

Jak żyć,
żeby się
nie zmęczyć? s. 5

Duch Święty
hojny jest
w dawaniu s. 6

Od początku,
odpoczynek,
odczłowieczenie s. 7

Miłość
niweluje
zmęczenie s. 8

GŁOS OSTREJ BRAMY



KWARTALNIK PARAFII MATKI BOŻEJ OSTROBRAMSKIEJ | NR 2(126) | 21 czerwca 2015

Temat numeru:

Odpoczynek – luksus czy konieczność?



Odpuścić jak dziecko

o. Andrzej Tupek SP



Stoimy na progu tego czasu, o którym marzą dzieci uczęszczające do szkoły. One porzucają plecaki, książki i zeszyty, skutecznie o nich zapominając aż do ostatnich dni sierpnia. Dzieci potrafią odpoczywać od szkoły bardzo konkret-

nie, właśnie przez to, że rzucają w kął wszystko, co przypomina im szkołę. Potrafią się do niej zdystansować. Oczywiście z pomocą rodziców, którzy dbają, żeby ich dzieci pojechały może na jakiś obóz, kolonię, do dziadków, do rodziny... Faktem jest, że zaplanowanie wakacji to logistycznie niełatwe zadanie, zwłaszcza dla rodziców pracujących zawodowo. W efekcie bywa, że nie udaje im się nigdzie razem, w „komplecie” wyjechać. A poza tym, w czasie urlopu znajdują się konieczne (?) zajęcia jak

malowanie czy remont... Trzeba przecież wykorzystać ten czas, bo wydaje się nam, że nie można go tak po prostu „bezczylnie” spędzić. A dlaczego nie? Ja zachęcam Cię do odpoczynku, zmiany trybu życia, zmiany miejsca. Rzuć w kął, tak jak dzieci książki, Twoją zawodową i obowiązkową codzienność, choć na trochę zabierz gdzieś całą rodzinę i odpoczywaj!!! Jak dziecko od szkoły! To nie luksus, ale KONIECZNOŚĆ! Życzę Ci zatem udanych wakacji!
o. Andrzej, proboszcz

Relacje

Bartosz Zapalski

- W marcu odbyła się Droga Krzyżowa przez osiedla naszej parafii. W tym roku trasa wędrówki z Krzyżem prowadziła ulicami Śliczną, Kantora i Ostatnią. Rozważania tego Nabożeństwa nawiązywały do mających się odbyć w Krakowie w 2016 roku Światowych Dni Młodzieży.
- Na początku kwietnia przeżywaliśmy Święta Triduum Paschalnego oraz Święta Zmartwychwstania Pańskiego. W te dni licznie gromadziliśmy się w kościele, by wspólnie czuwać przy grobie Pana Jezusa, a następnie razem śpiewać radosne Alleluja (fot. 1).
- W drugim tygodniu kwietnia odbyła się Kapituła Polskiej Prowincji Zakonu Pijarów w Hebdowie. Ojcowie obradowali nad tym, co działo się przez ostatnie 4 lata oraz dokonali wyboru nowych władz w Prowincji. Gratulacje należą się proboszczowi naszej parafii, Ojcu Andrzejowi, który został wybrany asystentem ds. duszpasterstwa i edukacji nieformalnej (fot. 2).
- 3 maja b.r. uczniowie szkoły podstawowej nr 114 przystąpili do I Komunii Świętej. Dwa tygodnie później po raz pierwszy przyjęły Pana Jezusa dzieci ze szkoły siostr Pijarek. Wszystkim dzieciom życzymy, aby każdorazowe przyjęcie Ciała Chrystusa było wzrastaniem w wierze i kolejnym krokiem ku świętości (fot. 3).
- Uczniowie klas trzecich gimnazjum 20 maja przeżywali sakrament bierzmowania, którego udzielił biskup Grzegorz Ryś. W tym uroczystym dniu przystępujący

do sakramentu zostali umocnieni przez Ducha Świętego i zaproszeni do dalszego, świadomego życia w wierze i trwania w jedności z Chrystusem (fot. 4).

- Kolejnym wydarzeniem z życia naszej wspólnoty były święcenia diakonatu i prezbiteratu, które miały miejsce 23 maja. Biskup Marek Mendyk udzielił święceń kapłańskich diakonom: Dominikowi Bochenkowi i Dariuszowi Lorencowi oraz święceń diakonatu klerikom: Przemysławowi Suchemu i Bartłomiejowi Koszykowi. Rok 2015 jest nazwany rokiem życia konsekrowanego, dlatego cieszymy się podwójnie i życzymy wszelkich potrzebnych łask Bożych (fot. 5).
- 23 maja po raz pierwszy w naszej odbył się Wieczór Modlitwy do Ducha Świętego. W przeddzień Niedzieli Zesłania grupy Odnowy w Duchu Świętym wraz z Duszpasterstwem Akademickim prowadziły modlitwę, prosząc o potrzebne łaski. Na początku odśpiewano akatyst, po którym nastąpiło uwielbienie. Na koniec odprawiona została Eucharystia, po której odbyła się agapa w dolnym kościele.
- Następnego dnia świętowaliśmy w radości razem z naszym parafianinem Markiem Kaliszem podczas jego mszy prymicyjnej. Licznie zgromadzeni dziękowaliśmy Bogu za dar nowego duchownego z zakonu Księży Misjonarzy. Przed samą mszą Ojciec Proboszcz przywitał serdecznie nowego kapłana w jego rodzinnej świątyni. Po Liturgii, za specjalnym pozwoleniem, parafianie otrzymali papieskie Błogosławieństwo (fot. 6).
- W maju rozpoczęliśmy w naszej parafii perygrynację miniatur symboli Światowych Dni Młodzieży (fot. 7).

REDAKCJA: Hanna Marczyńska (redaktor naczelna), Magdalena Kiwior, Hanna Michalczyk, Przemysław Radzyński, o. Piotr Recki SP, Dominika Robak, o. Andrzej Tupek SP, Bartosz Zapalski
KONTAKT: glosostrejbramy@gmail.com

Życie Domowego Kościoła

Marta Bieryt

Domowy Kościół to gałąź rodzinna Ruchu Światło-Życie. Jest on wspólnotą skupiającą małżonków chcących razem iść w kierunku Pana Boga. Kładzie nacisk na rozwój duchowości małżeńskiej i wskazuje narzędzia, które go wspomagają.

Piątek, godzina 18.30. Słychać dzwonek do drzwi, potem kolejny i jeszcze jeden. Przy stole zastawionym kawą, herbatą i ciastem siada pięć rodzin. Często są wśród nich i małe dzieci, i starsze, które potrafią się już sobą zająć.

– Co u was dobrego? – ktoś inicjuje rozmowę. Wiadomo, w gronie dobrych znajomych, o tym, jak minął ostatni miesiąc naszego życia, opowiadaniom nie ma końca. Musimy jednak trzymać się planu. Gdy nadchodzi czas na wejście w relację z Panem Bogiem, który jest głównym celem spotkania, otwieramy Pismo Święte. Po czytaniu i rozważaniu Słowa Bożego, razem odmawiamy dziesiątkę różańca.

„Znałem przecież ten fragment, a teraz jakbym odkrył go na nowo, zupełnie inna refleksja”, kołaczę w myślach niejednego z nas. Po takim przygo-

towaniu nadchodzi czas na zobowiązania, zwane też darami. Jest ona chyba najtrudniejsza w całym spotkaniu – jest to część zdawania raportu z realizacji naszych postanowień. Każdy, kto należy do Kręgu Rodzin Domowego Kościoła, przyjmuje zobowiązania, służące budowaniu jedności w małżeństwie i rodzinie. Są to konkretne narzędzia: codzienna modlitwa osobista, małżeńska i rodzinna (wraz z dziećmi) oraz regularne spotkania ze Słowem Bożym, rekolekcje, dialog małżeński (czas przeznaczony na rozmowę ze współmałżonkiem), praca nad sobą, a także comiesięczne spotkania formacyjne kręgu (grupy skupiającej od 4 do 7 małżeństw). Wypełnienie zobowiązań nie należy do zadań łatwych.

– Pisma Świętego... nie czytałem – zaczyna Adam. – Było mnóstwo pracy. Ciężko zabrać się do lektu-

ry... Z rodzinną modlitwą, na szczęście, jest lepiej. Rano modłę się z dziećmi, odwożąc je do szkoły. Niestety, reszta zobowiązań – do poprawy...

