

ISSN 2084 - 0810

MŁODZI EKUMENIZM BÓG

nr 52 luty 2016

PROSTO Z MOSTU



POST

SPIS TREŚCI

TEMAT NUMERU: POST

8
POST JAKO NARZĘDZIE DO PRACY
NAD WŁASNĄ DUCHOWOŚCIĄ

10
POST KATOLICKI, CZYLI CO KOŚCIÓŁ
MÓWI NA TEMAT POSTU



12
CERKIEW POSTEM STOI, CZYLI POST
NA SERIO



32
GÓRY DLA ZUCHWAŁYCH



WYWIAD PROSTO Z MOSTU

15
STARGARD MIEJSCEM
NATURALNEGO I ŻYWOTNEGO
DIALOGU EKUMENICZNEGO

POZOSTAŁE ARTYKUŁY

19
PRZECZYTAJ CV

21
ZJEDZ SŁONIA PO KAWAŁKU!
KILKA RAD DLA JESZCZE
NIETRENUJĄCYCH,
POCZĄTKUJĄCYCH I NIE TYLKO

23
OTWÓRZ BIBLIĘ

24
HABITY I POMARAŃCZE,
CZYLI RZECZ O DOMINIKANACH

25
GOŚCINNOŚĆ SZCZECIŃSKICH
PRAWOSŁAWNYCH

30
MIŁOSIERDZIE NA GÓRSKIEJ
PRZEŁĘCZY

Symbole Światowych Dni Młodzieży przez dwa tygodnie pielgrzymowały po Archidiecezji Szczecińsko-Kamieńskiej. Ponad 30 miejscowości, w których tysiące ludzi witało znaki zapowiadające wielkie święto wiary i radości. Entuzjazm z mocą wybuchnie w lipcu, kiedy do Krakowa przyjadą młodzi świadkowie Chrystusa z całego świata. We wspólnym radowaniu się tym, że Bóg jest miłosierny i łaskawy, i że zawsze na nas czeka, będzie im towarzyszył papież Franciszek. Zanim jednak rozpoczną się ŚDM, to każdy z nas będzie mógł poczuć atmosferę tego wydarzenia we własnym mieście, a nawet w domu. Około 19-20 lipca mieszkańcy dziewięciu miast Archidiecezji Szczecińsko-Kamieńskiej przyjmą pod swój dach pielgrzymów m.in. z Brazylii, Kolumbii, Kanady czy Meksyku, ale także krajów europejskich. Do tej pory swój przyjazd zapowiedziało ponad trzytysięcmełodych osób, ale archidiecezja może przyjąć dwa razy tyle. Gdzie konkretnie będą rozlokowani pielgrzymi udając się do Krakowa, można pytać swoich proboszczów w parafiach katolickich. Niespełna tydzień przed wyjazdem do Krakowa (ŚDM w Krakowie potrwa od 26 do 31 lipca), oprócz wspólnej modlitwy, będą oni poznawać Szczecin i okolice.

Choć Światowe Dni Młodzieży to święto katolików z całego świata, to jednak czy tylko? To niewątpliwie święto chrześcijan. Ekumeniczny Szczecin też może dać temu wyraz. Czy przyjęcie pod swój dach na kilka dni katolików z różnych zakątków świata byłoby tego dowodem? Na pewno.

W nadziei na to, że tematyka tego numeru zainteresuje, zainspiruje i może czasem nawet zmusi do stawiania pytań, życzę owocnego przeżywania Wielkiego Postu. Chociaż chrześcijański Wschód jeszcze przygotowuje się do tego okresu. W tym roku bowiem różnica pomiędzy świętowaniem Zmartwychwstania wynosi ponad miesiąc, ale do tego pewnie wrócimy w kolejnych numerach.

Piotr Kołodziejski

Ideą gazety jest dialog międzywyznaniowy w ramach chrześcijaństwa. Oprócz tematów religijnych młodzi ludzie i duchowni różnych wyznań piszą teksty z pogranicza tematyki społecznej, kulturalnej, sportowej. Cały czas czekamy na kolejnych „ekumenicznych”. Chcesz pisać i dołączyć do Nas? Odezwiń się na: ekumeniczni@wp.pl

Autorzy

Paulina Tarnowska, Aleksandra Sławińska (Szczecin, Koszalin),
Roman Zięba, Katarzyna Kręzałek (Kielce, Warszawa),
o. Maciej Biskup OP, ks. Janusz Bujak (Szczecin, Koszalin),
ks. Wojciech Koladyński (Chojna),
ks. Marcin Sęk TChr, ks. Kamil Żyłczyński (Australia), ks. Piotr Ślizewski,
ks. Mariusz Sokołowski SChr, Maciej Papke, Jarosław Kaczmarczyk,
Piotr Słomski, Anna Linhart, Ewelina Piotrowska

Zastępcy redaktora naczelnego

Ewelina Dmitrowicz-Pieczyska (Warszawa)
Małgorzata Moraczewska

Redaktor naczelny

Piotr Kołodziejski

Adres redakcji i wydawnictwa

ul. Królowej Korony Polskiej 28e
70-485 Szczecin

Kontakt z redakcją

ekumeniczni@wp.pl
konto na facebooku:
<http://www.facebook.com/ekumeniczni>

Skład

Agnieszka Sawicka
stobronka@wp.pl

Korekta

Ewelina Piotrowska

Konsultacja teologiczna parafii

rzymskokatolickich:
ks. dr Andrzej Posadzy

prawosławnej:

ks. Paweł Stefanowski

ewangelicko-augsburskiej:

ks. Sławomir Sikora

Wydawca

Fundacja „Szczecińska”
www.szczecinska.eu

Archiwalne numery do zobaczenia na: radioszczecin.pl/religia
Proszę zeskanować kod QR:



SPOTKANIE NA KUBIE OKIEM CERKWI

Tekst

ks. Paweł Stefanowski

parafia prawosławna

pw. św. Mikołaja w Szczecinie

Spotkanie Papieża Franciszka z Patriarchą Cyrylem, które miało miejsce w Hawanie, jest niewątpliwie jednym z ważniejszych wydarzeń ekumenicznych ostatnich lat. W historii dialogu Kościoła Rzymskokatolickiego z Rosyjskim Kościołem Prawosławnym jest to pierwsze spotkanie zwierzchników. W mediach na całym świecie pojawiło się wiele informacji na temat tego spotkania, choć należy stwierdzić, iż wiele z nich miało się z prawdą. To nie było pierwsze spotkanie głów kościołów wschodniego i zachodniego od czasów Wielkiej Schizmy. Patriarcha Cyryl jest zwierzchnikiem Rosyjskiego Kościoła Prawosławnego, który jest największym kościołem

wschodnim, ale nie jest z pewnością liderem całego prawosławia. Patriarcha Moskwy jest piątym z kolei w hierarchii kościołów wschodnich, po patriarchach Konstantynopola, Aleksandrii, Antiochii i Jerozolimy. W tradycji kościołów wschodnich nie ma takiej funkcji jak papież, który byłby zwierzchnikiem całego Kościoła. Wszelkie decyzje podejmuje się soborowo, a wszystkie kościoły lokalne są zobowiązane do ich przestrzegania. Warto wspomnieć, że to właśnie w XX wieku dokonał się prawdziwy przełom w dialogu pomiędzy Wschodem i Zachodem z Patriarchą Atenagorasem i Papieżem Pawłem VI na czele, kontynuowany później przez kolejnych hierarchów, z których należy wspomnieć wielce zasłużonych - Papieża Jana Pawła II i patriarchę Bartłomieja.



Sawa, Metropolita Warszawski i całej Polski - zwierzchnik Polskiego Autokefalicznego Kościoła Prawosławnego.

Fot. Jarosław Kaczmarczyk

Spotkanie Papieża Franciszka z Patriarchą Cyrylem ma niewątpliwie wielką wagę i może przynieść wiele dobrego, zarówno w dialogu Kościoła Rosyjskiego z Zachodem, jak również w szerszej perspektywie. Słowa wypowiedziane przez obydwu hierarchów, pełne pozytywnej myśli i wzajemnego zrozumienia, nawołują nas do pojednania i obopólnego szacunku. Z podpisanej deklaracji wynika, że dawna droga do pojednania poprzez prozelityzm nie jest już tą, którą postrzega się za jedyną i najlepszą, a tym samym znika jedna z najważniejszych przeszkód w dialogu. Ważne słowa padają również w kwestii wspólnego postrzegania odpowiedzialności za chrześcijan na całym świecie. Zwłaszcza tych, których życie i bezpieczeństwo są zagrożone. Ta wspólna odpowiedzialność, powinna być wspólnym działaniem na rzecz potrzebujących naszego wsparcia, przede wszystkim na Bliskim Wschodzie i w Afryce. Mam wrażenie, że miejsce tego spotkania było wybrane nieprzypadkowo. Nowy Świat może symbolizować nowe otwarcie, w którym stara Europa uwikłana w dawnych sporach i konfliktach zostaje dopełniona nową przestrzenią, w której można zasiąść do rozmowy bez zbędnego balastu dawnych rachunków. Powinniśmy być wdzięczni Bogu za każde takie spotkanie. Z pewnością czeka nas jeszcze wiele podobnych rozmów, wspólnej pracy, modlitwy i kwestii do rozwiązania w drodze do jedności, ale mam wrażenie, że zmierzamy w dobrym kierunku.



Sawa, Metropolita Warszawski i całej Polski. Wizyta w szczecińskiej cerkwi - zwierzchnik Polskiego Autokefalicznego Kościoła Prawosławnego. Fot. Jarosław Kaczmarczyk

(HISTORYCZNE) SPOTKANIE NA NEUTRALNYM GRUNCIE

Tekst

Piotr Kołodziejski

parafia rzymskokatolicka

pw. Matki Boskiej Jasnogórskiej w Szczecinie

Poprawność polityczna, a może bardziej ekumeniczna linia programowa naszej gazety, nakazywałyby dać teraz wyraz satysfakcji i radości z efektów spotkania papieża Franciszka z Cyrylem I. Przecież to pierwsze spotkanie przywódcy Kościoła Katolickiego z patriarchą Moskwy i całej Rusi. O tym, jaką wagę ma rozmowa Franciszka z Cyrylem I, jak to jest z tym historycznym znaczeniem dialogu obu hierarchów i jaką pozycję ma przywódca rosyjskiego prawosławia pisze w innym miejscu ks. Paweł z cerkwi.

O tym, że media nie wgłębiając się w temat kreowały w świadomości ludzi niemal epokowe wydarzenie, też mogliśmy się przekonać oglądając nagłówki w prasie, internecie czy na paskach informacyjnych w telewizyjnych kanałach.

