



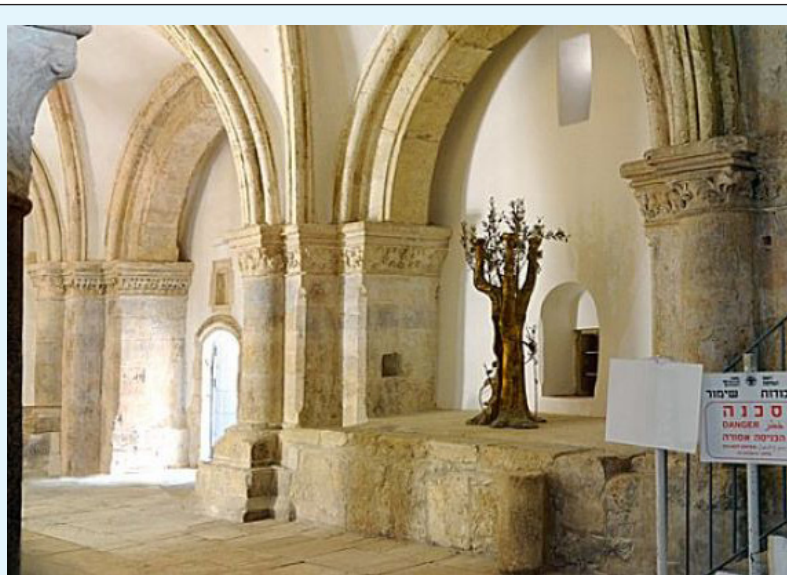
TYGODNIK PARAFII PW. CHRYSYTA DOBREGO PASTERZA W POZNANIU NA OGRODACH
ZESŁANIE DUCHA ŚW. - 31.05.2020 - NUMER 22/2020 (1018)

Nr konta Parafii; BOŚ S.A. O/ POZNAŃ; UL. J.H.DĄBROWSKIEGO 79A NR RACHUNKU 12 1540 1056 2001 8300 3548 0001

Pieniądze z ofiar za gazetkę są przeznaczone na pokrycie kosztów druku i rozwój tygodnika.

Komentarz Dobrej Nowiny

„Wieczorem w dniu zmartwychwstania, tam gdzie przebywali uczniowie (...) drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami.” Pan Jezus przyszedł pomimo ich strachu i zamknięcia i tchnął nowe życie. To tchnienie Ducha Świętego stworzyło nową rzeczywistość – rzeczywistość miłości. „Którym grzechy odpuszczone są im odpuszczone, a którym zatrzymane są im zatrzymane”. Czy mamy świadomość, że zesłanie Ducha Świętego nie było jednorazowym działaniem, a chociażby stojąc w kolejce do spowiedzi stajemy się świadkami rzeczywistości opisanej w tym fragmencie Ewangelii? Że zdolność przebaczenia jest jednym z piękniejszych znaków działania Ducha Świętego, a misja przebaczenia jest również naszą misją. Jeżeli tylko uznamy władzę Pana Jezusa nad sobą, doświadczymy działania mocy Ducha Świętego. Otworzymy drzwi naszych wieczerników, drzwi, które kazała nam zarygłować nieuporządkowana troska o samych siebie. I być może okaże się, że będziemy potrafili mówić językami ludzi, których spotkamy na swojej drodze. Językiem przeżywającej ciągle rozterki nastolatki, dawno niewidzianej przyjaciółki, Profesora, babci od lat żyjącej w świecie seriali, sąsiadki doświadczającej największej tragedii w swoim życiu... Będziemy potrafili wejść w ich życie z tym czego właśnie najbardziej potrzebują, z całą miłością i pokojem, którym i my zostaliśmy obdarowani. Niech ten wieczór stanie się dla nas prawdziwą Paschą, przejściem od lęku, zamknięcia i smutku, do życia w pokoju i radości, z jasno ukazaną misją. Mocą Ducha Świętego otworzymy drzwi - bo taka jest misja Kościoła.



Wieczernik

EWANGELIA

Jezus daje Ducha Świętego

Słowa Ewangelii według świętego Jana

Wieczorem w dniu zmartwychwstania, tam gdzie przebywali uczniowie, drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami. Przyszedł Jezus, stanął pośrodku, i rzekł do nich: „Pokój wam!”. A to powiedziawszy, pokazał im ręce i bok. Uradowali się zatem uczniowie, ujrawszy Pana. A Jezus znowu rzeki 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 odpuszczone grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymane, są im zatrzymane”.

(J 20, 19–23)

Myśli św. Jana Pawła II na każdy dzień

31.05.