– Nam w końcu udało się zrobić „dialog” – oznajmia Gosia, spoglądając porozumiewawczo na męża. – Porozmawialiśmy szczerze, bez obrzucania się oskarżeniami... chociaż w pewnym momencie kłótnia wisiała na włosku – dodaje – To był cudowny czas. Cała godzina wyłącznie dla nas: nikt nie przerywa, telefony wyłączone, dzieci śpią. To najmilsze ze zobowiązań! – śmieje się. – I do tego „reguła życia” – Sławek także się uśmiecha, ponieważ ustalili, że co najmniej raz w miesiącu muszą gdzieś wspólnie sami wyjść, co jest nie lada wyzwaniem, kiedy ma się małe dzieci. Takie rozmowy są niezwykle budujące. Po pierwsze dowiadujemy się, że trudności, które napotykamy, już ktoś przerobił i ma na nie receptę. Po drugie, że w oczach Pana Boga liczą się nawet najmniejsze kroki poczynione w Jego kierunku, co widać po owocach. Rodziny z naszego kręgu są dla nas nie tylko wsparciem, ale też inspiracją.

Spotkanie zamyka dyskusja na wybrany temat. Tym razem mówimy o tym, jak rozumiemy VII przykazanie. Nad całością spotkania czuwa ksiądz Piotr, moderator. Niezastąpiony specjalista, który nie tylko wyjaśnia Pisma, wspiera i służy radą.

Trzy godziny mijają jak jedna chwila. Pozostają jedynie sprawy organizacyjne.

– Czy wszystkim pasuje piątek, 22 maja...? – pyta Wojtek, przedstawiciel pary animatorskiej.

– Nam nie bardzo, wolelibyśmy o tydzień później. – odpowiada Kasia. Jej mąż wyjeżdża i nie mogliby wspólnie uczestniczyć w kolejnym spotkaniu. Pada więc propozycja innego terminu. Tym razem wszystkim odpowiada. Również ksiądz zapisuje go w terminarzu. – Mogę się spóźnić pół godziny, ale na pewno dotrę – uprzedza wszystkich.

„Planowanie” jest jednym ze słów kluczy. Właśnie planując, comiesięczne spotkania, ustaliśmy, który fragment Ewangelii będzie rozważany, gdy znajdziemy czas na indywidualne i wspólne czytanie Pisma Świętego. Okazuje się bowiem, że w codziennym zabiczeniu i chaosie również i to musimy zaplanować. Nasz plan dotyczący pracy i spotkania został wykonany. Boży plan względem nas wciąż się realizuje. I choć nie wiemy, jaki jest, chcemy się na niego otwierać, ufając Temu, który jest fundamentem naszych Rodzin.

Więcej informacji na temat Ruchu Domowego Kościoła można znaleźć na stronach internetowych: www.dk.oaza.pl oraz www.rdk.katolicki.eu.

Jak żyć, żeby się nie zmęczyć?

Grzegorz Osika SP

Żyjemy w świecie coraz bardziej zanieczyszczonym. Krakowski smog, którym oddychamy, stał się smutną codziennością. Nieustanny hałas i betonowy krajobraz sprawiają, że zaczynamy coraz bardziej tęsknić za zieloną łąką i czystą wodą – także w sensie psychicznym i duchowym.

Trzeba przyznać, że człowiek w imię tzw. postępu sam sobie stworzył złotą klatkę, w której się zamknął. Niestety życie ludzkie „nawożone” syntetycznymi nawozami umożliwiającymi szybkie osiągnięcie zysku i poddane wpływom sztucznego światła złudnych filozofii życia, zaczyna umierać. Stąd coraz więcej osób zainteresowanych jest powrotem do ekologicznego stylu życia, czyli dyktowanego rytmem wyznaczanym przez naturę, a pochodzącym przecież od samego Stwórcy. Może jest to także początek ruchu mającego na celu odkrycie na nowo ewangelicznego, czyli także ekologicznego, sposobu życia?

Jednym z zasadniczych czynników powrotu do prawdziwego, czyli zgodnego z Bożymi zasadami, życia, jest umiejętność prawidłowego dysponowania czasem, czego instrukcję znajdujemy w Psalmie 23. Jego autor w mistrzowski sposób, poprzez piękną metaforę, pokazuje nam jak żyć, żeby się nie zmęczyć. Uwaga, poprzez zmęczenie rozumiem tutaj niewłaści-

”

PSALM 23
 Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego. Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach. Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć: orzeźwia moją duszę. Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach przez wzgląd na swoje imię. Chociażbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulęknę,

we przeżywanie swojej codzienności skutkujące niepotrzebnym wyczerpaniem i wynikającymi z tego komplikacjami, np. zdrowotnymi.

Psalmista rozpoczyna od podania fundamentu, którym jest uznanie Chrystusa za swojego pasterza. Stąd, jeżeli nie uczynię Jezusa szefem swojego życia, to wciąż będę żył w zmęczeniu, bo w oderwaniu od planu szczęścia przygotowanego specjalnie dla mnie. Innymi słowy: Chcesz być szczęśliwy? Zaufaj Pasterzowi! Może trudno Ci w to uwierzyć, ale On sam chce zadbać o wszystko, by „nie brakło Ci niczego”. Naprawdę tak jest! Zielone pastwiska i orzeźwiający wody są symbolami nie tylko troski Pasterza o obfitość pożywienia i napoju, o to aby nam nie

bo Ty jesteś ze mną. Twój kij i Twoja laska są tym, co mnie pociesza. Stój dla mnie zastawiasz wobec mych przeciwników; namaszczasz mi głowę olejkami; mój kielich jest przeobfity. Tak, dobroć i łaska pójdą w ślad za mną przez wszystkie dni mego życia i zamieszkać w domu Pańskim po najdłuższe czasy.”

zabrakło „chleba powszedniego”, ale przede wszystkim oznaczają Eucharystię, która nam „utrudzonym i obciążonym” pozwala odpocząć. Ciało i Krew Zbawiciela to pokarm, który zaspokaja nasze największe głody i gasi palące pragnienie. Zjednoczenie z Jezusem w Komunii Świętej jest zaproszeniem do rajskiego ogrodu miłości. To jest dopiero odpoczynek!

A gdy zdarzy się nieszczęście i zwiedzeni przez węża reklamy, napełnimy swoje wnętrza modyfikowaną przez złego żywnością, która okazuje się pustym „zapychaczem”, a nawet trucizną, to On „przywróci nam życie” lekarstwem sakramentu pokuty. Paradoksalnie, nawet gdy rozchoruję się z własnej winy, to On weźmie mnie na swoje ramiona i pomoże

wyzdrowieć.

Ufając Boskiemu Przewodnikowi, jestem Mu posłuszny i daję się poprowadzić „po właściwych ścieżkach”. Wtedy nie muszę się bać „ciemnych dolin”, przez które przyjdzie mi przejść. Mój Pasterz nie pozwoli mi zginąć. On sam zajmie się moimi problemami. Jego kij pasterski obroni mnie przed każdym wilkiem, a laska ewangelicznej mądrości nauczy jak iść i nie zbłądzić. Moim zadaniem jest tylko być blisko Niego, towarzyszyć Mu. „Pójdź za Mną” – powiedział. Nie jestem bezmyślną owcą Boskiej Zagrody. Mój Pasterz „namaszczył mi głowę olejkami”, czyniąc mnie przez chrzest swoim synem. Wybrał mnie na swojego przyjaciela i nieustannie obdarza „przeobfitym kielichem łask”. Muszę tylko odpowiedzieć na Jego zaproszenie.

Powyższe rozważanie wydaje Ci się utopią? Powiesz, że przecież trzeba walczyć o przetrwanie, że garnek sam się nie zapełni, ani rachunki same nie zapłacą. Oczywiście, że tak się nie stanie. Ale zamiast narzekać i stresować się ciągłymi problemami, warto zaufać i dać się poprowadzić Dobremu Pasterzowi. Spróbuj choćby na jeden dzień lub tydzień ster swojego życia oddać Zbawicielowi. On najlepiej wie, czego potrzebujesz do życia. Naucz się żyć, odpoczywając w Nim.

Duch Święty hojny jest w dawaniu

o. Piotr Recki SP

W poprzednim numerze przybliżyliśmy sobie potrójne znaczenie słowa *konsekracja*. Dziś spojrzymy szerzej na różne formy życia konsekrowanego, jakie nieustannie wzbudza w Kościele Duch Święty.

Dokumenty Kościoła jednoznacznie stwierdzają, że pierwszym i zasadniczym zadaniem każdego kapłana jest głoszenie Słowa Bożego i sprawowanie sakramentów świętych.