Ks. dr Krzysztof Łuszczek z Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Szczecińskiego i ks. Paweł Stefanowski z cerkwi prawosławnej dyskutowali o konsekwencjach spotkania Franciszka z Cyrylem I. W audycji katolickiej „Religia na fali” w Radiu Szczecin wśród powodów Wielkiej Schizmy z 1054 roku, która podzieliła chrześcijaństwo na Wschód i Zachód, wskazali również na spór, którego źródła tkwią w konflikcie dotyczącym prymatu papieża. Dopiero potem pojawiły się kwestie dogmatyczne. Zachęcam, by kliknąć w QRkod pod artykułem, gdzie cała rozmowa księży.

Spotkanie Franciszka i Cyryla I 12 lutego na lotnisku w Hawanie na Kubie zakończyło się podpisaniem 30-punktowej Wspólnej Deklaracji.

Jest tam kilka punktów, które silnie nas łączą – powiedział w programie ks. Łuszczek. - Przede wszystkim to jasne opowiedzenie się za obronę chrześcijan prześladowanych dziś w świecie, wystąpienie na różnych forach, nawet wspólnie na rzecz tych, którzy cierpią za wiarę w Chrystusa.

Ks. Łuszczek wskazał także na jasne opowiedzenie się za chrześcijańską tożsamością Europy. - Tylko taka może być droga dla naszego kontynentu. Trzecia sprawa to opowiedzenie się przeciwko temu, co św. Jan Paweł II nazywał „kulturą śmierci”, a więc przeciwko aborcji, eutanazji, przeciwko technologiom sztucznego poczęcia, a więc in vitro i tego typu działaniom, i mocne „tak” dla rodziny. Jesteśmy tu prawie jednego ducha i jednej myśli – stwierdził ks. dr Krzysztof Łuszczek.



Papież Franciszek. Fot. Ks. Kamil Żyłczyński

Jak w każdej beczce miodu jest także łyżka dziegciu i obok pozytywnych elementów, nie brakuje kontrowersji. Jak podaje Katolicka Agencja Informacyjna, grekokatolicy są zawiedzeni tym spotkaniem i pojawiają się nawet słowa, że czują się zdradzeni przez Watykan. Światosław Szewczuk, zwierzchnik Ukraińskiego Kościoła Grekokatolickiego stwierdził, że „mówiono o nas bez nas, nie dopuściwszy nas do głosu”. Tak skomentował Wspólną Deklarację, a za najbardziej kontrowersyjny uznał punkt 26. Deklaracji, w którym jest mowa o Ukrainie. Czytamy w nim m.in. „Wzywamy wszystkie strony konfliktu do rozważy, solidarności społecznej i działań na rzecz budowania pokoju”. I właśnie słowo „konflikt” wzbudza najwięcej kontrowersji, bo zdaniem grekokatolików, trudno mówić o konflikcie w przypadku agresji sąsiedniego państwa.

- Niech spotkanie będzie komentowane nie tylko od strony politycznej i problemu Ukrainy. Chciałbym, żebyśmy poszli drogą ku jedności i komunii, a nigdy nie będzie dobrego momentu na takie spotkania od strony politycznej. Zawsze będą różnie oceniane i w ten sposób nigdy byśmy nie zrobili drogi do przodu – uważa ks. Łuszczek.

Gdyby też porównać tę Deklarację i Wspólne Przesłanie do Narodów Polski i Rosji, podpisane przez Cyryla I i ówczesnego przewodniczącego Konferencji Episkopatu Polski abp. Józefa Michalika w sierpniu 2012 roku w Warszawie, to jest tam kilka podobnych punktów, choćby dotyczących rodziny czy młodzieży. Czy ostatnie trzy lata zmieniły coś w relacjach między katolikami i prawosławnymi w Polsce? Odpowiedzi pewnie będą różne.

Nie negując więc historycznego znaczenia spotkania na Kubie i nadziei z nim związanych, stawiam tylko pytania, kiedy realnie pojawi się na horyzoncie możliwość wspólnego uczestniczenia we Mszy Św. i Komunii Świętej. Bo zapewne nie chodzi tu o kompromis, z którego nikt nie będzie zadowolony. Jeśli w ogóle w takich sprawach można mówić o kompromisie.

Celem jedności jest wspólna Eucharystia, ale jesteśmy w drodze, i kiedy i jak to osiągniemy, to wie Bóg – odpowiedział ks. Łuszczek. Wypada dodać: Amen.

Kliknij w QR kod i posłuchaj całej rozmowy
w audycji katolickiej
„Religia na fali”.



POST JAKO NARZĘDZIE DO PRACY NAD WŁASNĄ DUCHOWOŚCIĄ

Tekst

ks. Sławomir Sikora

parafia ewangelicko-augsburska

w Szczecinie

Okres roku liturgicznego poprzedzający Wielkanoc jest dla ewangelików przede wszystkim czasem pasyjnym. Oznacza to, że główny akcent położony jest na refleksję wokół wydarzeń z ostatnich dni ziemskiego życia Syna Bożego, Jezusa Chrystusa. W każdym tygodniu organizowane są, w związku z tym, dodatkowe nabożeństwa, w czasie których krok po kroku zbliżamy się do dramatu Golgoty. Słowa wypowiedane przez Jezusa w różnym kontekście odczytujemy przez pryzmat krzyża. To daje pogłębioną refleksję nad wieloma znanymi fragmentami Ewangelii. Czas pasyjny nie ma jednak na celu rozpamiętywania dawnych wydarzeń. Ich przypomnienie ma pobudzić do spojrzenia wгłęb siebie, aby być gotowym na konieczne w życiu duchowym zmiany. Dlatego właśnie ewangelicy rozpoczynają ten okres liturgiczny od Środy Popielcowej, która przypomina o koniecznej modlitwie i pokucie. Modlitwa jest niezbędnym narzędziem do trwania w społeczności z Bogiem, szukania wewnętrznego wyciszenia i harmonii. Pokuta natomiast we właściwy sposób ustawia nasz sposób myślenia o sobie. Często bowiem jesteśmy gotowi zmieniać innych ludzi, bo to w ich postawie doszukujemy się przyczyn naszego nie do końca dobrego podejścia do drugiego człowieka. Dzięki pokucie na pierwszym

miejscu szukamy w sobie słabych stron, i gotowi jesteśmy do zmiany swojego sposobu myślenia i postępowania.

Każdy, kto podejmuje się trudu pracy nad własną duchowością wie, że jest to mozolny wysiłek, nawet bardziej wymagający niż ćwiczenia ciała. Trenujący sportowiec wie, że aby osiągnąć zamierzony efekt w postaci postępów w określonej dziedzinie sportowej, trzeba regularnie i solidnie stymulować organizm za pomocą określonych ćwiczeń. Nie są one celem samym w sobie, tylko narzędziem do osiągnięcia efektów. Podobnie jest w życiu duchowym człowieka. Post nie może być celem samym w sobie chrześcijanina, wtedy nie przyniesie on spodziewanych skutków. Jaki bowiem efekt będzie z tego, że przez parę tygodni nie będziemy jeść poszczególnych produktów lub od czegoś będziemy się wstrzymywać? Oprócz satysfakcji, że udało nam się wytrwać, niewielki. To nie oznacza, że należy z postu w ogóle zrezygnować. Niewykorzystywanie takich narzędzi dla poprawy własnej kondycji duchowej nie należy tłumaczyć tym, że w naszej tradycji ewangelickiej nie sposób znaleźć szczegółowe wytyczne kościelne, w jaki sposób ten post powinien wyglądać. Ważniejsze jest pytanie, czy gotowi jesteśmy do pracy nad sobą, czy zależy nam na podróży w głąb siebie, aby z Bożą pomocą znaleźć swoje słabe duchowe strony i stawić im czoła. Jeśli rzeczywiście jesteśmy o tym przekonani i właściwie zdeterminowani, to post jest jak najbardziej cennym do tego narzędziem. Podkreślam to słowo „narzędzie”, bowiem Jezus w Ewangeliach przestrzegał wielokrotnie, że inne zrozumienie postu prowadzi do nadużyć. Faryzeusze z postu czynili manifestację swojej pobożności, demonstrowali publicznie swoje zaangażowanie w poście, bo chcieli być cenionymi i uznawanymi za szczególnie uduchowionych. Post tymczasem ma sens tylko wtedy, gdy czynimy go własną osobistą sprawą. Znowu nasuwa się analogia do trudu sportowca, który większość męczącego treningu odbywa w zaciszu sali gimnastycznej, siłowni lub na bieżni. Zwykle on tylko sam wie, ile trudu kosztuje go przygotowanie się do zawodów. Chrześcijanin nie musi demonstrować swojego postu. Ma emanować spokojem, miłością, łagodnością, opanowaniem, siłą i odwagą. To nie są cechy, które po prostu się posiada, ale są to efekty działania Ducha Świętego poparte wytężoną pracą człowieka nad własną duchowością.

Ewangelicy nie mają dokładnie sprecyzowane, na czym ma polegać pasywny post. Praktykowany jest najczęściej jako wstrzymanie się od zabaw, spożywania alkoholu, niektórzy decydują się na niepicie kawy lub niespożywanie mięsa lub słodyczy. Są małżeństwa, które wstrzymują się na ten czas od współżycia seksualnego. Ważne jest to, aby rodzaj postu dawał rzeczywiste efekty, w postaci pogłębionej refleksji nad własnym życiem. Traktowany jako narzędzie nie będzie doskwierał, gdyż człowiek będzie miał przed oczyma cel, jaki dzięki niemu zostanie osiągnięty. A celem jest lepsze poznanie Boga, obcowanie z Jego miłością, a tym samym więcej miłości w codziennym życiu.

„POST KATOLICKI”, CZYLI CO KOŚCIÓŁ MÓWI NA TEMAT POSTU

Tekst

Ks. Piotr Śliżewski

W Kościele katolickim słowo post jest często używane. Wydaje się, że jednym z powodów tego stanu jest nazwa okresu liturgicznego przed Wielkanocą. Katolicy 40-dniowy czas przygotowań do świąt Zmartwychwstania nazywają Wielkim Postem. Między innymi dlatego słowo post tak często gości na ustach katolików. Bierze się to również stąd, że Kościół obdarza ten czas wyjątkowym szacunkiem. W kanonie 767, §3 Kodeksu Prawa Kanonicznego przeczytamy, że jest to obok Adwentu okres, kiedy księżom „bardzo zaleca” się głoszenie homilii (gdy jest wystarczająca liczba wiernych). To szczególne zainteresowanie postem i prośba do hierarchicznego Kościoła, by wprowadzał wiernych w tajemnice wielkopostne jest i dla nas zachętą do bliższego przyjrzenia się zasadom, które są związane z terminem post.