„Trzeba bardzo pracować nad swoim sumieniem. Bo to jest instrument subtelny i jeżeli się tego instrumentu wciąż jakoś nie stroi w sobie, to można go albo roztrócić, albo też napiąć do przesady. Trzeba bardzo pracować nad swoim sumieniem.”

12.04.1962 r.

1.06.

„Mamo, tato, czy mnie kochacie? Czy naprawdę jestem dla was darem? Czy akceptujecie mnie takiego, jaki jestem? Czy zabiegacie zawsze o moje prawdziwe dobro?”

14.10.2000 r.

2.06.

„Leczcie miłością rany przeszłości. Niech wspólne cierpienie nie rodzi podziałów, ale sprowadzi cud pojednania. Czyż nie takiego właśnie cudu oczekuje świat od chrześcijan?”

8.05.1999 r.

3.06.

„Człowiek jest powołany po to, żeby służyć. Życia ludzkiego nie da się pojąć inaczej-jest ono służbą. I tylko wtedy, kiedy jest

ono służbą: wielkim sprawą, prawdziwym wartością, właściwym celem, wtedy to życie warte jest czegoś i wtedy warto je przeżyć.”

15.04.1973 r.

4.06.

„Każdy z nas winien odnieść do samego siebie pytanie Jezusa: A Ty za kogo Mnie uważasz? Ty, który słyszysz, jak o Mnie mówią, powiedz, kim Ja naprawdę jestem dla ciebie?”

7.01.1987 r.

5.06.

„W dzisiejszych czasach dużo się pokazuje dróg wątpliwych. Ten drogowskaz, który nam zostawił Pan Jezus, wskazuje drogę pewną.”

19.04.1976 r.

6.06.

„Dzisiejszy człowiek potrzebuje Franciszkowej wiary, nadziei i miłości; potrzebuje radości, jaka płynie z ubóstwa ducha, czyli z wewnętrznej wolności.”

11.02.2003 r.

Kapadocji, Pontu i Azji, Frygii oraz Pamfilii, Egiptu i tych części Libii, które leżą blisko Cyreny, i przybysze z Rzymu, Żydzi oraz prozelici, Kreteńczycy i Arabowie – słyszymy ich głoszących w naszych językach wielkie dzieła Boże”.

PSALM RESPONSOJNY (Ps 104, 1ab i 24ac.29bc–30.31 i 34)

Refren: Niech zstąpi Duch Twój i odnowi ziemię.

Błogosław, duszo moja, Pana, *
o Boże mój, Panie, Ty jesteś bardzo wielki.
Jak liczne są dzieła Twoje, Panie, *
ziemia jest pełna Twych stworzeń.

Refren: Niech zstąpi Duch Twój i odnowi ziemię.

Gdy odbierasz im oddech, marniejają *
i w proch się obracają.
Stwarzasz je, napełniając swym duchem *
i odnawiasz oblicze ziemi.

Refren: Niech zstąpi Duch Twój i odnowi ziemię.

Niech chwała Pana trwa na wieki, *
niech Pan się raduje z dzieł swoich,
Niech miła Mu będzie pieśń moja, *
będę radował się w Panu.

DRUGIE CZYTANIE (1 Kor 12,3b–7.12–13)

Duch Święty źródłem jedności chrześcijan

Czytanie z Pierwszego Listu świętego Pawła Apostoła do Koryntian.

Bracia:

Nikt nie może powiedzieć bez pomocy Ducha Świętego: „Panem jest Jezus”. Różne są dary łaski, lecz ten sam Duch; różne też są rodzaje posługiwania, ale jeden Pan; różne są wreszcie działania, lecz ten sam Bóg, sprawca wszystkiego we wszystkich. Wszystkim zaś objawia się Duch dla wspólnego dobra. Podobnie jak jedno jest ciało, choć składa się z wielu członków, a wszystkie członki ciała, mimo iż są liczne, stanowią jedno ciało, tak też jest i z Chrystusem. Wszyscyśmy bowiem w jednym Duchu zostali ochrzczeni, aby stanowić jedno ciało: czy to Żydzi, czy Grecy, czy to niewolnicy, czy wolni. Wszyscyśmy też zostali napojeni jednym Duchem.

SEKWENCJA

Przybądź, Duchu Święty,	Bez Twojego tchnienia,
Ześlij z nieba wzięty	Cóż jest wśród stworzenia?
Światła Twego strumień.	Jeno cierń i nędze.

Przyjdź, Ojcze ubogich,	Obmyj, co nieświęte,
Przyjdź, Dawco łask drogich,	Oschłym wlej zachętę,
Przyjdź, Światłości sumień.	Ulecz serca ranę.