Jan Paweł II poszerza nieco tę myśl i odnosząc się do życia zakonnego, pisze w adhortacji *Vita Consecrata*: „Zadanie życia konsekrowanego polega na przypominaniu zamysłu Bożego wobec ludzi i na służeniu mu. Zamyśl ten został objawiony w Piśmie Świętym, ale można go też odkryć, śledząc uważnie znaki opatrnościowego działania Bożego w dziejach.”

Papież zwraca naszą uwagę na dwa aspekty. Pierwszy to przesłanie Boga, skierowane do człowieka za pośrednictwem Pisma Świętego (stąd pierwsze zadanie kapłanów to właśnie gło-

szenie Słowa). Drugi aspekt to odczytywanie znaków czasu i podejmowanie prób, które mają na celu zarządzenie potrzebom rodzącym się na przestrzeni całych wieków.

Osoby konsekrowane starają się wcielać w życie te dwa aspekty. Z jednej strony oddają się zgłębianiu i głoszeniu Słowa Bożego oraz sprawowaniu sakramentów (ze zrozumiałych względów to drugie jest przywilejem tylko tych, którzy przyjęli święcenia kapłańskie). Z drugiej zaś, odczytując potrzeby czasów, próbują podejmować różnego rodzaju działalność służebną. Wszystko po to, by coraz bardziej upodobnić się do Jezusa, *który nie przyszedł po to, aby Mu służyć, lecz aby służyć* (Mt 20,28).

Misja osób konsekrowanych w pierwszej kolejności

polega na tym, by czynić Jezusa jeszcze bardziej obecnym i działającym w świecie współczesnym. Nie ma ku temu lepszego sposobu, niż osobiste upodobnianie się do Jezusa i podejmowanie różnego rodzaju posług. Doskonale rozumieli tę prawdę ci, którzy na przestrzeni wieków, pozwalając prowadzić się Duchowi Świętemu, dostrzegali potrzebę nie tylko mówienia o Jezusie, ale także konkretnego działania. To oni, zwani dziś założycielami i założycielkami, przyczyniali się do pojawiania się w Kościele poszczególnych charyzmatów i powoływali do istnienia kolejne wspólnoty, które z czasem przybierały strukturę zakonów, zgromadzeń zakonnych czy stowarzyszeń. To dzięki ich uważnemu wsłuchiowaniu się w głos Pana i temu, że mieli oczy otwarte na potrzeby innych, mamy dziś w Kościele takie bogactwo wspólnot życia konsekrowanego.

Nie można w tym miejscu nie przywołać osoby założyciela Zakonu Pijarów, św. Józefa Kalasancjusza, którego czcimy dziś jako założyciela nie tylko wspólnoty zakonnej, ale także pierwszej, bezpłatnej i dostępnej dla wszystkich szkoły powszechnej.

Kalasancjusz jest tylko jednym z tych, którzy stworzyli podwaliny do powstawania różnego rodzaju wspólnot życia konsekrowanego i dzieł, które prowadzą. Każda z tych wspólnot realizuje zadanie wyznaczone przez swego założyciela i realizuje jego charyzmat. Nie trzeba być wnikliwym obserwatorem, aby dostrzec, jak ogromne jest bogactwo

charyzmatów odkrywanych i realizowanych w Kościele. Dla przykładu można wymienić choćby kilka: posługa wśród najuboższych (np. kapucyni i albertyni), głoszenie Słowa (np. dominikanie i werbiści), praca wśród chorych (np. bonifratrzy i kamilianie), szczególna troska o dzieci i młodzież (np. salezianie i pijarzy). W nawiasach podano tylko męskie gałęzie konkretnych zakonów i zgromadzeń, trzeba jednak pamiętać, że na tych płaszczyznach działają również siostry zakonne. Można by przywoływać tutaj jeszcze wiele wspólnot życia konsekrowanego i wiele płaszczyzn ich działalności, bowiem Duch Święty hojny jest w dawaniu.

Święta Teresa od Jezusa w jednym ze swoich pamiętników zapisała pytanie: „Co by się stało ze światem, gdyby nie było w nim zakonników i zakonnice?” Odpowiedź na to pytanie jest prosta. Świat byłby o wiele uboższy. „Życie konsekrowane – czytamy w *Vita Consecrata* – wbrew wszelkim powierzchownym opiniom o jego przydatności, ma wielkie znaczenie właśnie dlatego, że wyraża nieograniczoną bezinteresowność i miłość, co jest szczególnie doniosłe zwłaszcza w świecie zagrożonym przez zalew spraw nieważnych i przemijających.”

Nie ulega wątpliwości, że w Kościele tak jak i w całym społeczeństwie, potrzebni są ludzie zdolni do całkowitego poświęcenia się Bogu i bliźnim. I o takich właśnie robotników do Winnicy Pana nieustannie trzeba nam się modlić.

Od początku, odpoczynek, odczłowieczenie

Hanna Michalczyk

Odpoczynek, podobnie jak wolność czy miłość, jest nam „dany i zadany”.

Jan Paweł II przypominał: „Cykl pracy i odpoczynku, wpisany w ludzką naturę, jest zgodny z wolą samego Boga, co poświadcza opis z Księgi Rodzaju: odpoczynek jest rzeczą „świętą”, pozwala bowiem człowiekowi wyrwać się z rytmu ziemskich zajęć, czasem nazbyt go pochłaniających, i na nowo sobie uświadomić, że wszystko jest dziełem Boga” (List Apostolski *Dies Domini*).

Zacznijmy od początku: „od-począć” – napisał Norwid, to „począć na nowo”. Jest to wyśmienita, prosta i krótka, definicja „odpoczynku”. Wyraża jego istotę, jako działania celowego. W każdym wypadku odpoczywamy nie tylko od czegoś lub ‘dlaczegoś’ (dlaczego?; ponieważ jesteśmy zmęczeni), ale przede wszystkim odpoczywamy „dla czegoś”, „po coś”. Odpoczywamy, aby z nowymi siłami, zapałem i entuzjazmem zacząć znowu. Podjąć sprawy, które odłożyliśmy czy rozpocząć realizację nowych.

Słowa Norwida są cenne również dlatego, że pozwalają – co jest raczej trudne i stosunkowo rzadkie w literaturze – spojrzeć na **istotę „wypoczynku” niezależnie od kontekstu „pracy”**.

Dlaczego jest to ważne? Pomyślmy o ludziach, którzy z jakichś względów nie mogą podjąć pracy. Czy oni nie potrzebują wypoczynku?

Czy niepracowanie, choć to paradoks, nie jest także męczące, a wręcz wyczerpujące? Myślę, że znamy doświadczenie czasowej niemocy, uwypuklające fakt tęsknoty do tego, aby coś sensownego móc zrobić, aby nadawać kształt biegowi rzeczy, aby w takiej czy innej formie coś po sobie zostawić. Najczęściej czynimy to właśnie przez szeroko rozumianą pracę, przez rodzaj aktywności, za podjęcie której czujemy się odpowiedzialni. **Odpoczynek jest potrzebny także tym, którzy nie pracują.** Chorym – trzeba jakiejś radości i inności, pozwalającej nie myśleć o chorobie; zmuszonym do pozostawiania bez pracy zawodowej – odejścia od działań, które wypełniają ich czas; bezrobotnym – wytchnienia od trudów poszukiwania pracy. Odpoczywamy, aby na nowo wrócić do codzienności, związanej z naszym aktualnym położeniem i tymi czynnościami, które zmuszeni jesteśmy każdego dnia podejmować (bywa, że jest to leżenie w łóżku), aby powrócić do niej z miłującym sercem, zdystansowanym spojrzeniem. Rozpocząć na nowo. Zdawać by się mogło, że **„odpoczynek nie może być problemem”**. Sformułowanie ujęte w cudzysłowie wprowadza nas na dwie płaszczyzny: „odpoczynku w teorii”, gdzie odpoczynek nie może być problemem

ponieważ zdaje nam się, że wiemy, czym odpoczynek jest; i „odpoczynku w praktyce”, który nie może być problemem, ponieważ każdy go pragnie i potrzebuje. **Tymczasem „odpoczynek jest problemem” zarówno w ujęciu teoretycznym, jak i praktycznym.**

W Piśmie Świętym o odpoczynku możemy przeczytać nie tylko w przywołanej Księdze Rodzaju. Bóg najpierw dał nam przykład, a później pozostawił nakaz, wypisując go Mojżeszowi na tablicy: „Pamiętaj o dniu szabat, aby go uświęcić. Sześć dni będziesz pracować i wykonywać wszystkie twe zajęcia. Dzień zaś siódmy jest szabatem ku czci Pana, Boga twego... pobłogosławił Pan dzień szabat i uznał go za święty.” (Wj 20, 8-11). W świetle tych słów sprawa jest prosta. **Odpoczynek staje się jednak problemem, ponieważ sekularyzujemy swoje życie.**

Święta Bożego Narodzenia przemianowujemy na święta zimowe czy choinkowe. Cóż tu świętować, jak i w imię czego czy Kogo?