Innym rodzajem postu jest odstęp czasu, jaki powinien być zachowany między posiłkiem a przyjęciem Najświętszego Sakramentu. Z tego postu zwolnione są osoby w podeszłym wieku, obłożnie chore oraz osoby opiekujące się nimi. Złamaniem postu nie jest oczywiście przyjęcie lekarstwa czy też spożycie szklanki wody. W ich przypadku trzeba jednak zastosować minimalny, tj. 15 minutowy odstęp od przyjęcia Eucharystii. Powyższa zasada ma na celu pomoc w kształtowaniu świadomości, że rzeczy święte wymagają szacunku i specjalnego nastawienia. Do Najświętszych Postaci nie można podchodzić „z biegu”, tylko poprzez wewnętrzne wyciszenie i powstrzymanie się od pokarmów; należy pokazać, że traktujemy Boga z czcią i uszanowaniem.

Przedstawione dotąd treści są jednak dopiero wstępem do powszechnie rozumianego znaczenia postu jako czasu pokuty. Jego sens bardzo precyzyjnie tłumaczy kanon 1249, który jest rodzajem wprowadzenia bardziej szczegółowych rozporządzeń. Dowiadujemy się z niego, że czas pokuty jest skutkiem właściwego rozumienia prawa Bożego i jest do niego zobowiązany każdy wierzący. Dni pokuty pozwalają odczuć ducha wspólnoty. Chrześcijanie są wtedy w sposób szczególny zaproszeni do zachowywania postu i wstrzeźliwości. Te dni mają na celu przemieniać naszą codzienność. Nie są sztuką dla sztuki, tylko narzędziem do tego, byśmy stawali się coraz lepszymi ludźmi. Aby dobrze zrozumieć chrześcijańską ideę postu Kodeks Prawa Kanonicznego dokonuje rozróżnienia pomiędzy wstrzeźliwością

od pokarmów mięsnych w każdy piątek całego roku oraz ideą postną w czasie Wielkiego Postu (kan. 1250). Kolejny kanon, 1251 doprecyzowuje tę informację rozróżniając od siebie dwa pojęcia: wstrzemięźliwość od mięsa i post (ograniczenie ilościowe do trzech posiłków dziennie, w tym jeden do syta). Pierwsze pojęcie obowiązuje nas w każdy piątek, zaś post (w połączeniu ze wstrzemięźliwością) w Środę Popielcową oraz Wielki Piątek. Wyjątkiem w regule piątkowej wstrzemięźliwości jest sytuacja, gdy w piątek wypada jakaś liturgiczna uroczystość. Wtedy wstrzemięźliwość jest zniesiona. Do ciekawostek należy również fakt, że osoby, odbywające uciążliwą podróż nie są zobowiązane do zachowania wstrzemięźliwości oraz postu. W Polsce, z uwagi na tradycję, dodatkowo zaleca się wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych w Wigilię Bożego Narodzenia.

Interesującą rzeczą są również wskazania wynikające z kanonu 1245. Mówi on o możliwości udzielenia przez proboszcza dyspensy (wyłącznie w razie słusznej przyczyny) od obowiązku zachowania pokuty lub zamiany tego obowiązku na inne czyny pobożne.

Na koniec należy zaznaczyć, że w poście i wstrzemięźliwości są ograniczenia wiekowe. Wstrzemięźliwość (od pokarmów mięsnych) dotyczy osób, które ukończyły czternasty rok życia, zaś do postu są zobowiązane osoby pełnoletnie aż do ukończenia sześćdziesiątego roku życia. Te osoby, które jeszcze nie mają odpowiedniego wieku, dobrze, gdyby były wprowadzone w ducha pokuty i przeżyły go na dostosowanym do nich poziomie.



Środa Popielcowa rozpoczyna okres Wielkiego Postu. Fot. kleryk Daniel Rynkiewicz

CERKIEW POSTEM STOI, CZYLI POST NA SERIO

Tekst

Jarosław „Cyrilo” Kaczmarczyk

parafia prawosławna pw. św. Mikołaja w Szczecinie



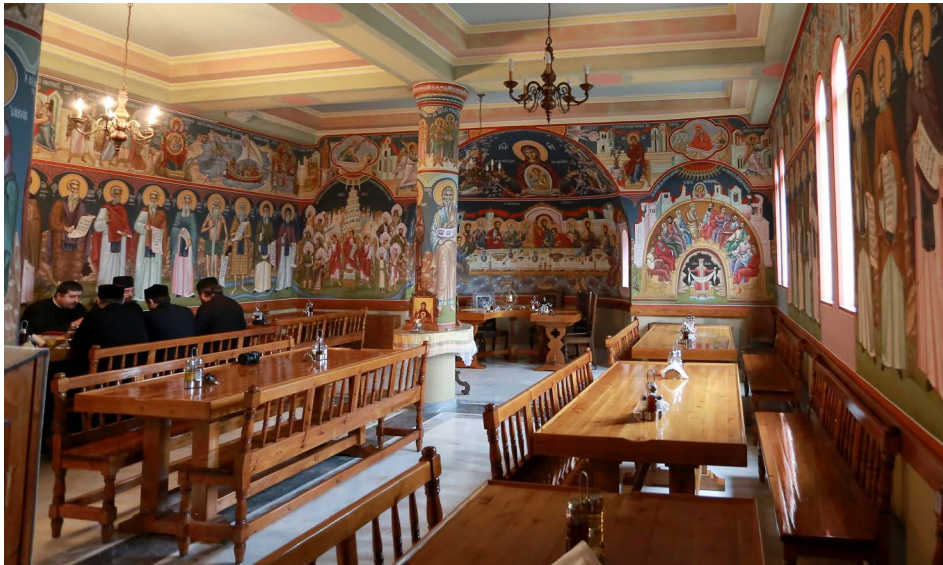
Koszyczek z jedzeniem na święto Paschy. Fot. Jarosław „Cyrilo” Kaczmarczyk

Pisać o tym, że w Cerkwi mamy okresy postu i że wierni poszczą, to tak jakby pisać, że się modlimy i wierzymy w Trójcę Świętą. Jesteśmy chrześcijanami, którzy żyjąc w 2016 roku, cały czas pytają samych siebie: Czy nie odeszliśmy od nauki i przykładu Ojców z 1016 i z 416 roku? Czy zachowujemy to, co oni nam przekazali? A nauka Ojców na temat poszczenia jest długa i obszerna. Wystarczy przypomnieć słowa św. Atanazego z Aleksandrii: „Zauważ, co czyni post! Leczy on choroby, wysusza nadmierne soki w organizmie, przepędza złe duchy, płoszy natarczywe myśli, nadaje duchowi większą przejrzystość, oczyszcza serce, leczy ciało i wiedzie w końcu człowieka przed tron Boży... Post jest przeogromną siłą i niesie ze sobą przeogromne skutki". Również św. Benedykt z Nursji naucza o poście: „Niechaj w tych dniach Wielkiego Postu każdy z własnej woli ofiaruje coś Bogu «w radości Ducha Św.», to znaczy niechaj odmówi swojemu ciału trochę z jedzenia, picia, snu, rozmów, czy żartów i niech wygląda świętej Paschy pełen duchowej radości i tęsknoty".

W Cerkwi prawosławnej posty zajmują chyba 1/3 całego roku. Mamy bowiem nie tylko Wielki Post przed Paschą (Zmartwychwstaniem), ale podobny jemu Post Filipowy przed Bożym Narodzeniem (trwa również 40 dni). Mamy Post Piotrowy przed świętem Apostołów Piotra i Pawła (ten post ma zmienną długość - od 8 dni do 6 tygodni); mamy też dwutygodniowy post przed świętem Zaśnięcia Bogurodzicy (u katolików święto Wniebowzięcia). Do tego dochodzą posty jednodniowe: wszystkie środy (zdrada Judasza) i piątki (śmierć Zbawiciela), ponadto post w święto Podwyższenia Krzyża świętego, ścięcie głowy św. Jana Chrzciciela, przeddzień święta Epifanii (Jordanu).

Niech braciom z Zachodu Cerkiew nie wydaje się tak posępnym miejscem – mamy też czasy, kiedy poszczenie jest zakazane: Pascha i jej tydzień oraz cały czas od Bożego Narodzenia do święta Epifanii/Jordanu. Piątki i środy, które wtedy wypadają nie są postne.

Post - mówiąc w skrócie - polega na umartwieniu i poskromieniu ciała poprzez odstawienie mięsa i nabału, ujarzmieniu pragnień, opanowaniu namiętności, ograniczeniu tego, co w życiu zbędne, trącające przepychem i luksusem. Sprawy kulinarne nie są oczywiście celem samym w sobie, lecz mają prowadzić do oczyszczenia serca, pokajania i wzmocnienia nas w duchowej walce, którą toczyliśmy o własne zbawienie. Warto podkreślić, że post nigdy nie ma doprowadzić do jakiegoś wyniszczenia ciała, a jedynie do jego poskromienia. Post, którego skutkiem będzie słabość, niemożność pracowania, omdlenia na modlitwie – to zły i nieumiarkowany post, tak samo groźny jak obżarstwo.



Refektarz (jadalnia) w monasterze (klasztorze) Paraklitou (Ducha Świętego) - Attyka, Grecja.
Fot. Maciej Papke.

Warto wspomnieć tu o wszystkich mnichach i mniszkach, którzy całe swoje życie poświęcają Bogu – nie tylko nie żyją w małżeństwie, nie posiadają własności, są posłuszni przełożonym, ale również całe życie poszczą, nie spożywając mięsa i wędlin. Tak! Da się żyć bez mięsa kilkadziesiąt lat, nie umrzeć przy tym, mieć siłę do fizycznej pracy, zachować przy tym pogodę ducha i nie być utrapieniem dla braci i sióstr obok. Ich ideałem jest życie nie tylko aniołów, ale i Adama w raju, który żył w Bożej harmonii i nie zabijał zwierząt, które do niego przychodziły. W tytule tego artykułu pozwoliłem sobie napisać, że w Cerkwi prawosławnej pościmy na serio. Napisałem tak dlatego, że post i poszczenie – całkowicie bez mięsa i nabiału - to nie tylko sprawa mnichów, ale wszystkich wiernych. Jak przeczytaliście wyżej, dni z ograniczonym jadłospisem jest całkiem sporo. Do przestrzegania tych postów zachęceni są wszyscy wierni przez wszystkich duszpasterzy – nasz o. Paweł nie jest wyjątkiem i gdy zbliża się czas postów, kieruje do nas budujące słowa. Nie przymusza nikogo, nie chodzi po domach z kontrolą, ale zawsze wskazuje na wzmacniający człowieka charakter postu, korzystny dla ciała i dla ducha.