O, najmiłszy z gości,	Nagnij, co jest harde,
Słodka serc radości,	Rozgrzej serca twarde,
Słodkie orzeźwienie.	Prowadź zabląkane.

W pracy Tyś ochłodą,	Daj Twoim wierzącym,
W skwarze żywą wodą,	W Tobie ufającym,
W płaczu utulenie.	Siedmiorakie dary.

Światłości najświętsza,	Daj zasługę męstwa,
Serc wierzących wnętrza	Daj wieniec zwycięstwa,
Podдай Twej potędze.	Daj szczęście bez miary.

ŚPIEW PRZED EWANGELIA

Aklamacja: Alleluja, alleluja, alleluja.

Przyjdź, Duchu Święty, napełnij serca swoich wiernych i zapal w nich ogień swojej miłości.

PIERWSZE CZYTANIE (Dz 2,1–11)

Wszyscy zostali napełnieni Duchem Świętym

Czytanie z Dziejów Apostolskich

Kiedy nadszedł dzień Pięćdziesiątnicy, znajdowali się wszyscy razem na tym samym miejscu. Nagle spadł z nieba szum, jakby uderzenie gwałtownego wiatru, i napełnił cały dom, w którym przebywali. Ukazały się im też języki jakby z ognia, które się rozdzieliły, i na każdym z nich spoczął jeden. I wszyscy zostali napełnieni Duchem Świętym, i zaczęli mówić obcymi językami, tak jak im Duch pozwalał mówić. Przebywali wtedy w Jerozolimie pobożni Żydzi ze wszystkich narodów pod słońcem. Kiedy więc powstał ów szum, zbiegli się tłumnie i zdumieni, bo każdy słyszał, jak przemawiali w jego własnym języku. Pełni zdumienia i podziwu mówili: „Czyż ci wszyscy, którzy przemawiają, nie są Galilejczykami? Jakżeż więc każdy z nas słyszy swój własny język ojczysty? – Partowie i Medowie, i Elamici, i mieszkańcy Mezopotamii, Judei oraz



Jan Paweł II przy grobie ks. Jerzego Popiełuszki, 14.06.1987r. (zdjęcie archiwalne)

III Pielgrzymka Jana Pawła II do Ojczyzny^(S)

3 czerwca 1987 r., po południu, Papież został przewieziony z Łodzi śmigłowcem do Warszawy, gdzie tego samego dnia czekało go jeszcze jedno spotkanie – z przedstawicielami środowisk twórczych w kościele pw. św. Krzyża (OO. Misjonarzy).

Warszawa 13 czerwca 1987

• **Bazylika Świętego Krzyża.** Spotkanie z przedstawicielami środowisk twórczych. Przemówienie Jana Pawła II: *Trzeba, abyście trwali i pomagali trwać innym. Nie samym chlebem żyje człowiek (Mt 4,4).*

Chociaż zdajemy sobie sprawę, jak doniosłe są sprawy chleba, jak wiele od nich zależy w życiu całej ludzkości i wszystkich narodów – w życiu poszczególnych osób i rodzin – to przecież przekonują nas te słowa Chrystusa: „nie samym chlebem”. Nie samym. Człowiek – to inny jeszcze wymiar potrzeb i inny wymiar możliwości. Jego byt określa wewnętrzny stosunek do prawdy, dobra i piękna. (...).

Po obiedzie i przerwie na odpoczynek, w katedrze odbyło się spotkanie z przedstawicielami inteligencji twórczej i młodzieży akademickiej, podczas którego Jan Paweł II, w zaimprovizowanej formie, wspominał swoje kontakty z Łodzią w latach poprzednich.

• **14 czerwca 1987 – Rezydencja Prymasów Polski.** Spotkanie z przedstawicielami społeczności żydowskiej.

Przemówienie Papieża: *Staliście się wielkim głosem przestrzegającym ludzkość.*

(...) Wiele było spotkań z waszymi pobratymcami w różnych krajach świata. Niezapomniana zostanie dla mnie wizyta sprzed roku przeszłego, po wielu, wielu stuleciach pierwsza w rzymskiej Synagodze. To spotkanie w Polsce jest dla mnie szczególnie drogie, szczególnie wymowne i myślę, że będzie też szczególnie owocne. Pomoże i mnie, i całemu Kościołowi jeszcze bardziej uświadomić sobie to, co nas łączy (...) w porządku Bożego przymierza. I to, co nas łączy w świecie współczesnym, wobec tych wielkich zadań, jakie ten świat stawia przed wami i przed Kościołem w dziedzinie sprawiedliwości i pokoju między narodami, zgodnie z waszym słowem biblijnym: „Shalom”.