Odpoczynek staje się także problemem praktycznym, będącym pochodną obserwowanej współcześnie patologizacji pracy: (1) ubóstwienia pracy, (2) wyzysku pracowników, (3) pracoholizmu. Odpoczynek w ich świetle staje się dziwnym monstrum, na który ludzie pracujący, odpowiednio:

(1) nie chcą sobie pozwolić, (2) nie mogą sobie pozwolić, (3) nie potrafią sobie pozwolić. Żyjemy w wieku paradoksów, w którym rozwój techniki i mechanicyzacja pracy wprowadzają zamęt – szerzą bezrobocie (prowadzące do ubóstwienia pracy) i mechaniczują spojrzenie na człowieka, od którego wymaga się ślepego posłuszeństwa, bezmyślności i mocy przerobowej komputera (co prowadzi do wyzysku pracowników). Te zjawiska z kolei skutkują pracoholizmem – chorobą uzależnienia od pracy. W tym kontekście pomyślmy o słowach o Leona Knabita, który uczy: **„odpoczynek ucłowiecza”**. Są one prawdą w stosunku do każdego z powyższych przypadków – (1) zmuszani do pracy, (2) żyjący dla pracy i (3) nie potrafiący bez pracy żyć kroczą ścieżką zatracenia swego człowieczeństwa, ścieżką odczłowieczenia. Nie znają bowiem odpoczynku, który jest wznoszeniem oczu ku niebu, kontemplacją cudów przyrody, zachwytem obecnością i radością dzieci... Słowa tynieckiego mnicha przywodzą na myśl także przypadki skrajne: obozów pracy, które prowadziły do odczłowieczenia. **Nie dajmy się zwariować.** Miejmy czas na ciszę, myślenie, wytchnienie, radowanie się, na świętowanie, zakosztowanie w darach natury i kultury. Stawajmy się coraz bardziej ludźmi. Odpocznijmy...

Miłość

niweluje zmęczenie

Rozmawiał Przemysław Radzyński

„Mówią mi czasem, że ja się przepracowuję. Ale jeśli owocem przepracowania jest 85 lat życia, to życzę każdemu takiego przepracowania” – żartuje w swoim stylu o. Leon Knabit OSB. Z tynieckim mnichem o odpoczynaniu rozmawia Przemysław Radzyński.

Ojcie Leonie, gdzie w benedyktyńskiej zasadzie „ora et labora” („módl się i pracuj”) miejsce na odpoczynek?

Et. (śmiejąc)

Czyli krótszy niż praca i modlitwa?

Oczywiście. Bezwzględnie. Przy czym trzeba powiedzieć, że jeśli *ora* i *labora* są w zgodzie z rytmem zakonnym, to nigdy nie są przemęczeniem. Gdy mnisi słyszą dzwonek na modlitwę, opłukują ręce po pracy, a wtedy zmęczona część ciała zaczyna odpoczywać, a ta całkiem wypoczęta – zaczyna pracować. Jest płodozmian. W *Regule św. Benedykta* rekreacja w ogóle nie jest wspomiana – w przeciwieństwie już

do naszych statutów zakonnych. Św. Benedykt miał tak uporządkowane relacje między pracą a modlitwą, że nie było potrzeby wyznaczania specjalnego czasu na odpoczynek. Przewidziana była tylko chwila spoczynku po obiedzie, ale to jest czas siesty charakterystyczny dla krajów śródziemnomorskich, w których o tej porze panuje straszny upał.

Poza siestą Ojciec jakoś odpoczywa?

Ja praktycznie nie mam czasu na odpoczynek. Ale z drugiej strony to, co wykonuję, nie jest dla mnie specjalnie męczące. Nie mam już obowiązkowej pracy fizycznej, poza trzymaniem porządku w swojej celi, ale 85 lat to nawet wg

nowych przepisów emerytalnych czas, w którym można korzystać z owoców dawnej pracy.

Lubię surfować po Internecie. Niegdyś troglodyci polowali, żeby nałapać jak najwięcej zwierzyny do jedzenia. Dziś troglodyci siedzą przed komputerami i łowią wiadomości, z których połowa się do niczego nie przydaje, a drugą połowę się zapomina; co najwyżej jedna czy dwie są sensowne. Do rozmów z ludźmi potrzebna jest orientacja w tym, co dzieje się w świecie – w polityce, w społeczeństwie, ale widzę, jak wiele z tych rzeczy jest niepotrzebnych. O wiele lepiej byłoby wyjść na spacer, albo wyciągnąć nogi na 15 minut. Wtedy

nastawiam budzik, żeby nie zasnę na popołudniowe nabożeństwo.

A jakaś wspólnotowa rekreacja?

We wtorki, czwartki i niedziele mamy rekreację. Rozmawiamy swobodnie. Jest ciastko, czasami puszcza jakiś film, innym razem opat poprosi współbraci, którzy pracują poza opactwem, żeby opowiedzieli o swoich zajęciach. Młodszy w małych grupach robią czasami jednodniowe wypadki. To doskonały wypoczynek – wiem, bo sam niegdyś organizowałem. Są wtedy sami, na luzie, jest czas na modlitwę i na zwiedzanie. Ale bez pogoni. Lepiej wejść do jednego kościoła, побыć tam godzinę i poczuć

klimat, który wytworzył się tam przez kilka wieków, niż odwiedzić dziesięć i żadnego nie zapamiętać.

Mówi Ojciec o pozornych formach odpoczynku?

Niektórzy tak czasami organizują urlop, że po powrocie do domu muszą przez trzy dni leżeć i odpoczywać. To prawda, ludzie nie potrafią odpoczywać. Weźmy na przykład zwiedzanie. Powinno mu towarzyszyć fizyczne zmęczenie, ale też pewnego rodzaju odprężenie. Jak się pędzi, żeby tylko zaliczyć pewne punkty na mapie atrakcji turystycznych, to po powrocie do domu okazuje się, że ten człowiek nigdzie nie był – on tylko filmował lub fotografował. Po podróży siada przed komputerem czy telewizorem, bierze colę i paluszki, odtwarza nagrania i wyświetla zdjęcia i dopiero wtedy mówi: „tam byłem”, ale nie miał czasu, żeby tam to przeżyć.

Odpoczynek stawiamy najczęściej w opozycji do pracy. Ale czy poza pracą od czegoś jeszcze powinniśmy odpocząć? Od ludzi?

Czasem na pewno dobrze to robi. Są małżeństwa, które owszem wyjeżdżają wspólnie na wczasy, ale umawiają się też, że każde ma tydzień tylko dla siebie. To jest sensowne. Do Tyńca przyjeżdżają na tydzień rekolencji z postem np. gospodynie domowe. Nie muszą w tym czasie myśleć o zakupach, o obiedzie dla domowników, o porządkach. Tutaj o nic nie muszą się martwić.

Odpoczywać to nic nie robić?

Czasami tak. Czasami trzeba wyjść na spacer, po prostu, bez celu. Co innego, gdy jedzie się nad morze i leży się plackiem przez kilka godzin na plaży albo wyjeżdża na Gubałówkę i leży w słońcu. We wszystkim trzeba mieć umiar, poza tym promienie słoneczne nie są zbyt zdrowe. Można wtedy sięgnąć po książkę – nie zaliczyć lekturę, ale niespiesznie przeczytać książkę.

Ojca rady dla osób, które chciałyby owocnie odpoczywać?

Trzeba zapanować nad swoją pracą. Ja rozumiem, że ludzie chcą zabezpieczyć swój byt, ale trzeba w tym być bardziej umiarkowanym. Wtedy bez wyrzutów sumienia można iść na mecz z kolegami, wyjść na spacer, poserfować w Internecie przez piętnaście minut. Ale trzeba pamiętać o tym płodozmianie. Uczelniani profesorowie odpoczywają na działkach rekreacyjnych, gdzie okopują roślinki, zbierają owoce, koszą trawę – po kilku godzinach wracają kompletnie wypoczęci. A gdyby takie zajęcia dać rolnikowi, to przecież nie odpocznie w ten sposób.