Cieszę się, że Cerkiew zachowuje to tradycyjne podejście do tematu poszczenia. Cerkiew nie mówi, że to nieważne co jemy albo czego nie jemy i że to wszystko obojętne, bo liczy się tylko "duch". Cerkiew nie likwiduje postu np. w Wigilię Bożego Narodzenia. Cerkiew nie mówi, że to przeżytek i że współczesny człowiek (jak ja nie cierpię tego określenia!) we współczesnym świecie (tego też nie lubię!) nie może już zachowywać starych reguł postnych. Przepraszam, ale kiedyż to było łatwiej pościć i bardziej należało pościć niż właśnie teraz? Większość z nas chodzi najedzona do syta od rana do wieczora. Większość z nas nie doświadczyła wyniszczającego głodu. Większość z nas nie wykonuje ciężkiej, fizycznej pracy. Większość z nas zaopatruje się w sklepach na co tylko ma ochotę i wybiera co chce. Jakież zatem problem wezwać wszystkich wiernych do kilkutygodniowego postu i odstawienia tego, bez czego da się żyć i nie ucierpieć? I jeszcze można słyszeć, że święta wielkanocne i bożonarodzeniowe już nie dają takiej radości jak kiedyś; że kiedyś to była radość z białej kiełbasy na Wielkanoc i z szynki na Boże Narodzenie. Skoro postu nie ma i cały rok na okrągło się je mięso, to faktycznie potem nie ma radości ze świątecznego stołu. A uprzednio poszczący taką radość ma.

Znamy tradycyjne, polskie dania na stół wigilijny. Żadne z nich nie zawiera mięsa. Co więcej - nie zawiera nabiału. Przecież zachodni chrześcijanie nie jedzą serów w ten piękny wieczór i nikt nie narzeka, że jak odstawimy mięso i nabiał, to nie będzie co jeść, prawda? Zatem do dzieła, bracia chrześcijanie z obydwu stron! Przygotujmy ciało i ducha na Boże sprawy! Niech na koniec Wielkiego Postu dla wszystkich zajaśnieje radość Paschy!

STARGARD MIEJSCEM NATURALNEGO I ŻYWOTNEGO DIALOGU EKUMENICZNEGO

ROZMOWA PIOTRA SŁOMSKIEGO Z KSIĘDZEM JAROSŁAWEM
BIRYŁKĄ, PROBOSZCZEM PARAFII KOŚCIOŁA PRAWOSŁAWNEGO,
ŚW. ŚW. APOSTOŁÓW PIOTRA I PAWŁA W STARGARDZIE



ks. Jarosław Biryłko. Fot. Piotr Słomski

W dniach od 18 do 25 stycznia obchodziliśmy w Kościele Tydzień Modlitw o Jedność Chrześcijan. W związku z tym, udaliśmy się do prawosławnej parafii św. św. Apostołów Piotra i Pawła w Stargardzie i odbyliśmy rozmowę z jej proboszczem, ks. Jarosławem Biryłką.

Ks. Jarosław urodził się w 1982 r. na Podlasiu w Hajnówce. Mieszkał natomiast w miejscowości Nowoberezowo. Jego dzieciństwo było związane z Cerkwią, gdyż pochodzi on z pobożnej, prawosławnej rodziny. Po ukończeniu Liceum ekonomicznego w Hajnówce, postanowił wstąpić do Wyższego Prawosławnego Seminarium Duchownego w Warszawie. 6 sierpnia 2006 roku w Lublinie przyjął święcenia diakonatu, a następnie 10 sierpnia święcenia kapłańskie w klasztorze Zwiastowania NMP w Supraślu. Najpierw pełnił posługę proboszcza w Biłgoraju. W 2010 r. został przeniesiony do Stargardu. Ma żonę, Joannę i troje dzieci - ośmioletnią Agatę, dwa lata od niej młodszego syna Filipa i trzyletnią Natalię.

Jak wygląda posługa księdza wśród prawosławnych na ziemi stargardzkiej?
Stargardzka wspólnota nie jest wielka. Są to najczęściej ludzie, którzy zostali wysiedleni podczas Akcji Wisła na tereny zachodnie. Ale jest też dużo

osób przyjezdnych, które przyjechały za pracą, zarówno z terenów Polski wschodniej, jak i zagranicą, z Grecji, Serbii, Rosji czy Ukrainy. Natomiast nasza stała wspólnota liczy ok. stu rodzin. Są też rodziny mieszane – katolicko-prawosławne, w związku z tym niejednokrotnie udzielałem ślubu czy chrztu o ekumenicznym wymiarze. Ponadto pracuję z prawosławnymi dziećmi i młodzieżą gimnazjalno-licealną prowadząc katechezę. Ta sfera nauczania jest u nas bardzo rozwinięta. Mamy do pomocy w tej działalności doradców metodycznych i wizytatorów. Prowadzę także stowarzyszenie Chrześcijańska Godność, do którego obecnie należy ok. 20 członków zaangażowanych w życie parafii. Oprócz powiatu stargardzkiego, parafia, którą prowadzę obejmuje swoim zasięgiem także powiat pyrzycki. Obecnie dochodzi również Barlinek. Są ponadto wieś Dolice w gminie Dobrzany oraz okolice Goleniowa.

Dobrze. Wiemy już więc trochę o życiu wspólnoty prawosławnej w Stargardzie i okolicach. A jak wygląda w praktyce dialog ekumeniczny pośród różnych wyznań chrześcijańskich w tym mieście?

Myślę, że Stargard trzeba wziąć za przykład i pokazać, że ten dialog tutaj istnieje. Należy podkreślić fakt, że jest to dialog autentyczny, nie jest sztuczny, ale naturalny i żywotny. Przykładem są m.in. nasze nabożeństwa ekumeniczne, w trakcie których każdy przedstawiciel swojego wyznania ma do zagospodarowania i wypełnienia treścią określoną część takiego nabożeństwa. Zawsze przed nabożeństwem staramy się spotkać i ustalamy plan działania przede wszystkim odnośnie jego przebiegu. Oczywiście ekumenizm nie istnieje tylko w Tygodniu Modlitw o Jedność Chrześcijan. Często spotykamy się w ciągu całego roku, dla przykładu zapraszamy się nawzajem na odpusty parafialne. Spotykamy się także na innych uroczystościach i trzeba podkreślić, że jest to bardzo żywa i spontaniczna relacja.

Kościół prawosławny charakteryzuje tzw. soborność, (ros. sobornost') czyli kolegialność, oznaczająca kolektywne zarządzanie Kościołem. Na czym ono dokładnie polega?

Jeżeli chodzi o strukturę kościelną to nie ma u nas zwierzchnictwa papieża. Kościół Prawosławny jest więc podzielony na patriarchaty starożytne i nowożytne, kościoły autokefaliczne i autonomiczne. Patriarchaty posiadają rozległe tereny administracyjne, kościoły autokefaliczne (od gr. autos – sam, i kefale – głowa) oznaczają kościoły niezależne, taki kościół prawosławny jest. np. w Polsce, którego zwierzchnikiem jest metropolita Sawa w Warszawie. Nie podlegamy ani pod Cerkiew rosyjską, tudzież Cerkiew innego państwa. Czasami występuje mylne skojarzenie, że władzę zwierzchnią ma nad nami Cerkiew rosyjska, co ciągnie się zresztą za naszym Kościołem jeszcze z czasów caratu i zaborów. Jesteśmy autokefalicznym, czyli niezależnym Kościołem. Natomiast ekumenicznym zwierzchnikiem całego prawosławia jest patriarcha

Konstantynopola Bartłomiej I, który jest takim umownym primus inter pares, czyli pierwszym wśród równych. Natomiast, żeby wydać jakieś stanowisko muszą się spotkać wszyscy przedstawiciele Kościoła prawosławnego z całego świata. W 2016 na Krecie odbędzie się pierwszy sobór panprawosławny od czasów siódmego soboru powszechnego czyli od 787 roku. Być może w czasie jego obrad będą też poruszane kwestie ekumenizmu.

Nieodłącznym personalnym składnikiem struktury Kościoła są diakoni oraz kapłani – prezbiterzy i biskupi. Czy ksiądz, będąc prezbiterem nie żyjącym w celibacie, może zostać w przyszłości biskupem?

Nie. Księża posiadający żony nie mogą dostąpić święceń biskupich. W ogóle żeby zostać księdzem, przed przyjęciem sakramentu kapłaństwa, musimy podjąć decyzję, czy wступujemy do klasztoru i przyjmujemy śluby zakonne, lub czy chcemy wejść w szeregi tzw. białego duchowieństwa, czyli bezżennego. Jest też oczywiście trzecia opcja, tzn. wstąpienia w związek małżeński, co jednak musi mieć miejsce przed przyjęciem sakramentu kapłaństwa, bo po przyjęciu kapłaństwa, nie można już się ożenić. Biskupami w naszym Kościele zostają najczęściej zakonnicy, czyli księża pozostający w celibacie. Trzeba też dodać, że jeśli ksiądz prawosławny owdowieje, to nie może już ponownie się ożenić. W przeciwieństwie do swojej żony, która w przypadku śmierci męża, ma prawo do ponownego zamążpójścia.

Mówi się, że w prawosławiu podkreślany jest kosmiczny wymiar Kościoła – jako sfery jedności żyjących ze świętymi oraz zmarłymi a także tymi, którzy dopiero się narodzą.

Tak. Ten wymiar zawarty jest w Świętej Liturgii podczas Sakramentu Eucharystii. Tak samo przejawem kosmicznego wymiaru Kościoła jest święcenie wody w trakcie święta Objawienia Pańskiego, czyli tzw. Epifanii. Woda wpada do morza, morze do oceanu. Ludzie i zwierzęta korzystają z tej wody i następuje uświęcenie.

Można powiedzieć, że następuje zaprzęzenie sił natury w celu wypuklenia rangi tego symbolu.

Dokładnie. Ta symbolika ma właśnie odzwierciedlać powszechny charakter uświęcenia świata i ludzkości.

Elementem bardzo charakterystycznym dla prawosławia, a jednocześnie rozpowszechnionym w całym świecie chrześcijańskim, jest ikona, o której mówi się, że jest oknem duchowości lub Ewangelią pisaną kolorami. Na czym w prawosławiu polega głębia duchowo-teologiczna ikony?