• **Kościół św. Stanisława Kostki.** Modlitwa w kościele i przy grobie ks. Jerzego Popiełuszki. Spotkanie z rodziną zamordowanego kapłana.

Jan Paweł II niejednokrotnie nie tylko swoim nauczaniem, ale także gestami pokazał, iż solidaryzuje się ze swoim narodem. Jednym z kilku takich gestów był hołd oddany

ks. Jerzemu Popiełuszce, który został zamordowany przez funkcjonariuszy Służby Bezpieczeństwa w 1984 r. Zdjęcia Jana Pawła II, modlącego się przy grobie zamordowanego kapłana, obiegły cały świat. Papież spotkał się z rodziną ks. Jerzego, wpisał się do księgi pamiątkowej oraz pobłogosławił dzwon „Jerzy”.

– *Matko, dałaś nam wielkiego syna* – powiedział Jan Paweł II do Marianny Popiełuszko, matki ks. Jerzego, gdy nawiedzał w Warszawie grób kapłana-męczennika. – *Ojcze Święty, nie ja dałam, ale Bóg dał przede mną światu* – odpowiedziała pani Marianna. Papież pocałował ją wtedy w głowę, a potem przygarnął do siebie ojca ks. Jerzego, Władysława Popiełuskę. Temu niezwykle spotkaniu towarzyszyło milczenie, choć uczestniczyli w nim liczni wierni zgromadzeni na placu przykościelnym...

• **Kościół Świętego Krzyża.** Msza radiowa dla chorych, podczas której odtworzono z taśmy homilię papieską: **Chrystus idzie „w pośrodku nas”**.

(...) *Jak przychodzi Bóg? Na to właśnie daje odpowiedź sam Chrystus w rozmowie z Nikodemem: Bóg przychodzi, gdyż jest Miłością. Przychodzi jako Miłość. „Zróbcie Mu miejsce, Pan idzie z nieba”. Idzie pośród ulic. Idzie w znaku białej hostii niesionej w monstrancji. Idzie poprzez serca. Poprzez sumienia. Czy jesteście prawdziwie Ludem, zjednoczonym jednością Ojca i Syna, i Ducha Świętego? Czy jesteśmy Jego Ludem?!*

• **Kościół ojców bazylianów przy ul. Miodowej.** Modlitwa.

• **14 czerwca 1987 – Plac Defilad.** Msza Święta. Zakończenie Kongresu Eucharystycznego. Beatyfikacja biskupa Michała Kozala. Homilia Papieża: **Jego miłość „do końca” pozostaje po stronie człowieka.**

(...) *Dlaczego Bóg, który umiłował – a w świecie człowieka – dał Syna swego Jednorodzonego? Dlaczego Syn Boży stał się człowiekiem, jednym z nas? Dlatego, ażeby w całym wszechświecie stworzonym z Miłości Ktoś wreszcie odpowiedział taką samą miłością. Aby Ktoś wreszcie wypełnił swoim życiem i śmiercią owe wezwanie „będziesz miłował... z całego serca i ze wszystkich sił”. Aby Ktoś wreszcie...umiłował do końca: Boga w świecie. Boga w ludziach – i ludzi w Bogu. To jest właśnie Ewangelia – i to jest Eucharystia. Wpisuje się ona w dzieje człowieka – i w dzieje wszechświata, przeobrażając stworzenie w „kosmos”. Chaos – w kosmos.*

(...) *Wiemy, że w naszym stuleciu narasta opór i sprzeciw wobec Tego, który „tak umiłował świat” – opór i sprzeciw aż do negacji Boga. Do ateizmu jako programu. Ale to wszystko nie jest w stanie w niczym zmienić faktu Chrystusa. Faktu Eucharystii. Jakkolwiek Bóg – Ojciec, Syn i Duch Święty byłby odrzucony przez ludzi.*

(...) *Ulegając tej miłości, którą Chrystus „do końca umiłował” tych, którzy byli „na świecie”; wszystkich, przyjmujecie za swoje to ewangeliczne polecenie, jakie otrzymali pierwsi Apostołowie: Idźcie... i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna i Ducha Świętego (Mt 28,19). Idźcie – stańcie się sługami słowa Bożego*

prawdy, szafarzami Bożych tajemnic, pionierami ewangelizacji.

• Procesja eucharystyczna ulicami Warszawy z placu Defilad na plac Zamkowy.

• Siedziba **Konferencji Episkopatu Polski** na Woli. Spotkanie z Konferencją Episkopatu Polski. Przemówienie Papieża: **Wobec wyzwania ideologii dialektycznego materializmu**, w którym zarysował najważniejsze zadania stojące przed Kościołem w Polsce.