Od Pana Boga też można chwilę odpocząć?

Tu już się nie da. Od Pana Boga nie ma wakacji. To tak, jakby zrobić sobie przerwę od powietrza. Pan Bóg nigdy nie jest zmęczonym. Poza tym, gdzie się kocha, to się nie pracuje. A nawet jak się pracuje, to pracę się kocha. A robienie czegoś z miłości psychologicznie niweluje zmęczenie.

REKLAMA

Wystarczy byś zainwestował kilkanaście minut dziennie przez 14 dni, aby twoje życie stało się spokojniejsze, zdrowsze i szczęśliwsze.

Podczas tych 14 dni nauczysz się wszystkich niezbędnych, kluczowych w panowaniu nad stresem umiejętności. Autorzy książki spędzili wiele lat na opracowywaniu swojej metody i przeprowadzaniu licznych testów, aby zyskać pewność co do jej skuteczności. Ty musisz tylko poświęcić trochę czasu, aby zresetować swoje reakcje na stres – to wszystko, reszta przyjdzie sama. Przestanie mieć dla ciebie znaczenie fakt, że stresory się nie zmieniły, ponieważ to ty się zmienisz. Odkryjesz w sobie wiele nowych możliwości i będziesz robić nawet to, co wcześniej wydawało ci się niemożliwe, na przykład: zyskasz lepszą koncentrację w pracy, będziesz efektywniej rozwiązywać problemy czy łatwiej się komunikować.

www.boskieksiazki.pl

Wydawnictwo eSPe, ul. Meissnera 20, 31-457 Kraków
tel.: 12 413 19 21, e-mail: ksiegarnia@boskieksiazki.pl

Odpoczynek

jako forma promowania zdrowia poprzez edukację ku wartościom

Marta Dramowicz-Wojtacka

***Profesor Helena Wrona-Polańska,
znany i ceniony specjalista w zakresie
psychologii klinicznej i certyfikowany
psychoterapeuta, Kierownik
Katedry Psychologii Zdrowia
Uniwersytetu Pedagogicznego
im. KEN w Krakowie, od wielu lat
zajmuje się problematyką zdrowia
i w sposób wszechstronny ukazuje
jak promować własne zdrowie.***

Zbliżają się wakacje, urlopy, a więc czas wyjazdów i odpoczynku, aby zaczerpnąć świeżego powietrza, podziwiać piękno przyrody górskiego czy nadmorskiego krajobrazu, zwiedzać zabytki sztuki i architektury w kraju czy za granicą, poznawać nowych ludzi, ich kulturę, obyczaje, sztukę kulinarną, wreszcie odprężyć się poprzez aktywne spędzanie wolnego czasu, ruch i rekreację. Dążymy zatem do odzyskania sił i utraconej w czasie roku szkolnego czy pracy zawodowej energii, a w konsekwencji odzyskania dobrego zdrowia, o którym często nie myślimy, zapominamy. Przypominamy sobie o zdrowiu dopiero wówczas, kiedy zaczyna ono szwankować. Najlepiej oddaje tę sytuację Jan Kochanowski we fraszce „Zdrowie”:

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz.”

Aby promować zdrowie w czasie wakacyjnego odpoczynku, należy odpowie-

dzieć na pytanie: Czym jest zdrowie i od czego zależy? Pierwsze wzmianki o zdrowiu pochodzą od Hipokratesa (IV w. p.n.e.) uważanego za ojca medycyny. Utożsamiał zdrowie z dobrym samopoczuciem. Jednakże wskazywał na środowisko i indywidualny styl życia jako ważne czynniki dla zdrowia. Było to całościowe, holistyczne podejście do zdrowia, które zostało zdominowane przez panujący przez wieki fenomen

choroby, zdrowie zaś definiowano jako brak objawów chorobowych.

Dopiero w połowie ubiegłego stulecia (1948 r.) Światowa Organizacja Zdrowia zdefiniowała **zdrowie jako pełnię fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak objawów chorobowych czy kalectwa**. Była to pierwsza pozytywna i całościowa definicja zdrowia, jednakże miała charakter idealistyczny i statyczny,

zdrowie zaś ma charakter dynamiczny. Socjologowie medycyny definiowali zdrowie jako dyspozycję umożliwiającą człowiekowi zaspokojenie potrzeb i realizację zadań życiowych, a więc aby uczyć się i pracować, trzeba być zdrowym.

Profesor Julian Aleksandrowicz, inspirator badań nad zdrowiem, od początku lat 60-tych ubiegłego stulecia wspólnie ze swoim współpracownikiem prof. Julianem Blicharskim zdefiniowali zdrowie jako proces utrzymywania równowagi w wymiarze somatycznym, psychicznym i społecznym (dziś dodalibyśmy także: duchowym) w granicach uznanych za normalne, na konferencji w Krakowie w 1972 roku, zorganizowanej w celu promowania zdrowia, która zyskała na świecie miano III Rewolucji Zdrowotnej. W tym rozumieniu zdrowie jest procesem, ma charakter dynamiczny, a nie statyczny. Prof. Helena Wrona-Polańska problematyką zdrowia

zainteresowała się pracując z chorymi na białaczkę w Klinice Hematologii Akademii Medycznej w Krakowie jako asystent a później starszy asystent pod kierunkiem Profesora Juliana Aleksandrowicza, a potem prof. Juliana Blicharskiego w latach 1974–1989. Dążyła do poznania psychologicznych mechanizmów i uwarunkowań zdrowia, aby pomagać chorym. Zainspirowana ideą profesora Aleksandrowicza kontynuowała badania nad zdrowiem, konstatując, że zdrowie zależy przede wszystkim od nas samych. Występuje tu oczywiście wiele czynników, ale to człowiek jest kreatorem własnego zdrowia. Koncepcja zdrowia autorstwa prof. Heleny Wrony-Polańskiej powstała w oparciu o doświadczenia kliniczne w pracy z chorymi na białaczkę, literaturę psychologiczną i badania własne. Została sprawdzona empirycznie w badaniach nauczycielek wychowania przedszkolnego i szkolnego, a także pracowników socjalnych i administracyjnych. **Zgodnie z tą koncepcją, zdrowie jest funkcją twórczego radzenia sobie ze stresem.** Z badań wynika, że poziom zdrowia zależy od stresorów, ich oceny, sposobu radzenia sobie ze stresem. Chodzi o **t w ó r c z e** radzenie sobie ze stresem, gdzie „twórcze” znaczy „każdorazowo dostosowane do sytuacji”. Radzenie zaś zależne jest od zasobów posiadanych przez daną osobę. Tymi zasobami są właściwości, cechy i możliwości człowieka, które w sytuacji stresowej pełnią rolę obron-

ną, buforując negatywne działanie stresu. Składają się na nie dyspozycje fizyczne, np. wiek, zasoby psychologiczne, społeczne a także duchowe. **Bardzo ważnym zasobem jest poczucie koherencji, czyli łączności poznania z emocjami.** Poczucie koherencji składa się z trzech komponentów: poczucia zrozumiałości świata, poczucia zaradności i poczucia sensowności. Jest to bardzo ważny zasób, który kształtuje się już od dzieciństwa. Zrozumiałość świata kształtuje się, gdy w rodzinie jest dobra atmosfera, pełna zaufania i szacunku. Dziecko odbiera wtedy świat jako pozytywny i przewidywalny. Jeśli jednak dziecko wychowuje się w rodzinie pełnej napięć, gdzie wszystko jest nieprzewidywalne, nabiera wówczas przekonania, że inni ludzie są źli i z takim przeświadczeniem idzie w życie, co zagraża jego zdrowiu. W pełnej, dobrej rodzinie, gdzie jest wzajemny szacunek, dziecko uczy się pozytywnych zachowań emocjonalnych i stopniowo wrasta w społeczność — tak rodzi się poczucie zaradności. Dla ukształtowania poczucia sensowności niezwykle ważne są wartości. **Ogromną rolę pełni także religijność, czy rodzina żyje wartościami, czy wspólnie się modli, czy bierze udział w uroczystościach religijnych.** Pierwszymi animatorami zdrowia dziecka są rodzice oraz wychowawcy i nauczyciele. Szczególne znaczenie ma rodzina, gdyż to właśnie w niej dziecko uczy się życia w grupie, a umiejęt-