Ikona jest odzwierciedleniem Żywego Boga. Ikona uczy nas tak jak Ewangelia. Kontemplując ikonę przeżywa się więź duchową z Bogiem. Kiedy w cerkwi okadzamy ikony jednocześnie kierujemy też dym kadzidła

w stronę wiernych, aby oddać cześć dla wizerunku Boga, jakie nosi w sobie każdy człowiek. Również symboliczne jest to, że żaden ikonograf nie podpisuje się pod ikoną. Dlatego, że ikona nigdy nie jest własnością swojego autora, tylko Boga, ponieważ On na niej jest.

Innym przejawem prawosławnej duchowości jest post, który w tym wyznaniu przyjmuje dość restrykcyjne formy.

Post w Kościele prawosławnym odgrywa bardzo ważną rolę. Celem postu jest wzmoczona troska o zbawienie duszy i oczyszczenie z grzechów. Chyba właśnie nasz Kościół jest szczególnie kojarzony z postem. Bardzo surowy i szczególnie wymiar ma Wielki Post. W pierwszym tygodniu postu nakazany jest wręcz jeden posiłek dziennie, i to bardzo skromny. A przez cały okres Wielkiego Postu nie je się mięsa, ryb, nabiału czy innych produktów pochodzenia zwierzęcego, podobnie jest w trakcie postu przed Bożym Narodzeniem. Post zachowujemy także przed Świętem Zaśnięcia Bogurodzicy między 14 a 28 sierpnia. Oprócz tego jest post przed świętem Apostołów Piotra i Pawła, tzw. Post Piotrowy. Poza okresami świąt post ścisły obowiązuje we środę na pamiątkę zdrady Judasza oraz w piątek. Post nie jest po to, żeby schudnąć czy demonstrować, że pościmy; ale jest sposobnością do doskonalenia swojej sfery duchowej. Oczywiście są wyjątki od tak surowego postu – ludzie starsi, schorowani, kobiety w ciąży, czy osoby wykonujące taką pracę, która wymaga dostarczenia do organizmu odpowiedniej ilości pokarmu, mają dyspensę od zachowywania tak restrykcyjnych zasad postu. Obowiązuje też post przed przyjęciem Eucharystii.

Jak wiadomo Kościół katolicki obrał kalendarz liturgiczny gregoriański, natomiast prawosławie juliański, co sprawia, że święta obchodzone są w obu Kościołach w nieco oddalonych od siebie terminach. Niemniej, odnośnie Wielkanocy, jest jeszcze jeden warunek, który sprawia, że czasami obchodzicie Święto Zmartwychwstania Pańskiego nawet w maju.

Oczywiście, tak jak w Kościele katolickim, Wielkanoc obchodzimy po pierwszej pełni księżyca. Natomiast drugim warunkiem jest to, że Pascha w Kościele prawosławnym musi nastąpić po Passze żydowskiej. Tak, aby zachować następstwo Testamentów. Wypełnia się Stary i dopiero po nim następuje Nowy. W związku z tym czasami obchodzimy Wielkanoc nawet ponad miesiąc po katolikach.

Ważnym wydarzeniem, które w jakimś sensie rozpoczęło dzisiejszy dialog między katolicyzmem a prawosławiem, było zniesienie w 1965 r. wzajemnych ekskomunik, jakimi w 1054 r. obłożyli się zwierzchnicy Kościołów katolickiego i prawosławnego. Dokonali tego pojednania ówczesny papież Paweł VI i patriarcha Konstantynopola Atenagoras I.

Jakie to ma dzisiaj przełożenie na nasze relacje?

Atenagoras I i Paweł VI dali w tamtym czasie bardzo ważny przykład, który wydaje mi się, że przynosi już konkretne owoce w postaci rozwijającego się dialogu. Obecnie mamy wspólnie uznawany chrzest, zresztą również z protestantami, a także sakrament małżeństwa, natomiast jedyne, co jeszcze nie nastąpiło, to zjednoczenie eucharystyczne. Od wielu dziesięcioleci trwa dialog i wzajemna praca w licznych wspólnych komisjach nad wypracowaniem dróg porozumienia. Dla przykładu w ubiegłym roku wydano ekumeniczny przekład Pisma Świętego. Jan Paweł II powiedział, że Wschód i Zachód są jak dwa płuca jednego organizmu. Zdaje się, że ten dialog jest też możliwy w tym pokoleniu, które nie jest już tak obciążone licznymi zaszłościami historycznymi, jakie ten dialog utrudniały.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

Dziękuję, Szczęść Boże.

PRZECZYTAJ CV

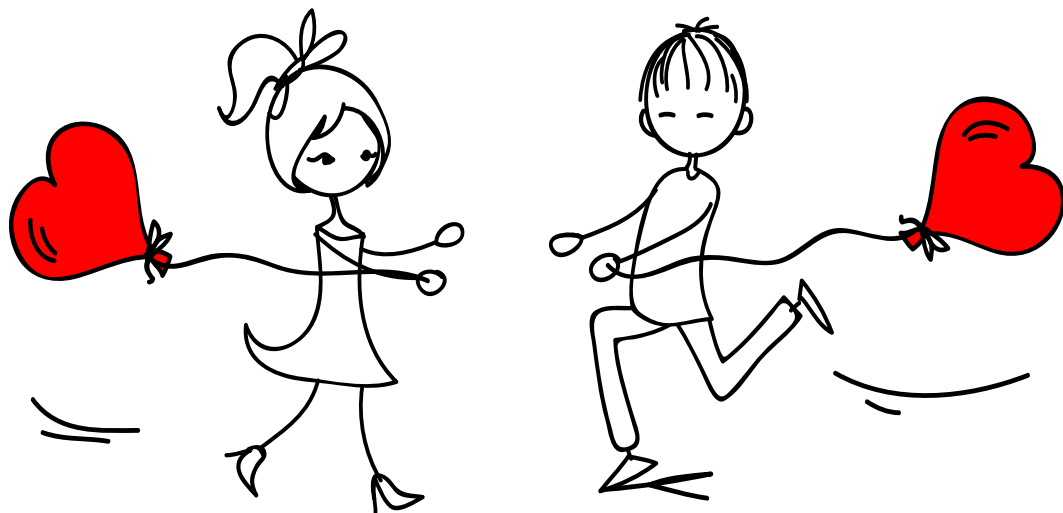
Tekst

Anna Linhart

Duszpasterstwo Akademickie ODA
u szczecińskich chrystusowców

Św. Walenty – patron zakochanych i... opiekun chorych psychicznie. Dziwne zestawienie? Niekoniecznie! Przecież wielu zakochanych traci głowę dla drugiej osoby i zachowuje się tak, jakby postradała zmysły, a według badań jego organizm zachowuje się tak, jak po uzależnieniu od kokainy. Co takiego sprawia, że zapominamy o całym świecie właśnie dla tej, a nie innej osoby? Na to pytanie każdy zakochany odpowie inaczej. Bo na miłość nie ma złotej zasady. gox6oxgo, długie nogi, blond włosy, niebieskie oczy – ideał kobiety? Wysoki, dobrze zbudowany, brunet, z zarostem – perfekcyjny mężczyzna? To zależy. Oczywiście pierwszą rzeczą, na którą zwracamy uwagę, to wygląd drugiej osoby. Nic dziwnego, w końcu w większości jesteśmy wzrokowcami. Do wyglądu dopisujemy natomiast konkretne cechy i często zakochujemy się nie w człowieku a w naszym wyobrażeniu o nim. I automatycznie przekreślamy mniej atrakcyjnych w naszym odczuciu. A tymczasem okazuje się, że ta pulchna, niska dziewczyna jest duszą towarzystwa, ma niesamowite poczucie humoru i zawsze jest gotowa do

pomocy. Ten kolega z pracy, krępy blondyn w okularach, który nigdy nie był na siłowni, jest szarmanckim, znajdującym wyjście z każdej trudnej sytuacji mężczyzną, który marzy o tym, by zostać głową rodziny. Wybierając swoją drugą połówkę musisz zdecydować, co jest dla Ciebie ważniejsze. Poczucie bezpieczeństwa, wierność, wzajemna troska, dobroć, a może wspólne zainteresowania, te same zasady i wartości czy podobna historia życia. Pamiętaj, lata zrobią swoje, uroda przeminie, ciało się zmieni, przybędą dodatkowe kilogramy i siwe włosy. Ale charakter zostanie. Daj się poznać i chciej poznać. Nie przekreślaj kogoś tylko dlatego, że wywarł na Tobie złe pierwsze wrażenie lub nie odpowiada Twoim wyobrażeniom. Przecież wiesz, że podczas rozmowy kwalifikacyjnej też nie zawsze wypadłeś nienagannie a mimo to ktoś dał Ci szansę, a Ty udowodniłeś, że podjął właściwą decyzję i pokazałeś na co naprawdę Cię stać. CV Twojego życia osobistego może być najważniejszym, jakie kiedykolwiek złożysz i jakie zostanie rozpatrzone. Każdy z nas jest tylko człowiekiem. Człowiekiem, który popełnia błędy, zasługuje na drugą szansę i chwilę uwagi. I nie bój się, kobieta czy mężczyzna to właśnie człowiek, nie rottweiler czy monstrum przed którym musisz uciekać, i którego musisz się bać. Po latach bardziej będziesz żałował tego, czego nie zrobiłeś niż tego, co udało Ci się zrobić. Odwagi i do dzieła, zawalcz o swoją piękną przyszłość, zawalcz o Was! I zapamiętaj słowa zapisane w moim pamiętniku: Nie ten szczęśliwy, kto w pałacu mieszka/ nie ten szczęśliwy, kto bogaty jest/ lecz ten szczęśliwy, kto ludzi kocha/ i sam nawzajem kochany jest.



ZJEDZ SŁONIA PO KAWAŁKU!

KILKA RAD DLA JESZCZE NIETRENUJĄCYCH, POCZĄTKUJĄCYCH I NIE TYLKO

Tekst

Paulina Tarnowska

Duszpasterstwo Akademickie ODA
u szczecińskich chrystusowców

Najtrudniej zacząć? Nieprawda. Trudniej jest nie zrezygnować, gdy się już zaczęło! Mówię o treningach. Minął luty i już siłownie pustoszeją po styczniowych postanowieniach. Nie dziwię się szybkim rezygnacjom - nieraz porywacie się z motyką na słońce. A wystarczy zastosować kilka prostych zasad, bo być może to nie jest tak, że wam nigdy nie wychodzi, że nie macie czasu albo jesteście zbyt leniwi, tylko się okaże, że utrudnialiście sobie to, co można sobie ułatwić. Kilka rad dla jeszcze nietreningujących, początkujących i nie tylko:

1. Porzuć samotność

Początkowo treningi w grupie mogą okazać się znacznie bardziej efektywne i atrakcyjne niż samotne próby podejmowania ćwiczeń. Sprawdzi się to przede wszystkim w pokonywaniu swojego lenistwa. Często fakt, że się z kimś umówiłeś, będzie decydować o tym, że w ogóle wyjdiesz na trening. W grupie lub w parze najprawdopodobniej zrobisz więcej i mocniej, a trening będzie mógł trwać dłużej. Idąc biegać, zabierz znajomego. Ćwiczenie w domu z YouTube'em zastąp wyjściem na zorganizowane zajęcia, podczas których będziesz ćwiczyć w grupie, a prowadzący będzie mógł zweryfikować poprawność wykonywanych ćwiczeń. Nie zapominaj, że samemu trudno jest dobrowolnie zadawać sobie ból (a trening boli), natomiast towarzystwo motywuje i ułatwia przebrnięcie przez to, z czym sam byś się nie uporał.