• **Okęcie.** Pożegnalne przemówienie Papieża Jana Pawła II: **Cztery prawa warunkujące postęp.**

Są to: prawo do prawdy – prawo do wolności – prawo do sprawiedliwości – prawo do miłości. Każde z nich odpowiada dogłębnie naturze człowieka i godności ludzkiej osoby. Każde z nich warunkuje prawdziwy postęp, nie tylko osobowy, ale i społeczny. I nie tylko duchowy, ale także materialny. Również postęp ekonomiczny.

Papież odniósł się również do propozycji wysuniętej przez władze PRL nawiązania stosunków dyplomatycznych z Watykanem, zaaprobowanej przez KEP, i zaznaczył, że przywrócenie takich relacji nie tylko jest istotne dla narodu, w którym większość stanowią katolicy, lecz również stawia nowe wyzwania przed Kościołem polskim. Etyczne implikacje nawiązania stosunków dyplomatycznych między Watykanem a PRL oraz rolę Kościoła w nadchodzącym czasie Papież podkreślił słowami: **Suwerenność państwowa tylko wówczas odpowiada wymogom porządku etycznego, gdy jest wyrazem suwerenności narodu w tym państwie.** Z KEP Jan Paweł II udał się na lotnisko na Okęciu, by powrócić do Rzymu.

• **Odlot do Rzymu.**

Podczas pierwszej pielgrzymki Papież nas budził, podczas drugiej pocieszał, teraz chciał więcej wymagać. W czasie tej wizyty w Polsce Jan Paweł II zachowywał się jak wymagający nauczyciel. Pocieszał, krzepił, ukazywał drogi wyjścia, stawał wysoko poprzeczkę. Pokazał swoim Rodakom, iż popiera ich dążenia do wolności i podmiotowości, które ucieleśniły się w związku zawodowym „Solidarność”. Kościołowi pozostawił wielkie zadanie, apelując do Niego, aby zjednoczył się wokół Eucharystycznego Stołu. Ojciec Święty wołał: **„Ziemio polska! Ziemio ojczysta! Zjednocz się przy Chrystusowej Eucharystii!”**

Przebieg i efekty pielgrzymki oceniały również władze poszczególnych regionów podziemnego związku. I tak np. 19 czerwca Regionalny Komitet Strajkowy Dolny Śląsk wydał oświadczenie, w którym dziękował Papieżowi za „moralne poparcie „Solidarności” i za wzmocnienie nadziei”, a także „przestrzeżenie przed rezygnacją i biernością, za żądanie odwagi, wyobraźni, miłości i rewizji prawie wszystkich wymiarów naszego życia”. I stwierdzał: **Obcowanie z Ojcem Świętym umocniło nasze polskie aspiracje, utwierdziło, że musimy wszyscy wziąć odpowiedzialność za siebie, za swoje rodziny, swoje zakłady pracy, swój kraj.**

Post według św. Hildegardy

W życiu chrześcijanina obok modlitwy i jałmużny ważne są posty. Często samo słowo post budzi w nas niechęć i przygnębienie. Dzieje się to wtedy, gdy mylimy głodowanie z postem. Są to dwie różne sprawy. Głodówkę wymuszają czynniki zewnętrzne, post natomiast jest dobrowolną rezygnacją z pewnych pokarmów. W czasie postu umysł staje się lekki, wyostreniu ulegają zmysły, zmienia się poczucie

czasu, ciało ulega oczyszczeniu i wraca do równowagi, a samo spożywanie pokarmów nabiera nowej wartości.

W czasie postu zarówno ciało jak i dusza stają się szczególnie wrażliwe. Dlatego należy zrezygnować z ulubionych „trucizn”.