ności nabyte w rodzinie są później przenoszone na grupę przedszkolną czy klasę w szkole. Wiele problemów nie występuje, jeśli ta rodzina jest po prostu normalna. Tutaj właśnie, od samego początku, powstają potencjały zdrowia. **Wychowanie to nie tylko kształtowanie nawyków, ale również pomoc w budowaniu przez dziecko zasobów, które będą konieczne do twórczego radzenia sobie ze stresem; jest to po prostu przygotowanie do świadomego życia.** Czasem wzmacniania zasobów koniecznych do utrzymania zdrowia jest aktywny odpoczynek czyli powiększanie własnych zasobów: somatycznych (związanych z ciałem), psychicznych (dotyczących samego siebie), społecznych (relacji z ludźmi, z otoczeniem) i dotyczących wartości. Człowiek jest kreatorem własnego zdrowia i jego promowania, a więc utrzymanie zdrowia na dobrym poziomie. W tym ogromną rolę odgrywają zasoby podmiotowe człowieka. Należy do nich poczucie koherencji rozumiane jako łączność czynników poznawczych z emocjonalnymi w procesie radzenia sobie z wymaganiami otoczenia — stresorami. Aby rozwiązać problem najpierw trzeba poznać jego naturę, w czym pomagają nam procesy poznawcze takie jak: spostrzeganie uważa, pamięć, myślenie trzeba również umieć zapanować nad swoimi emocjami, które w sytuacjach stresowych zaczynają dominować, takimi jak strach, lęk, obniżony nastrój, niechęć do podejmowania aktywności na rzecz zdrowia, utrudnia-

jąc rozwiązywanie problemów. **Bardzo ważnym zasobem człowieka jest także pozytywne ocenianie siebie — pozytywna samoocena i samoakceptacja, która mobilizuje i motywuje do podejmowania działania w celu rozwiązania problemu i przywrócenia równowagi w systemie człowiek — świat, a więc szeroko rozumianego zdrowia.** Widzimy zatem, że zdrowie człowieka zależy z jednej strony od sytuacji i możliwości człowieka, więc człowiek jest kreatorem własnego zdrowia. Ważne jest jak radzi sobie z problemami, jak je ocenia i jak radzi sobie z emocjami wzbudzonymi przez problemy, które niesie życie. Powstaje pytanie: jak dobrze radzić sobie z problemami i zachować zdrowie? Jak już wiemy zależy to od zasobów człowieka, a konkretnie od wzmacniania zasobów podmiotowych człowieka. Właśnie odpoczynek, czas wolny od pracy i nauki w szkole służy pomnażaniu i odbudowywaniu utraconych zasobów: energetycznych, psychicznych — pozytywnych emocji i samooceny, społecznych — wzmacnianiu pozytywnych relacji i więzi międzyludzkich — w rodzinie, grupie rówieśniczej oraz zasobów duchowych — relacji i odniesienia do sacrum. Odpoczynek jest czasem spokoju, odprężenia, „ładowania własnych osobistych akumulatorów”, dzięki aktywności układu nerwowego parasympatycznego, który jest odpowiedzialny za odbudowę naszej utraconej energii w czasie nauki i pracy. **Jeśli nie odpoczywamy, nie**

dajemy możliwości układowi parasympatycznemu na regenerację naszej energii witalnej, z czasem może dojść do całkowitego wyczerpania energii człowieka, a więc choroby.

Odpoczynek jest zatem niezbędny do życia, służy promowaniu zdrowia czyli zwiększaniu jego potencjału, utrzymaniu równowagi wewnętrznej. Jednakże potrzebna jest w tym zakresie wiedza dotycząca tego jak żyć, aby być zdrowym, w jaki sposób odpoczywać?

Niezbędna jest edukacja w zakresie prozdrowotnego stylu życia, a więc świadomego oddziaływania na rodziców, wychowawców i nauczycieli, którzy są

pierwszymi animatorami zdrowia dziecka. Profesor Julian Aleksandrowicz – wybitny lekarz – humanista, inspirator badań nad zdrowiem wskazywał na konieczność współpracy z nauczycielami, aby „nasycać świadomość dorosłych i młodzieży wiedzą o tym, co sprzyja zdrowiu indywidualnemu i społecznemu”.

Zdrowie wymaga aktywności człowieka. Zatem ważny jest czynny wypoczynek. Aktywność, ruch, rekreacja, wysiłek fizyczny, bieg, jazda na rowerze, pomoc w zakupach etc. sprzyja odbudowaniu energii witalnej człowieka.

Wypoczynek nie zwalnia od wartości, od zasad współżycia z ludźmi, od racjonalnego odżywiania. Wręcz przeciwnie: właśnie czas wolny jest okazją, by wzmacniać nawyki prozdrowotne bardziej niż na co dzień, gdy nie bardzo mamy czas, żeby o nie dbać.

Bardzo ważne jest, aby dziecko od początku uczyć

czynnego wypoczynku, aby brało udział w planowaniu odpoczynku, gdyż dobry odpoczynek zapewnia równowagę w sensie fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym. Wszystkie te cele można uzyskać np. idąc na spacer, kiedy w ciszy słyhać śpiew ptaków, widać piękno przyrody – to może być skuteczny odpoczynek.

Ważne jest wspólne oglądanie czy opowiadanie dziecku bajek, ale ich treść powinna być dostosowana do wieku dziecka. Małe dzieci nie powinny oglądać bajek dłużej niż dziesięć minut, starsze – piętnaście. Formy wypoczynku powinny być zróżnicowane a poszczególne aktywności (posiłek, relaks, sport, lektura) racjonalnie skomponowane, aby uniknąć nużącej jednostajności.

Znakomitym przykładem dobrego odpoczynku może być pielgrzymka, zwłaszcza zorganizowana: jest to odpoczynek ku wartościom. Pielgrzymka zapewnia skierowanie ku *sacrum*, daje pozytywne emocje, nawiązywanie kontaktów, a więc odnawia zasoby duchowe, psychiczne i społeczne.

Codziennie powinniśmy regenerować utraconą energię fizyczną, ale, co równie ważne, rozwijać nasze relacje z ludźmi. Powinniśmy też kształcić i odnawiać swoją samoocenę, bo dzięki niej możemy aktywnie uczestniczyć w życiu. Należy też rozwijać się duchowo.

O wypoczynku należy myśleć w kategoriach ekonomicznych: *winien* i *ma*. Tyle energii wydatkowałem, tyle muszę

odbudować, bo inaczej nie będę mógł funkcjonować.

Czasem zdrowie kojarzy się z czymś oderwanym, co „fruwa w powietrzu”. A tymczasem są to bardzo konkretne zasoby, o które można dbać.

Ważne jest odpowiednie odżywianie bogate w witaminy i składniki potrzebne do życia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niezbędny jest sen potrzebny do regeneracji sił, odpowiednia ilość snu to 7-8 godzin.

Kontakt z najbliższymi w rodzinie, grupie rówieśniczej – z koleżankami i kolegami na kolonii, obozie, oazie, pielgrzymce sprzyja nawiązywaniu kontaktów, umacnianiu więzi między rodzicami a dziećmi, koleżankami i kolegami etc., wyzwala pozytywne emocje sprzyjające zdrowiu. Wspólne wycieczki, przygotowywanie posiłków, zajmowanie się młodszymi, uczy odpowiedzialności za innych i empatii.

Kontakt z przyrodą, muzyką, sztuką, odpręża, przywraca równowagę w systemie nerwowym, uczy wrażliwości na piękno i drugiego człowieka, sprzyja kształtowaniu wartości, które są źródłem pozytywnych emocji sprzyjających zdrowiu.

Taki wszechstronny odpoczynek w czasie wakacji uczy, jak żyć, by zachować zdrowie. Sprzyja więc nie tylko regeneracji sił ale promuje zdrowie poprzez edukację ku niezbędnym wartościom – dobra, piękna, miłości, wzajemnej pomocy, wrażliwości na drugiego człowieka, pozytywnych relacji z najbliższymi,

z ludźmi niezależnie od wieku i pochodzenia, aż po *sacrum* włącznie, realizowanym codziennie w czasie różnych zajęć rekreacyjnych. **Dobrze zaplanowany wypoczynek sprzyja zdrowiu poprzez edukację ku wartościom, bez których nie ma ani odpoczynku właściwego, ani zdrowia.**

W edukacji ku wartościom, ważną rolę odgrywają liderzy promocji zdrowia, wskazujący swoim postępowaniem jak żyć, by zachować zdrowie, a także w jaki sposób odpoczywać, aby być blisko tych wartości, które sprzyjają zdrowiu i dobrej jakości życia. Do nich należą wartości: dobro, sprawiedliwość, piękno, życzliwość, wzajemna pomoc. Tymi liderami są: rodzice, nauczyciele, wychowawcy, katecheci, duszpasterze, którzy swoją wiedzą i zachowaniem wskazują drogę do osiągnięcia tych wartości aż po *sacrum* włącznie.