2. Jedz słońca po kawałku

Nie wszystko naraz i nie od razu. W treningach ważne są małe, ale systematyczne kroczki. Nie porywaj się na wielkie wyczyny, jeżeli wcześniej nie podjąłeś się wielu małych „wyczyników”. Kontuzje czyhają na twoje nieroztropne decyzje. Przygotuj organizm do wysiłku. Nim zaczniesz biegać dziesięciokilometrowe dystanse, przebiegnij trzy- i pięć- kilometrowe trasy. Przed podnoszeniem wielkich ciężarów, ćwicz z małymi hantlami.

3. Zapisuj

Załącz zeszyt, notatnik lub sam zrób i wydrukuj tygodniowy kalendarz treningów, w którym będziesz mógł zapisywać, co danego dnia zrobiłeś. Zapisuj

rodzaj i czas trwania treningu, samopoczucie, odczuwalną trudność, dokładny przebieg treningu (np.: ile kilometrów i jaka trasa przy bieganiu lub jeździe na rowerze, lub jakie ćwiczenia na siłowni - w ilu seriach i po ile powtórzeń). W notatkach uwzględniaj również to, co ci przeszkadzało w treningu lub dlaczego nie wykonałeś danego dnia żadnych ćwiczeń- czy to był dzień zaplanowany jako „wolny”, czy coś ci wypadło. Będziesz mieć dokładny wgląd w to, co robisz, możliwość obserwacji postępów, weryfikacji różnorodności podejmowanych aktywności, dostosowywania i planowania treningów pod siebie. Może się to okazać znakomitą motywacją do regularnego trenowania.

4. Wyjdź z domu

Wiele osób w trosce o objętość portfela, postanawia pozostać w domu i wykorzystać filmy zamieszczone w Internecie. Często są to dobre treningi prowadzone przez profesjonalistów. Nie polecam tej metody początkującym. Przede wszystkim, bardzo ważna jest poprawność wykonywanych ćwiczeń. Niezbędny jest nadzór trenera, osoby, która może zweryfikować twoją postawę podczas poszczególnych ćwiczeń oraz dostosować poziom trudności pod twoje możliwości. Jest to priorytetowa kwestia, jeżeli chcesz, by treningi przyniosły ci korzyść, nie doprowadzając do licznych kontuzji. Bądź uważny



Wieczorne bieganie. Zbiórka co wtorek o 19:00 bez względu na pogodę pod Urzędem Miasta w Szczecinie, fajna atmosfera, ludzie na urozmaiconym poziomie treningowym, co ważne - nikogo nie zostawiają samego. 16.02.2016. odbyło się po raz 120! A o 18:00 wieczorne bieganie dla początkujących pod hasłem: „Zacznij biegać - to nie jest trudne”. Fot. Archiwum prywatne

przy wyborze zajęć, na które chcesz chodzić – dobry prowadzący to podstawa. Niekoniecznie musisz od razu inwestować w trenera personalnego. Warto udać się na jedno z wielu zajęć, które zazwyczaj są w ramach karnetu na siłownię, albo zainteresować się czymś na kształt np. Ruchowej Akademii Zdrowia (RAZ) w Szczecinie. RAZ kilka razy w tygodniu organizuje treningi biegowe i ogólnorozwojowe (na stadionie lekkoatletycznym przy Litewskiej oraz

w Lasku Arkońskim), a koszt uczestnictwa w tych zajęciach jest symboliczny. Jeżeli zaś szukasz towarzystwa do biegania, to w Szczecinie co wtorek jest organizowane bezpłatne i cieszące się ogromną popularnością: „Wieczorne bieganie”.

5. Nie oszukuj!

Na nic się zda całe zamieszanie, skoro podczas treningu większy wysiłek włożysz w ściemnianie niż autentyczne trenowanie. Zawsze trenuj tak, jakby ktoś nad tobą stał i cię kontrolował. Prawdą jest, że jeżeli samemu się nie przyłożysz, to nic i nikt ci nie pomoże. Nie rób niczego na „pół gwizdka”. Pamiętaj, że lepszy efekt przyniesie, gdy zrobisz mniej, ale porządnie. Twoje zaangażowanie jest kluczowe.

Teraz już nie masz wyjścia. Wyjdź z domu, tylko nie sam- porzuć samotność, zjedz kawałek słonka, tylko nie oszukuj, a potem zapisz to. Brzmi jak przygoda? No właśnie. Rzuć wszystko i chodź na trening ;)

OTWÓRZ BIBLIĘ

Tekst

ks. Karol Łabenda

parafia rzymskokatolicka

Matki Boskiej Jasnogórskiej w Szczecinie

Na podstawie Ewangelii Łk 10, 25-37. Przypowieść o miłosiernym Samarytaninie

Ci, którzy przechodzili obok z jednej strony widzieli człowieka w potrzebie, ale ich serce było zamknięte. Można się zapytać dlaczego tak uczynili? Czy czegoś się przestraszyli? A może uznali go za osobę zmarłą? Dlaczego ich serce pozostało zamknięte i nieczułe na ludzką krzywdę?

Warto spojrzeć w świetle tego fragmentu ewangelii na swoje życie, jak często ja widzę ludzi w potrzebie, a przechodzę obok nich obojętnie, obracam głowę, aby nie widzieć, nie pomóc, ale dalej iść przed siebie, nie zważając na tych, którzy są obok mnie, a niejednokrotnie wołają o moją pomoc.

Pomoc, jakiej udzielił Samarytanin, nie była tylko współczuciem, ale konkretnymi czynami: podszedł, opatrzył rany, zawiózł do gospody, opiekował się nim, poświęcił czas i wysiłek aby pomóc bezinteresownie. Aktualność tej przypowieści widzimy w osobach potrzebujących naszej pomocy: „Ofiary

narkotyków, handlu żywym towarem, seksturystyki, ludzi zniszczonych wewnątrz, którzy pływając się w bogactwach są wewnątrznie puści. Wszystko to nie może nam być obojętne i stanowi dla nas wezwanie do tego, żeby mieć oko i serce bliźniego, a także odwagę okazywania miłości.” (Benedykt XVI, Jezus z Nazaretu, s. 171-172)

Nie bójmy się zatem miłości, nie bójmy się pomocy, ale odnajdujmy w każdym drugim człowieku Jezusa Chrystusa.



Czy da się opisać zakon dominikanów i jego 800-letnią tradycję na dwustu stronach? Krzysztof Pałys OP wraz z Szymonem Popławskim OP podejmują to wyzwanie z dystansem i dużą dozą humoru, który pojawia się niemal na każdej karcie książki Zapach pomarańczy. Życie dominikańskie z innej perspektywy. W siedmiu częściach swojej publikacji autorzy przybliżają czytelnikom postać świętego Dominika (którego sami bracia, nie chcąc narazić się historykom, nazywają Dominikiem z Caleruegi, a nie Dominikiem Guzmanem jak chciałaby tego wielowiekowa tradycja), historię powstania zakonu, a także cztery filary tożsamości dominikańskiej, którymi są modlitwa, życie wspólne, studium i głoszenie. Bracia odkrywają przed zwykłymi zjadaczami razowego chleba klasztorną codzienność, ubarwiając ją zabawnymi historiami. Humor towarzyszący książce to, jak zapewniają zakonnicy, nie jest tania radocha,

ale uciecha wypływająca z Bożej łaski, mądrości i obserwacji życia. Tę radość umiejętnie wplatają w każdą dziedzinę swojego życia, pomagają im w głoszeniu Słowa Bożego i rozpalaniu iskry wiary w drugim człowieku. Oprócz tego, że zakon słynie z niezwykłego poczucia humoru, skupia się na nauce i postudze, umiejętnie połączonymi z modlitwą i kontemplacją. Doświadczenia dominikańskie przybierają niekiedy formę poradnika dla chrześcijanina – bracia chętnie dzielą się radami w kwestii rozwoju życia duchowego, spostrzeżeniami na temat tego, jak się modlić, umacniać swoją wiarę i rozwijać intelektualnie.

Kiedy sięgałam po tę książkę, pomyślałam sobie, że nie znajdę tam wszystkiego, czego chciałabym się dowiedzieć o zakonie dominikańskim, o przeszłości i teraźniejszości, charyzmacie, misji Dominika, o pomarańczach i psie z pochodnią w pysku – elementach wpisanych w symbolikę braci dominikanów. A jednak o. Krzysztof i o. Szymon stają na wysokości zadania, i płynnie jak w melodii jazzowej przechodzą od tematu do tematu, łącząc to w dobrze zgraną całość, przeplataną ilustracjami Jarosława Kozłowskiego. Kto nie czytał, niech szybko nadrabia zaległości, ponieważ lektura jest świetną okazją do poznania braci spod znaku Ordo Praedicatorum. A jeśli ktoś czytał i zapragnął spotkać dominikanów w naturalnym środowisku, to może ich odwiedzić w szczecińskim klasztorze przy Placu Ofiar Katyńskich :)

GOŚCINNOŚĆ SZCZECIŃSKICH PRAWOSŁAWNYCH

Wyciągajmy dłoń do naszych braci. Łączmy nasze wyznania to fragment jednego ze świadectw, które były owocem wizyty grupy katolików w cerkwi prawosławnej w Szczecinie. Część absolwentów Szkoły Liturgicznego Animatora Muzycznego, która działa przy Centrum Formacji Świeckich przy Wspólnocie Sióstr Uczennic Krzyża, odwiedziła prawosławną cerkiew, by zapoznać się bliżej z doświadczeniem braci w wierze. To niektóre świadectwa po styczniowej wizycie w cerkwi w ramach Tygodnia Modlitw o Jedność Chrześcijan.