Mogą to być kawa, papierosy lub alkohol, ale także wielogodzinne

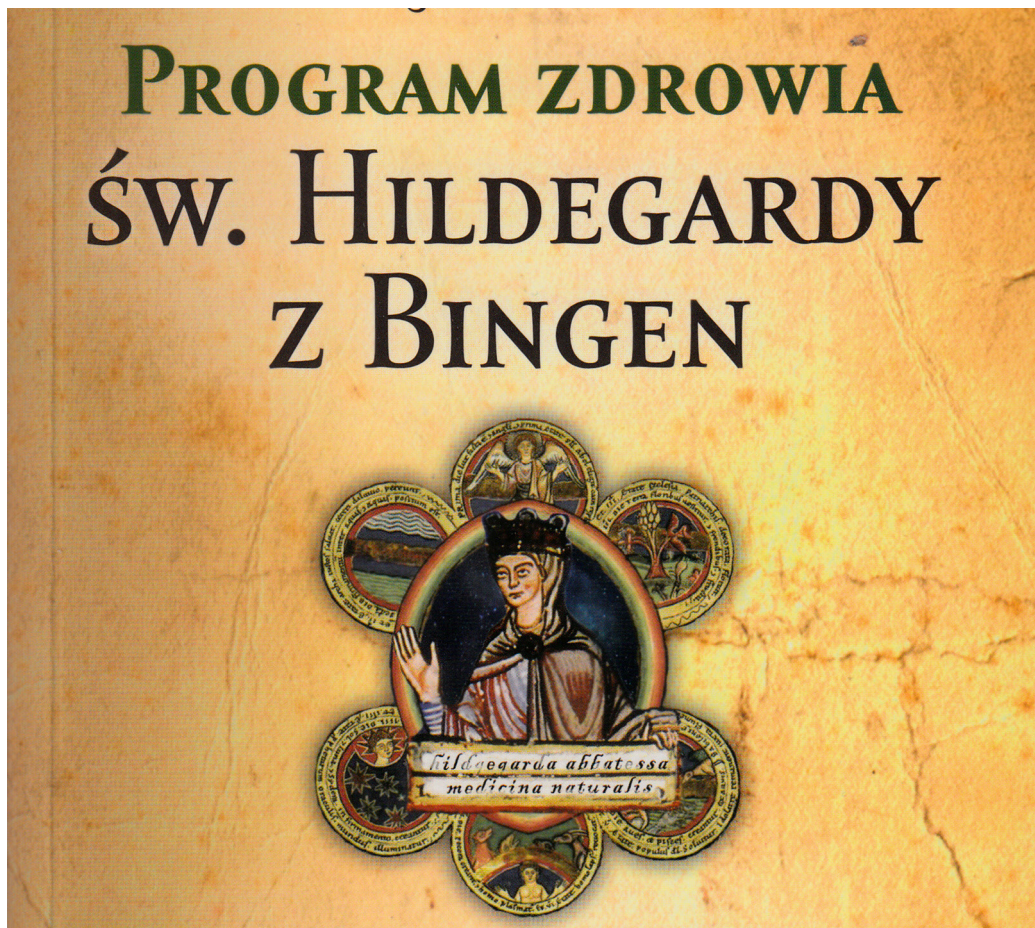
wysiadywanie przed telewizorem, gra na komputerze lub bieganie po marketach. Kuracja postna jest dobrą okazją do wyzwolenia się od utrudniających nam życie nawyków.

Post to więcej niż nie spożywanie pewnych pokarmów.

Post to otwarcie drzwi do wnętrza!

Pierwsze wzmianki na temat pozytywnych efektów postu znajdujemy w Starym Testamencie w Księdze Daniela. W niewoli babilońskiej król Nabuchodonozor zamierzał młodych Izraelitów przysposobić do służby. Przydzielił im codzienną porcję potraw królewskich i wina. Daniel i jego koledzy postanowili się

nimi nie kazać. Zgodzili się poddać dziesięciodniowej próbie, podczas której spożywali tylko jarzyny. Po upływie dziesięciu dni wygląd ich był lepszy i zdrowszy. Byli w lepszej kondycji niż Babilończycy. Znając dalsze dzieje i mądrość Daniela, potwierdziło to pozytywny efekt postu. W obecnych czasach organizowane są przez niektóre domy rekolekcyjne, rekolekcje właśnie z postem Daniela.



Według Hildegardy z Bingen post jest środkiem uniwersalnym pomagającym człowiekowi przezwycięzać problemy, troski, konflikty, nałogi. Post oferuje możliwość opuszczenia starych zardzewiałych „szyn” i udania się w nową drogę, wiodącą

ku zdrowemu umiarowi. Ten zdrowy umiar, discretio - jest nie tylko celem postu, lecz także w czasie jego trwania ma nam nieustannie towarzyszyć w drodze.

Pościć należy zawsze po zastanowieniu się i nigdy zbyt długo. Podjęcie postu należy poprzedzić dwoma dniami wprowadzenia, które mają na celu odciążenie organizmu. W tych dniach należy wykluczyć z diety białko zwierzęce (mięso, wędliny), używki oraz leki, których zażywanie nie jest niezbędne. Pozostawiamy w jadłospisie orkisz, warzywa i owoce (najlepiej jabłka). W dniach wprowadzania i podczas postu należy wypijać 2 - 3 litrów napojów, najkorzystniejsza jest herbatka koperkowa i kawa orkiszowa.