Przykładem takiego lidera, wskazującego sposób aktywnego wypoczynku prowadzącego do osiągnięcia tych wartości, był Św. Jan Paweł II, papież, żyjący wśród nas, który w plebiscycie na Krakowiannina XX wieku rozpisany przez Gazetę Wyborczą w 2000 roku został laureatem w dziedzinie życia społecznego, obok Stanisława Wyspiańskiego – laureata w dziedzinie literatury i sztuki oraz Juliana Aleksandrowicza – laureata w dziedzinie nauki. Naśladując wielkich Polaków, uczymy się jak należy żyć i aktywnie odpoczywać, idąc drogą wartości sprzyjających godnemu życiu i zdrowiu.

Jak aktywnie, wypoczywać w naszej parafii?

Magdalena Kiwior

Często naszym problemem jest znalezienie czasu na aktywny wypoczynek ale kiedy już uda nam się to zrobić, sami nie wiemy, jak go efektywnie wykorzystać. Tymczasem rozwiązanie może być bliżej niż myślimy.

Warto wiedzieć, że przy naszej parafii działa **Parafialny Klub Sportowy PORTA**, który oferuje różne formy aktywności nie tylko dla najmłodszych, ale również dla gimnazjalistów, studentów i osób dorosłych. Klub został założony w 2000 r. i działa w trzech sekcjach. Pierwszą z nich jest sekcja **piłki nożnej**, której trenerem jest Hubert Grabias. Kierowana jest do osób powyżej 14 roku życia. Warto zaznaczyć, że drużyna należy do Futbolowej Ligii Szóstek i znajduje się w gr. C1.

Drugą grupą jest sekcja **piłki siatkowej**. Treningi odbywają się dla dwóch grup wiekowych: gimnazjalistów



i licealistów wraz ze studentami. Trenerem obu sekcji jest Marek Nowak. Drużyny biorą udział w licznych turniejach i memoriałach, gdzie mogą spróbować swych sił i poczuć sportowego ducha walki.

Trzecią, a zarazem ostatnią grupą działającą przy PKS Porta jest sekcja **tenisa stołowego** prowadzona przez Janusza Matołę. Grupa należy do V ligi tenisa stołowego w rejonie krakowskim. To właśnie do tej sekcji zapraszani są już najmłodszy sportowcy ze szkoły podstawowej.

Wszystkie treningi PKS Porta odbywają się w sali gimnastycznej pod kościołem Matki Bożej Ostrobramskiej przy ul. Meissnera 20, a więcej informacji o grupach można znaleźć na stronie: www.pksporta.com.

Mówiąc o sporcie, nie możemy zapomnieć o grupie studentów z **Duszpasterstwa Akademickiego Pijarów**, którzy spotykają się w każdy poniedziałek, aby nie tylko wspólnie spędzić ze sobą czas, ale także utrzymywać dobrą formę. Wachlarz sportowych

propozycji jest szeroki, jednak studenci szczególnie upodobałi sobie unihokeja. Istnieje również możliwość udziału w kursie tańca, prowadzonym przez Barbarę Wróbel. W programie znajdziemy zarówno tańce klasyczne, takie jak walc angielski czy wiedeński, jak i tańce latynoskie, do których możemy zaliczyć cha-chę, sambę, salsę czy jive'a.

Jak widać, możliwości jest wiele – wystarczy tylko znaleźć wolny czas i zostać jednym z członków grupy sportowej.

Poniedziałek	Piłka nożna Tenis stołowy	18:30 – 20:00 16:00 – 19:00
Wtorek	Piłka siatkowa	18:00 – 19:30 (gimnazjum) 19:30 – 21:00 (liceum)
Środa	Tenis stołowy	16:00 – 19:00
Czwartek	Piłka siatkowa	18:00 – 19:30 (gimnazjum) 19:30 – 21:00 (liceum)
Piątek	Piłka nożna Tenis stołowy	20:00 – 22:00 16:00 – 19:00

Pierwsza Komunia Święta 2015 r.



Między niebem a ziemią

ZOSTALI OCHRZCZENI

Marzec

Igor Dawid Wąsowicz
Franciszek Mieczysław
Frączek

Kwiecień

Jan Komorowski
Hubert Krzysztof Legutko
Teodor Ludwik Pawłucki
Oliwia Joanna Półchłopek
Filip Łukasz Cyrazy
Helena Aniela Śpiewak
Hanna Wiktoria Mruk
Tadeusz Józef Nowakowski
Zuzanna Maria Nawrocka
Zuzanna Regina Pawłowicz
Maciej Leszczyński
Wiktoria Marzena Szczygieł
Iwo Jucha
Jan Stanisław Suski
Amelia Marta Chlipała

Maj

Wiktoria Maria Kupczyk
Krystian Michał Wyroba
Małgorzata Anna Badura

Malwina Anna Jurczyńska
Emilia Bogusława Marek
Anna Lidia Kania
Oliwia Maria Oskarbska

Czerwiec

Iwo Alan Szlachta
Lidia Zofia Bochenek
Hanna Ołownia
Anna Paulina Smoleń

ZAWARLI MAŁŻEŃSTWO

Kwiecień

Ewelina Bolek i Grzegorz
Bolek
Monika Ostafin i Paweł
Szeptyiński
Aleksandra Śpiewak i Jacek
Śpiewak
Katarzyna Żydek i Mikołaj
Kopczyński

Maj

Małgorzata Lesiak i Piotr
Michalski

Czerwiec

Natalia Szczurek i Tomasz
Tomczok
Agnieszka Szczupak
i Jarosław Trzos
Anna Zapalska i Piotr
Nowotarski

ODESZLI DO PANA

Marzec

Jan Błat
Paweł Czajka
Janina Hebda
Zofia Dobosz
Marian Grudziński
Maria Pawłowska
Helena Rak
Helena Strzepak
Zofia Prędecka
Maria Jewulska
Stefan Rutkowski
Janina Śmigielska
Roman Niedziałkowski
Janusz Gola
Aleksandra Lis

Antoni Baran
Genowefa Policht
Andrzej Żmudka
Edward Gajer
Janina Jabłońska

Kwiecień

Krystyna Rzepecka
Jadwiga Kwoka
Ryszard Baranik
Irena Waszka
Jan Strzelecki
Jerzy Klimek

Maj

Jerzy Kijowski
Marianna Puda
Jan Hankus
Maria Żmuda
Antoni Święcki
Barbara Budzińska
Wiesław Szymański

Czerwiec

Bronisława Kołacz
Stanisław Budzioch

Przygotowań ciąg dalszy



Bartosz Zapalski

W ostatnich miesiącach w naszej parafii pojawiły się nowe inicjatywy mające na celu lepsze przygotowanie do międzynarodowego spotkania młodych, które będziemy przeżywać za rok w Krakowie. Na początku maja po raz kolejny uczestniczyliśmy w Mszy Świętej w intencji dobrego przygotowania do Światowych Dni Młodzieży. Kazanie wygłoszone podczas Eucharystii miało na celu zachęcenie do pracy nad swoją duszą, ponieważ podobnie jak ciało, ona również potrzebuje treningu. Po liturgii, w dolnym kościele, koordynatorka parafialnego komitetu ŚDM, Katarzyna Barnaś, przedstawiła prezentację, która zawierała podstawowe informacje o Światowych Dniach Młodzieży oraz wskazówki dla osób oferujących gościnę pielgrzymom. Podczas spotkania przekazano również informacje o nowym projekcie, który nosi nazwę „L4. Chorzy dla ŚDM”. Jego celem jest ofiarowanie przez osoby starsze i chore swojej codziennej modlitwy oraz cierpienia w intencji dobrego przygotowania i przeżycia spotkania młodych w Krakowie. Jako pomoc przygotowano specjalne

listy z tekstem modlitwy, zawierające dodatkowo deklarację, którą można wypełnić i oddać, wyrażając gotowość dołączenia się do akcji. Osoby biorące udział w tym projekcie, po wypełnieniu ankiety, zostaną wpisane do Księgi Modlitwy Osób Chorych, która zostanie wręczona Papieżowi Franciszkowi podczas wizyty w naszym mieście. Przy naszej wspólnocie działa już grupa wolontariuszy gotowych poświęcić swój czas osobom potrzebującym. Inicjatywa ta zakłada comiesięczne spotkania z seniorami. Pierwszewizyty odbyły się już 9 maja br. Światowe Dni Młodzieży w 2016 roku mają być świętem dla wszystkich parafian, nie tylko młodzieży, dlatego cieszymy się, że powstają projekty pozwalające dołączyć do tego dzieła również osobom starszym, wspierającym Kościół swą modlitwą. Młodzież i studentów zapraszamy natomiast do włączenia się w dzieło wolontariatu. Ofiarowanie zaledwie kilku godzin w miesiącu może wywołać szczerą uśmiech osób samotnych i cierpiących, a tym samym ubogacić nasze serca.

