meditatio* (rozważa, namysł, nawyk) i *meditari* (myśleć, roztrząsać, uczyć się) i jej istotą jest skupianie się poprzez nakierowanie strumienia świadomości na przedmiot, w celu poznania rozważanego przedmiotu i odniesienia do rzeczywistości naszego życia. Umysł jest aktywny, gdyż pobudzona zostaje myśl, wyobraźnia, uczucia i pragnienia. W ten sposób można roz-

myślać nad fragmentem tekstu Pisma Świętego lub słowami Ojców Kościoła, Świętych, czy usłyszaną homilię. Rozmyślanie i kontemplować może każdy - i duchowny i świecki, chociaż trzeba przyznać, że kontemplacja, będąca najwyższym stopniem modlitwy, jest formą trudną, wymagającą praktyki i wprawy. Św. Teresa nazywa ją nawet „głębokim związkiem przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, w przekonaniu, że On nas kocha”. Rozmyślanie wydaje się bardziej dostępne dla zwykłego i niewprawionego człowieka, pozwala bowiem nie wyłączać myślenia, za to świadomie kierować je na daną treść, przyswajając ją w odniesieniu do siebie samego. Przy czym również wymaga pracy nad skupieniem serca.

Pozostaje jeszcze pytanie, czy rozmyślanie (zwane też medytacją) i kontemplacja oparte na tradycji polskiej, chrześcijańskiej, katolickiej przynoszą takie same lub podobne efekty, co ich nowoczesna i modna odmiana zagraniczna? Czy są w stanie pomóc i wspomóc współczesnego człowieka w radzeniu sobie z emocjami, stresem, skupianiem uwagi i rozwijaniem uważności, gdy punkt ciężkości przeniesiony jest z człowieka na Boga? Człowiekowi wierzącemu na pewno tak, ponieważ zarówno rozważanie Słowa Bożego, zasad i prawd wiary, jak i kontemplacja istoty Boga, życia Jezusa, będące drogowskazem naszego życia, połączone z modlitwą ustną, niewątpliwie mają zbawienny wpływ na umysł i ciało, a nawet duszę.

Magdalena Miczek

MODLITWA O USTANIE EPIDEMII

Panie Jezu, Zbawicielu świata,
Nadziejo, która nigdy nas nie zawodzi,
zmiłuj się nad nami
i wybaw nas od wszelkiego zła!
Prosimy Cię, abyś zduśił plagę choroby,
która się rozprzestrzeniła,
przywrócił zdrowie chorym,
zachował zdrowych,
wspierał pracujących dla zdrowia wszystkich.
Okaż nam Twoje miłosierne Oblicze
i wybaw nas w swojej wielkiej miłości.
Prosimy Cię o to przez wstawiennictwo Maryi,
Matki Twojej i naszej,
która wiernie trwa przy nas,
a także przez wstawiennictwo św. Józefa,
Twojego przybranego Ojca, a naszego Opiekuna.
Ty, który żyjesz i królujesz przez wszystkie wieki
wieków.
Amen.

Ogłoszenia duszpasterskie XI NIEDZIELA ZWYKŁA 14. 06. 2020 r

W **Oktawie Bożego Ciała** procesje eucharystyczne wokół kościoła po Mszy św. o godz. 18.00, a dziś po Mszy św. o godz. 9.30. **Nabożeństwo czerwcowe** w dni oktawy w powiązaniu z procesją. Zakończenie oktawy Bożego Ciała w czwartek: Msza św. z procesją eucharystyczną do figury Serca Jezusowego na naszym cmentarzu.

W **piątek Uroczystość Najświętszego Serca Pana Jezusa – Dzień modlitw o poświęcenie kapłanów. Procesja ogólnopoznańska** wyruszy z kościoła Najświętszego Serca Pana Jezusa i św. Floriana na Jeźycach do Poznańskich Krzyży, po Mszy św. o godz. 19.00. Z racji uroczystości w piątek nie ma postu. **Msze św. w naszym kościele jak w dzień powszedni**

Spowiedź św. codziennie rano od godz. 7.00 do 8.00 i popołudniu od 17.00 do 18.00, a w niedzielę pół godz. przed każdą Mszą. Spowiadamy w konfesjonałach z przestrzeganiem zasad sanitarnych i tylko przy otwartej części konfesjonału.

Biuro parafialne będzie czynne w tym tygodniu według ustalonych dni i godzin.

Uroczystość I Komunii św. w sobotę 20 czerwca w trzech grupach: o godz. 9:00, 11:00 i 13:00. W związku z tym próby liturgiczne dla poszczególnych grup w poniedziałek, wtorek i środę o godz. 18:45. Spowiedź święta dla tych dzieci w piątek wieczorem.

W **minionym tygodniu** zmarli nasi parafianie śp. Irena Klimaszewska z ul. Dąbrowskiego, Matylda Kurek z ul. Szpitalnej i śp. Bronisław Wolniak z ul. Radosnej – Msza św. pogrzebowa i pogrzeb za śp. Bronisława w najbliższy poniedziałek o godz. 11.00. Polećmy ich Bożemu miłosierdziu. Dobry Jezu a nasz Panie ...

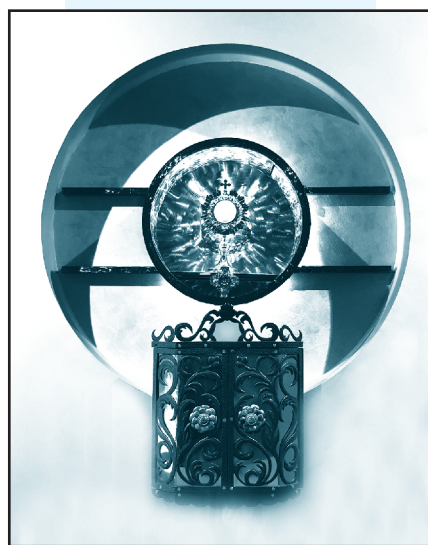
Obraz Jasnogórski

KALENDARIUM NAWIEDZENIA

W wyniku ogłoszonego stanu epidemii w naszej Ojczyźnie, Nawiedzenie Matki Bożej Częstochowskiej w Cudownej Kopii Obrazu Jasnogórskiego zostało **ZAWIESZONE** do odwołania.



KAPLICA CAŁODZIENNEJ ADORACJI Najświętszego Sakramentu pw. Miłosierdzia Bożego



Adoracja
w dni powszednie
od godz. 8:00 – 17:45
w niedzielę
od godz. 13:30 – 17:45

TYGODNIK PARAFII NA OGRODACH W POZNANIU

www.dobrypasterz.pl

ISSN 1896-6110

REDAKCJA: *Naczelny:* Ks. Ryszard Siwek; *Zastępca naczelnego:* Martyna Rajch;

Redakcja: Wiesław Grzybek, Marek Rajch, Magdalena Miczek, Edyta Tuczyńska, Justyna Zienkiewicz, Ewa Wika, Wojciech Wika, Aleksandra Zygarkowska

Współpraca: ks. kan. Tomasz Morasz, ks. kan. Zbigniew Sujkowski;

Adres redakcji: ul. Nowina 1, 60-589 Poznań, tel.: 61 847 57 34,

e-mail: redakcja.dobranowina@gmail.com

Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzegamy sobie prawo skracania i adiacji tekstów oraz zmianę tytułów.