Św. Hildegarda proponowała 3 stopnie postu:

1/ Post redukcyjny:

Jest bardzo łagodną postacią postu, którą można stosować przez kilka miesięcy i to w zasadzie bez szczególnego zagrożenia dla zdrowia. Co drugi dzień spożywa się wyłącznie chleb orkiszowy (dwudniowy i najlepiej własnego wypieku) oraz pije tylko herbatkę z fenkułu (kopru włoskiego). W pozostałe dni odżywiamy się normalnie, uwzględniając jednak podane wcześniej przez Hildegardę zasady spożywania orkisz, owoców, warzyw, rzadziej mięsa i nabiału. Nie mając w dni postu dostawy białka i tłuszczów zwierzęcych, organizm ten budulec czerpie z własnych rezerw, oczyszczając się i prowadząc do wyszczuplenia ciała. Dzięki temu dieta przynosi bardzo szybkie rezultaty w leczeniu otyłości, wysokiego ciśnienia i zaburzeń przemiany materii.

2/ Post orkiszowo - owocowo - warzywny

Ta konsekwentna dieta orkiszowo - owocowo - warzywna polega na całkowitym wykluczeniu na okres 4 - 6 tygodni z diety białka zwierzęcego, produktów mlecznych i tłuszczu. W ciągu dnia należy spożywać trzy posiłki składające się z orkisz (w jakiejkolwiek postaci) z dodatkiem sezonowych warzyw i owoców, wypijać około 2 - 3 litrów napojów - kawy orkiszowej, herbatek.

Przykładowy dzienny jadłospis:

Śniadanie: habermus, gotowany orkisz (grysik, kasza lub ziarno), bułki orkiszowe, owoce- kompoty, sałatki, kawa orkiszowa

Obiad: orkisz (ryż, makaron, grysik, kasza, ziarno) gotowany z warzywami sezonowymi, kasztany jadalne, sałata z ziarnem orkiszowym, owoce, sałatki, herbata ziołowa.

Kolacja: zupa orkiszowa z warzywami, chleb orkiszowy z masłem lub twarogiem z ziołami, herbata ziołowa. Najtrudniejszym z postów jest:

3/Post ścisły

Tę formę postu powinno się prowadzić w grupie pod fachową opieką terapeuty znającego medycynę Hildegardy, najlepiej jeśli jest to lekarz. Ten post nie powinien trwać dłużej niż 6- 10 dni. W ciągu tych dni można spożywać jedynie napój postny, wybrany według subtilitat ze wskazanych niżej:

- kawa orkiszowa, herbata koperkowa, inne ziołowe

herbaty (melisa, pokrzywa, szalwia), mogą być z dodatkiem łyżeczki miodu.

- zupa grysikowo-warzywna lub wywar z zupy orkiszowej

- sok jabłkowy lub winogronowy z dodatkiem herbaty koperkowej - nieczyste soki Trzeba pamiętać koniecznie o wypijaniu 2 - 3 litrów płynów.

Podczas postu Hildegarda proponuje dodatkowo lewatywę jako prostą metodę oczyszczania jelit z toksyn. Pomaga ona przejść kryzys postny (ból głowy, uczucie głodu, ból reumatyczne).

Post orkiszowo - owocowo - warzywny w naszych czasach z różnymi modyfikacjami wykorzystywany jest przez liczne ośrodki oferujące

dzięki niemu oczyszczenie i poprawę stanu zdrowia. A wszystko zawdzięczamy wielkiej, niezwykłej Świętej. Pamiętając o tym, że czas postu ma być odpoczynkiem dla ciała i duszy, czasem namysłu i refleksji i odejścia od codziennej rutyny, warto zaplanować przeprowadzenie postu na czas urlopu, bądź w dni wolne od pracy. Pomocna może być terapia ruchowa, co najmniej godzinny spacer na świeżym powietrzu,



Wizja człowieka w kosmosie

taniec, gimnastyka. Cała aktywność ruchowa jest pomocna przy zmaganiach się z własnymi słabościami, które nie uświadamiane dotychczas, mogą w trakcie postu ujawnić się.

Okres postu to czas odpoczynku, szczególnie dla układu pokarmowego, który przestawia się na „zwolnione obroty”, Hildegarda zaleca, by pierwszym posiłkiem po skończeniu postu było pieczone jabłko z cynamonem. Sprawia, że układ pokarmowy podejmie swoją zwykłą, bardziej wytężoną pracę.

Decyzję o podjęciu postu może podjąć w zasadzie każdy, choć i w tym wypadku Hildegarda podawała przeciwwskazania. Należą do nich:

- nerwice, choroby psychiczne
- ostre infekcje
- wyniszczenie organizmu przy chorobie nowotworowej
- gruźlica
- ogólny bardzo zły stan zdrowia.

Zachęcam do zastanowienia i podjęcia próby postu wg św. Hildegardy. Powinniśmy sprawę swojego zdrowia wziąć w swoje ręce.