Jacek Wolan SP

Modlitwa Światowych Dni Młodzieży

„Boże, Ojczy Miłosierny, który objawiłeś swoją miłość w Twoim Synu Jezusie Chrystusie, i wylałeś ją na nas w Duchu Świętym, Pocieszycielu, Tobie zawieramy dziś losy świata i każdego człowieka. Zawieramy Ci szczególnie ludzi młodych ze wszystkich narodów, ludów i języków. Prowadź ich bezpiecznie po zawitych ścieżkach współczesnego świata i daj im łaskę owocnego przeżycia Światowych Dni Młodzieży w Krakowie. Ojczy niebieski, uczyni nas świadkami Twego miłosierdzia. Naucz nieść wiarę wątpięcym, nadzieję zrezygnowanym, miłość oziębłym, przebaczenie winnym i radość smutnym. Niech iskra miłosiernej miłości, którą w nas zapaliłeś, stanie się ogniem przemieniającym ludzkie serca i odnawiającym oblicze ziemi.

Maryjo, Matko Miłosierdzia, módl się za nami.
 Święty Janie Pawle II, módl się za nami.
 Święta Siostrzo Faustyno, módl się za nami.”

Modlitwa skierowana jest do Boga, Miłosiernego Ojca, bo to On jest źródłem wszystkich miłosiernych poruszeń. To Jego miłosierdzie dało się poznać w najbardziej niewyobrażalnym posunięciu Boga, wtedy, gdy Syn Boży stał się człowiekiem. Maryja otrzymała zaproszenie uczestniczenia w tym planie w momencie zwiastowania i czynnie się w niego zaangażowała. Jezus Chrystus pozostając prawdziwym Bogiem stał się prawdziwym człowiekiem. Jego działalność, czyli nauczanie i cuda aż kipią od miłosierdzia. Momentem najbardziej radykalnym w tym przekonaniu człowieka o Bożym miłosierdziu była męka i śmierć Jezusa zakończona zmartwychwstaniem. Po wniebowstąpieniu Duch Święty ciągle przekonuje świat o Bożym miłosierdziu. On też mobilizuje do tego, by w tym miłosierdziu naśladować samego Boga wobec konkretnych osób: wątpięcych, zrezygnowanych, oziębłych, winnych, smutnych. Dziecięca zabawa z ogniem nigdy nie jest bezpieczna. Zapalona iskra miłosiernej miłości też w mgnieniu oka przeskakuje z serca do serca i zaczyna obejmować cały świat. Maryja, Matka Miłosierdzia zrodziła i wychowała Miłosierdzie. Ma w tym doświadczenie, dlatego prosimy Ją o modlitewną pomoc, byśmy sami byli miłosierni, jak Bóg nasz jest miłosierny. „Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią (Mt 5, 7)”.

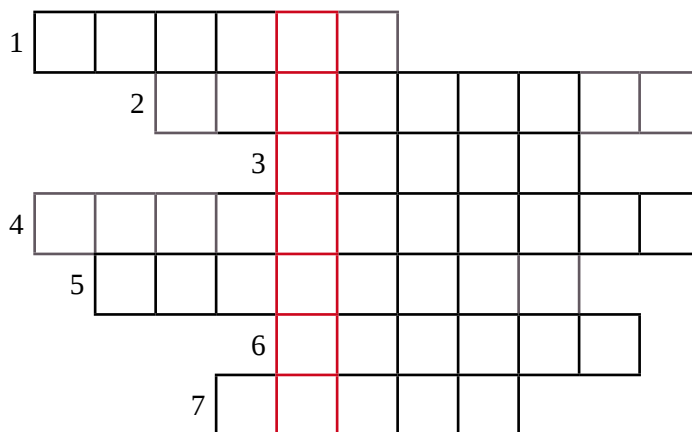
KĄCIK DLA NAJMŁODSZYCH

WAKACYJNY KONKURS

Z NAGRODAMI

KRZYŻÓWKA

1. Jeden z darów Ducha Świętego.
2. ..., czyli Dobra Nowina.
3. Piotr – skała, inaczej.
4. Inaczej Msza Święta.
5. Ziarno
6. Nazwa rzeki, w której ochrzczony został Jezus.
7. Nasz Zbawiciel.

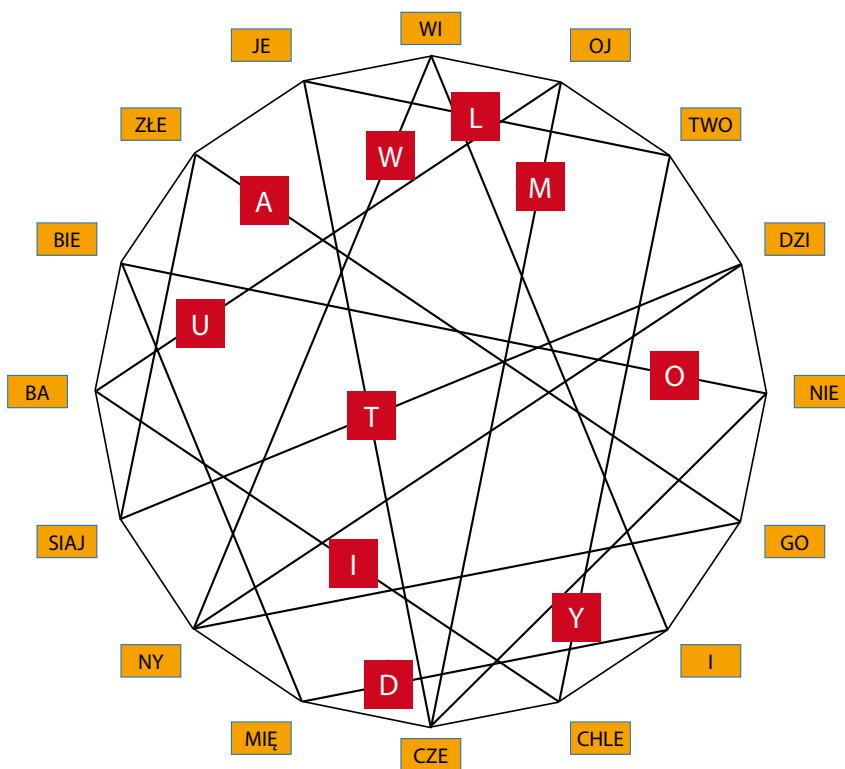


Krzyżówkę opracowała Anna Kruk-Przybyło

PAJĘCZYNA

Na brzegu okręgu znajdują się pola z fragmentami słów z modlitwy „Ojcze nasz”. Linie w środku okręgu łączą pola w taki sposób, że z niektórych połączeń można utworzyć słowo. Przechodząc od sylaby do sylaby, spotkasz umieszczoną na linii literkę. Znajdź połączenia wszystkich słów zaznaczonych w tekście modlitwy na szaro i odczytaj je w takiej kolejności, w jakiej występują w modlitwie, a zebrane literki utworzą hasło.

Ojcze nasz, któryś jest w **niebie**,
 święć się **imię** Twoje,
 przyjdź królestwo **Twoje**,
 bądźź wola Twoja,
 jako w niebie, tak i na ziemi.
Chleba naszego powszedniego daj nam **dzisiaj**
 i odpuść nam nasze **winy**,
 jako i my odpuszczamy naszym winowajcom.
 I nie wódź nas na pokuszenie,
 ale nas zbaw ode **złego**. Amen.



Hasło:

--	--	--	--	--	--	--	--

Z: Michał Wilk, *Katechizmowe łamigłówki. dla dzieci przygotowujących się do Pierwszej Komunii Świętej*, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2011

Spośród osób, które do końca sierpnia na adres glosostrejbramy@gmail.com nadesła poprawne hasła, rozlosujemy nagrody – bilety wstępu do Parku Edukacji Globalnej WIOSKI ŚWIATA.