Dla mnie uczestniczenie w spotkaniu z naszymi Braćmi prawosławnymi było wielką radością!!! Nigdy dotąd nie miałam możliwości bycia w Cerkwi. Świątynia przepiękna. Piękny, harmonijny wystrój sprawia, że chyba każdy czuje się tam

niezwykle. Przepiękne ikony i malowidła na ścianach przedstawiające postaci świętych, proroków i zdarzeń religijnych. Bracia prawosławni bardzo gościnni i życzliwi, chcący podzielić się swoją wiarą, obrzędami i zwyczajami. Słuchało się ich z wielkim zaciekawieniem. Szkoda tylko, że czasu było tak mało... Dopełnieniem spotkania była nasza wspólna modlitwa "Ojczcie nasz". Na mnie wywarło to ogromne wrażenie.

Dziękuję.

Dorota

Połączyła nas miłość do Boga.

Absolwenci Szkoły Animatora Muzycznego we wtorek 20.01.2016 r. spotkali się w szczecińskiej Cerkwi. W grupie kilkunastu osób wraz z Siostrami - Uczennicami Krzyża - Beatą i Sarą pogłębialiśmy naszą wiedzę na temat Kościoła Prawosławnego. Wielu z nas po raz pierwszy odwiedziło szczecińską Cerkiew. Bogate malowidła oraz liczne Ikony przykuwały naszą uwagę. Ciepły klimat sprawił, że wszystko, co nas dzieli lub jest inne, nas połączyło. Nie odczuwaliśmy żadnych różnic. Z głębi serca wypływała miłość do naszych braci prawosławnych. Ponieważ spotkanie odbyło się w Tygodniu Modlitw o Jedność Chrześcijan, odczuliśmy wielkie działanie naszego Boga. Nic nie dzieje się przypadkowo. Bracia z wielkim zaangażowaniem przybliżyli nam obrzędy Kościoła Prawosławnego. Ciekawa oprawa, gesty oraz niezwykle barwna symbolika odgrywają tak ważną rolę w życiu Kościoła Prawosławnego. Wyciągamy dłoń do naszych braci. Łączmy nasze wyznania, aby powstała jedna owczarnia i Jeden Pasterz. W ekumenicznej atmosferze modlitwą „Ojczcie Nasz...” zakończyliśmy nasze spotkanie. Dziękujemy za otwarte serca, za slajdy, gorącą herbatę i poświęcony czas dla braci we wspólnej wierze. Bóg zapłać.

Renata Bulsa

Spotkanie w Cerkwi św. Mikołaja w Szczecinie, które odbyło się 18 stycznia 2016 r. w ramach Tygodnia Modlitw o Jedność Chrześcijan, było dla mnie wyjątkowym przeżyciem. Po raz pierwszy byłam w kościele prawosławnym, po raz pierwszy też bezpośrednio od wiernych tego kościoła słyszałam tak wiele ciekawych informacji o Prawosławiu, jego świętach, obrzędach i liturgii, o budowie i wyposażeniu samej cerkwi, w tym o ikonografii. Było to fascynujące, zwłaszcza że i miejsce jest szczególne. Cerkiew św. Mikołaja ma bowiem przepiękny wystrój. Niesamowite wrażenie robią kolory i ikony, rozpisane z pietyzmem przez mistrza Wiszenko - malarza i ikonografa, który trzy lata pracował nad wykonaniem tego dzieła. Widać, że wszystko wyszło spod jednej ręki. Interesująca jest też sama symbolika. Wszystko ma znaczenie i swój porządek, jak chociażby kolejność rozmieszczenia ikon na ikonostasie - ścianie z ikonami, która oddziela część środkową świątyni od ołtarzowej.

Tych informacji było tak wiele, że nie sposób ich wszystkich odtworzyć. Mam nadzieję, że to pierwsze (dla mnie), jednak nie ostatnie wspólne spotkanie z naszymi „braćmi w wierze”. Wynoszę z niego przeświadczenie, że różnice ciekawią i wzbogacają, zwłaszcza wtedy, gdy podążamy w tym samym kierunku. Nasz region jest dla działań ekumenicznych szczególnym miejscem w Polsce, tak sędzę. Tu bowiem stykają się powojenne losy ludzi, pochodzących z różnych stron, nie tylko naszego kraju. „Kochać, to patrzeć w jednym kierunku”. Kochać, to wychodzić poza siebie, by zrozumieć innych. Gdzież więc w Polsce, jak nie u nas, w Zachodniopomorskiem, może szczerzej brzmieć wspólna modlitwa?

Agnieszka



Absolwenci Szkoły Liturgicznego Animatora Muzycznego w cerkwi prawosławnej w Szczecinie. 19.01.2016.
Fot. Jarosław „Cyrilo” Kaczmarczyk

Wizyta w cerkwi szczecińskiej była dla mnie niezwykłym przeżyciem... Byłam zachwycona pięknem jej wnętrza, symboliką scen ewangelicznych, licznymi wizerunkami świętych, którymi wypełniona jest każda ściana świątyni. Nasi bracia w Panu opowiadali nam o tym, w jaki sposób przeżywają sakramenty święte. To niezwykle, zobaczyć ich miłość do Eucharystii, usłyszeć zrozumienie dla świętości tego niezwykłego wydarzenia, zachwycić się ich radością przeżywania wiary, doświadczyć ich gościnności i życzliwości. Przychodzi na myśl fragment Pisma Św. "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." (1Kor 12, 4-7)

Justyna Strabel

Odwiedziny w prawosławnej parafii św. Mikołaja w Szczecinie, które odbyły się w ramach Tygodnia Modlitw o Jedność Chrześcijan, były dla mnie momentem wyjątkowym. Po raz pierwszy „świadomie” zwiedziłam cerkiew, i dowiedziałam się o Kościele prawosławnym tylu ważnych i ciekawych rzeczy. Zaskoczyło mnie to, że więcej łączy niż dzieli nas, chrześcijan obu wyznań. Spadł mi przysłowiowy kamień z serca i mogłam już spokojnie przyglądać się rzeczom dla mnie egzotycznym, a prowadzącym do wychwalania tego samego Najwyższego Boga. Zachwyciło mnie piękno ikon i troska o przedstawienie obecności świętych za ich pomocą. Zachwyciła mnie ściana oddzielająca ołtarz od reszty świątyni zwana lkonostasem, która chroni to święte miejsce, na którym, jak wierzą prawosławni, zasiada podczas liturgii Jezus Chrystus. Pięknem niesamowitym odznacza się charakterystyczny, głęboki śpiew cerkiewny. Natomiast najbardziej poruszające było dla mnie to, w jaki sposób z czcią i subtelnością traktowany jest chleb Eucharystyczny. Te i inne elementy zewnętrznie różnią się od odpowiadającym im elementom w Kościele katolickim, ale ich istota pozostaje ta sama Świadomość tego niezmiernie mnie ucieszyła!

Po pewnym czasie przyszło mi na myśl, że nie ma jednego, nieomylnego sposobu na oddawanie Mu czci, na wielbienie Go. Że nikt nie ma idealnego przepisu na kształt całej oprawy liturgii, choć z pewnością, w oparciu o Słowo Boże, dążyć trzeba z pokorą do najdoskonalszego, najbardziej godnego sprawowania jej. Że pewne różnice w naszych Kościołach istnieją, podobnie jak ludzie różnią się między sobą i powinniśmy dążyć do jedności chrześcijan, tak jak ludzie skłóceni powinni się pojednać ze sobą. Pan Bóg jest dla nas ciągle tajemniczy i niepoznany ale na pewno miłosierny i piękny, więc naśladując go powinniśmy z miłością i piękną subtelnością czcić go we wspólnocie Kościoła.

Joanna Orłowska-Gramczyńska



Proszę
zeskaŃnować kod
QR

Weź udział w nowej zabawie audycji „Religia na Fali”. Zagłosuj w Chrześcijańskiej (pamiętajcie chrześcijańskiej, a więc nie tylko katolickiej) Liście Przebojów. Szczegóły na radioszczecin.pl/religia. Co 2 tygodnie losowanie nagród!

Zapraszam do słuchania audycji katolickiej „Religia na Fali” w Polskim Radiu Szczecin w każdą niedzielę o godzinie 6.00. Od stycznia 2013 roku audycja o godzinie 6 rano. (częstotliwość 92 MHz). W audycji m.in. o wydarzeniach z życia Kościoła, dialogu ekumenicznym w Szczecinie, młodzieżowych wspólnotach, a także rozmowy m.in. z duszpasterzami akademickimi (o. Pawłem Chodakiem, ks. Marcinem Sękiem), a także dominikaninem o. Maciejem Biskupem i ks. dr. Krzysztofem Łuszczkiem (Wydział Teologiczny Uniwersytetu Szczecińskiego). Szukaj nas na Facebooku: <http://www.facebook.com/religianafali> Piotr Kołodziejcki, **Zapraszam!**

**RADIO
SZCZECIN**
92.0 fm



audycja
katolicka **NIEDZIELA**
informacje
zdjęcia
wideo **RELIGIA
NA FALI**

radioszczecin.pl/religia

NIEDZIELA GODZ. 6.00

"NIE MOŻEMY POMÓC KAŻDEMU,
ALE KAŻDY MOŻE POMÓC KOMUŚ"

- Ronald Reagan



Nazywam się Piotruś,
mam 11 miesięcy, mam też w oczkach raka...
Mój rak nazywa się SIATKÓWCZAK i jest nowotworem
złośliwym, a jego nieobliczalność zmusiła mnie do leczenia
u najlepszego specjalisty na świecie - dr.Abramsona
w Nowym Jorku. Koszt leczenia wynosi 1.5 miliona złotych!



POMÓŻ MI...
Sam nie dam rady...



„DAROWIZNA PIOTR WRÓBEL”
FUNDACJA RYCERZE I KSIĘŻNICZKI
UL. ZAGÓJSKA 2/4 /85
04-101 Warszawa
PKO Bank Polski SA
90 1020 1042 0000 8902 0324 4142

I. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP)

Należy podać numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (Numer KRS) organizacji wybranej z wykazu oraz wysokość kwoty na jej rzecz.

123. Numer KRS

0000249753

Wnioskowana kwota

Kwota z poz.124 nie może przekroczyć 1% kwoty z poz.118,
po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół.

124.

kwota

J. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE

Podatnicy, którzy wypełnili część H, w poz.125 mogą podać cel szczegółowy 1%, a zaznaczając kwadrat w poz.126 wyrazić zgodę na przekazanie OPP swojego imienia, nazwiska i adresu wraz z informacją o kwocie z poz.124. W poz.127 można podać dodatkowe informacje, np. ułatwiające kontakt z podatnikiem (telefon, e-mail).