Na temat programu zdrowia i medycyny Hildegardy jest bardzo bogata literatura, po którą warto sięgnąć, aby wykorzystać wszystkie pozytywy postu proponowanego przez niezwykłą Świętą.

Ewa Wika w służbie Maryi



Hymn do Ducha Świętego

O Stworzycielu, Duchu, przyjdź,
Nawiedz dusz wiernych Tobie krąg.
Niebieską łaskę zesłać racz
Sercom, co dziełem są Twych rąk.

Pocieszycielem jesteś zwan
I najwyższego Boga dar.
Tyś namaszczaniem naszych dusz,
Zdrój żywy, miłość, ognia żar.

Ty darzysz łaską siedemkroć,
Bo moc z prawicy Ojca masz,
Przez Boga obiecany nam,
Mową wzbogacasz język nasz.

Światłem rozjaśnij naszą myśl,
W serca nam miłość świętą wlej
I wątłą słabość naszych ciał
Pokrzep stałością mocy Twej.

Nieprzyjaciela odpędź w dal
I Twym pokojem obdarz wraz.
Niech w drodze za przewodem Twym
Miniemy zło, co kusi nas.

Daj nam przez Ciebie Ojca znać,
Daj, by i Syn poznany był.
I Ciebie, jedno tchnienie Dwóch,
Niech wyznajemy z wszystkich sił.

Niech Bogu Ojcu chwała brzmi,
Synowi, który zmartwychwstał,
I Temu, co pociesza nas,
Niech hołd wieczystych płynie chwał.
Amen.

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 zdusił 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 ZESŁANIE DUCHA ŚWIĘTEGO 31 maja 2020 r.

W poniedziałek - II święto Zesłania Ducha Świętego – NMP Matki Kościoła. Msze św. jak w dzień powszedni.

Nabożeństwa czerwcowe od poniedziałku do piątku w łączności z wieczorną Mszą św., natomiast w sobotę i niedzielę o godz. 17.30.

Zniesiono limit wiernych w kościołach, w związku z tym kończymy dzisiaj ostatnie transmisje Mszy św. z naszego kościoła.

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 na zapleczu kościoła od strony biura parafialnego do środy włącznie, natomiast od czwartku w konfesjonatach z przestrzeganiem zasad sanitarnych i tylko przy otwartej części konfesjonatu. W I czwartek i w I piątek spowiedź od godz. 15:00. Od godz. 16:00 Komunia św. co pół godziny.

W piątek Msza św. o godz. 7:30 z konferencją, a w sobotę o godz. 7:30 Msza św. i nabożeństwo pierwszособotnie.

W I pierwszy piątek i I sobotę odwiedzimy chorych z sakramentami św. W związku z epidemią prosimy, by w tym tygodniu do czwartku włącznie w godzinach otwarcia biura parafialnego potwierdzić, chęć przyjęcia kapłana. Pójdziemy tylko do tych, którzy wyraźnie o to poproszą.

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

W przyszłą niedzielę Uroczystość Najświętszej Trójcy.

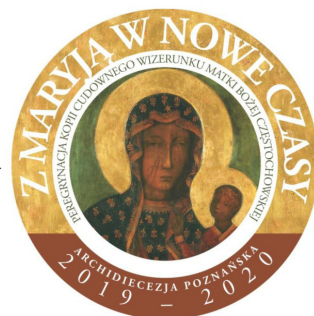
Uroczystość Bożego Ciała przypada 11 czerwca. Msze św. jak w niedziele, dodatkowo Msza św. o godz. 16:00 z procesją do czterech ołtarzy na terenie przykościelnym. Nie ma wieczornej Mszy św. o godz. 18:00.

Uroczystość I Komunii św. w sobotę 20 czerwca w trzech grupach: o godz. 9:00, 11:00 i 13:00.

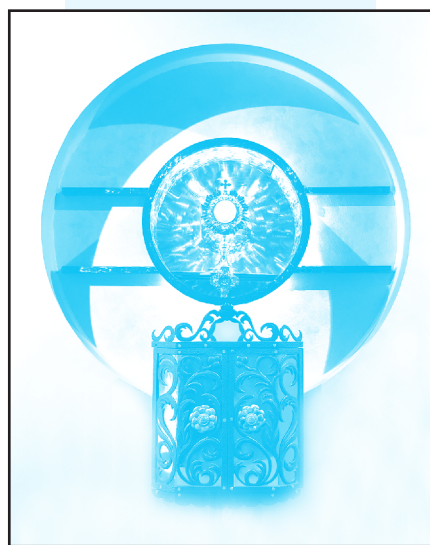
Obraz Jasnogórski

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 Tuczynska, 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 zmian tytułów.