125. Cel szczegółowy 1%

PIOTR WRÓBEL

126. Wyrażam zgodę



127.

MIŁOSIERDZIE NA GÓRSKIEJ PRZEŁĘCZY

Tekst

Roman Zięba

Po dwóch tygodniach pchania z Łodzi 400-kilogramowego wózka przez równiny i niewielkie wzniesienia centralnej Polski, na początku maja przed nami wyrosły prawdziwe góry. Nie wiedzieliśmy, jak zachowa się na stromych podjazdach nasz trójkołowy pojazd wiozący 3-metrowy obraz Jezusa Miłosiernego i ekwipunek dla pięciu pielgrzymów na 90-dniową wyprawę do Rzymu. Pokonanie Karpat było pierwszą górską próbą na naszej drodze. Czekwały nas jeszcze góry Bośni i włoskie Apeniny, ale do tak odległej przyszłości nikt w ogóle nie sięgał wyobraźnią. Jak dotąd konstrukcja na trzech kołach zdawała nieźle egzamin. W mijanych miastach nauczyliśmy się szybko zmieniać pasy ruchu i sprawnie manewrować na rondach. Prowadzenie wózka wielkości samochodu wymagało od nas dobrej komunikacji i szybkiego podejmowania decyzji – byliśmy teraz niemal jak załoga oceanicznego jachtu w sztormowych warunkach. Zgranie pięciu różnych charakterów i temperamentów, z których każdy miał za sobą trudną przeszłość, nie było z początku łatwe. Byliśmy ludźmi z trudnymi życiorysami, większość po długoletnich wyrokach więzienia, z historią zniewoleń i przemocy. Tym, co nas połączyło było doświadczenie dziwnego światła, które do każdego z nas przyszło w momencie, gdy byliśmy na dnie ciemności i beznadziei. Dużo rozmawialiśmy o tym w drodze. Różne były nasze historie, ale jedna rzecz była wspólna: każdemu z nas Bóg objawił Swoją moc wtedy, gdy okazaliśmy się bezsilni. I właśnie dopiero w tę niemoc mogło wejść Boże Miłosierdzie, całkowicie przemieniając nasze życia. Od tamtej chwili już nie mogliśmy żyć tak, jak wcześniej, krzywdząc siebie i innych. Tak zaczęła się nasza droga. Co roku wyruszamy na pielgrzymkę po to, żeby oddawać to, co wtedy do nas przyszło, żeby dzielić się z innymi tym, co sami otrzymaliśmy za darmo. Widać, dla takich jak my Bóg też ma swój plan.

Pierwszego maja rano, po noclegu w klasztorze oo. Franciszkanów w Kalwarii Zebrzydowskiej, zaczęliśmy wspinaczkę na Przełęcz Kocierską. Pchanie wózka pod stromą górę okazało się ciężką pracą dla nóg i ramion całej naszej piątki. Pod wieczór, solidnie już zmęczeni, robiliśmy coraz częstsze postoje, licząc, że za kolejnym zakrętem asfaltowa serpentyna wreszcie się wyrówna. Wyczerpani całodniową walką z ciężarem wózka marzyliśmy już tylko o noclegu i solidnym odpoczynku, choć zupełnie nie wiedzieliśmy, czy na szczycie znajdziemy płaski teren żeby rozbić namioty. Gdy z westchnieniem ulgi wtoczyliśmy się wreszcie



Fot. Archiwum prywatne

na szczyt, przed nami pojawiły się światła jakiegoś dużego budynku, który okazał się ekskluzywnym ośrodkiem SPA. Postanowiliśmy sprawdzić w recepcji, czy może udostępni nam podłogę w jakimś gospodarczym pomieszczeniu albo chociaż garaż, żeby rozłożyć się do rana na karimatach. Perspektywa rozbijania namiotów po ciemku w lesie była mało pociągająca. Wyjaśniliśmy zdziwionej recepcjonistce, że jesteśmy pielgrzymami w drodze do Rzymu i wieziemy na wózku obraz dla papieża. Niestety hotel mógł nam zaoferować jedynie pokoje w czterogwiazdkowych cenach, na co oczywiście nie było nas stać. Dostaliśmy jednak zgodę na skorzystanie z hotelowej łazienki i rozbicie namiotów na trawie przy parkingu. Rozbijanie namiotów w zmęczeniu przy świetle latarek nie jest łatwe. W ciemności giną przedmioty, każda czynność trwa dwa razy dłużej niż normalnie i trudno nie ulec irytacji. Jeszcze nie zdążyliśmy wypakować rzeczy z wózka, gdy pojawiła się pani z recepcji. Przyszła nas poinformować, że jeden z gości hotelowych zadeklarował się, że opłaci nam nocleg w hotelu. Przypadkiem stał akurat obok, gdy opowiadaliśmy o pielgrzymce i poruszony tą historią postanowił nam pomóc. Opłacił duży apartament i śniadania dla nas wszystkich.

- To bogaty Rosjanin – recepcjonistka była wyraźnie poruszona tą sytuacją
- przysłał mnie tutaj do was, bo sam nie chce się ujawnić. Powiedział, że ma

wiele na sumieniu i że jest już dla Boga stracony. Prosi was tylko o to, żebyście w drodze pomodlili się za jego córkę.

Marek zdjął z piersi swój drewniany Krzyż Pielgrzymów Bożego Miłosierdzia w kształcie hebrajskiej litery „taw” i wręczył recepcjonistce.

– To dla tego Rosjanina. Niech mu pani od nas przekaże, że nie ma takiej ciemności, która oddzieliłaby nas od Boga.

GÓRY DLA ZUCHWAŁYCH

Tekst

Maciej Papke

parafia prawosławna

pw. św. Mikołaja w Szczecinie

W Alpach jest 50 szczytów o wysokości bezwzględnej 4000 m. Udało mi się wejść na kilka z nich. A nawet zejść. Pierwszym z nich był ten uważany za najwyższy w Europie – Mont Blanc 4810 m n.p.m. I trzymam się tej wersji. Gdybym wszedł na Elbrus uważałbym zapewne inaczej...

Nie potrafię odpowiedzieć na pytanie „dlaczego chodzę w góry i po górach?”. Nie czuję też jakiejś duchowej łączności z innym ludźmi robiącymi to samo. W górach nie „znajduję tego wszystkiego co kocham”, nie nawiązuję też relacji z miłośnikami koszul flanelowych w kratę, ani też z użytkownikami polarów. Wchodzę na czterotysięczniki. Przy okazji na dwu- i trzysięczniki. Na Szrenicę i Śnieżkę też. Nawet w sezonie.

Dlaczego ryzykuję życiem? Dlaczego to robię? Przyczyna to chyba zespół zdarzeń – wrażenia estetyczne, fizyczne, duchowe. Odrębność od codziennego świata. Radość z tego, że jestem wyżej. To radość, że na pewnej wysokości komary nie dolatują. To satysfakcja, że jest się po drugiej stronie katalogu ze sprzętem turystycznym.

Przyznaję, że przyjemnością jest też samo planowanie wyprawy (niczym do drugiej wojny punickiej), gromadzenie ekwipunku (niczym Ernest Shackleton),



Fot. Archiwum prywatne

studiowanie map i relacji innych zdobywców. Do przygotowań należy też dbałość o formę i zdrowie, szczególnie o formę aplikacji endomondo. Najistotniejszym jednak elementem jest pokonywanie samego siebie w wymiarze fizycznym, nawet wtedy kiedy oddychasz jak Lord Vader po



Fot. Maciej Papke

paczce papierosów. Kiedy pokonujesz siebie i swoje zamrażnięte zapachy niezmiennianej od trzech dni bielizny. Te uczucie kiedy liofilizowane jedzenie parząc twe wargi smakuje jak zakąska w pewnej znanej warszawskiej restauracji.

Pokonywanie siebie w wymiarze psychicznym – co? ja nie mogę? Tak właśnie - to chęć udowodnienia sobie, że jednak mogę, że JA potrafię. Nie wiem po co, ale potrafię i robię to.

Czyli właściwie dlaczego to robię? Myślę, że jest to forma egoizmu. I można mówić o różnych wzniosłościach, duchowościach, ekstazach wszelkich, ale nadal postrzegam to jako przejaw egoizmu. Ok, można też pokusić się o pozytywne aspekty chodzenia i wchodzenia po szczytach. Najwięcej z tych aspektów można znaleźć, kiedy uda się powrócić w jednym kawałku z takiej wyprawy. Zatem po pierwsze - człowiek czuje, że żyje. A mógł zginąć. Lecąc jak laleczka w dół albo ćwicząc wymyślne figury jogi w szczelinie lodowej. Po drugie – docenia spanie w łóżku. W moim przypadku na wysokości trzeciego piętra niebuszewskiej kamienicy. A spałem na kamienistej karimacie w namiocie na wysokości 3000 metrów w wilgotnym śpiworze. Po drugie pół - cieszy się człek herbatą zaparzoną w temperaturze 100°C, zamiast herbatą z pianką przygotowaną z wrzącego śniegu w temperaturze 60°C. Po trzecie - docenia się sprzęt zakupiony na wyprawę i usprawiedliwia przed sobą i głodnymi dziećmi, że warto było to wszystko zakupić. Po trzecie i 3/4 – czekan znakomicie prezentuje się zawieszony na ścianie w sypialni. Po czwarte - można pochwalić się na fejsbuku zdjęciami, i tym samym zdobyć 10 sekundowe uznanie kilkusetosobowej widowni poparte dwudziestoma lajkami. Po piąte - mniej problemów sprawia wejście na rzeczony trzeci piętro z zakupami z dyskontu i przyczepionymi do szyi dziećmi. Po szóste - napawasz się swoim widokiem przed lustrem „wszedłem tak wysoko, i'm looking so good”. Po siódme - człowiek czuje się silniejszy psychicznie i lepszy od koleżków trenujących plażing, browaring i uprawiających zaliczanie dwóch sezonów serialu w ciągu doby. Podpunkt „a” - z pogardą możesz patrzeć na wszystkich innych, wprost proporcjonalnie do zdobytych wysokości. Po dziesiąte (tak wiem, zabrakło siedem, osiem i dziewięć, ale nie mam pomysłu) – rozpoznajesz szczyty w katalogach i na plakatach, z pamięci podajesz ich wysokości i przewyższenia, a grubym palcem pokazujesz - „o tu, tędy właśnie wchodziłem. Tu był nasz namiot”.

Wróćcie na chwilę do punktu czwartego, tak - więcej zdjęć na FB. Znajdziecie mnie pod moim imieniem i nazwiskiem. Mieszkam w Szczecinie. Lajki mile widziane - choćby ze względu na moje głodne górskie ego.



