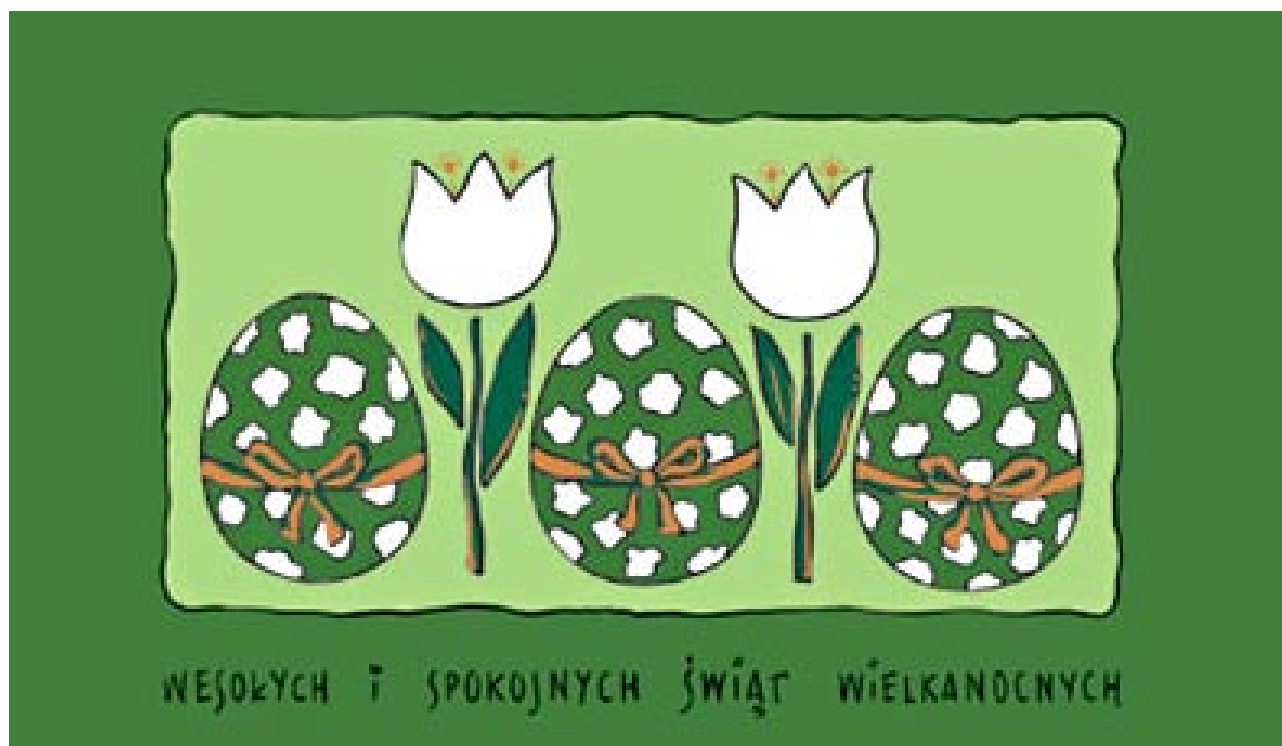


Drodzy Czytelnicy!

Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy Wam wszystkiego, co dobre, dużo zdrowia i szczęścia dla Was i Waszych najbliższych, żeby nasze wady poszły jak Marzanna do morza i żebyśmy po tym uroczystym czasie poczuli się odnowieni, żeby rozkwitało w nas to, co najlepsze. Życzymy radosnego świętowania, smacznego Świąconego, wesołego Alleluja!

Redakcja



W tym numerze, oprócz tekstów poświęconych Wielkanocy i religijnych, znajdziecie m.in. relacje z wydarzeń i imprez, w których braliśmy udział, artykuły o tematyce muzycznej, recenzje i opowiadanie fantasy. Zaczynamy także druk powieści w odcinkach, zamieszczamy też „złote myśli” naszych mieszkańców. Znajdziecie ponadto kilka porad, jak żyć zdrowo i z uśmiechem.

Mamy nadzieję, że numer Wam się spodoba, gorąco zachęcamy do lektury!

Redakcja:

Piotr Bal
Barbara Dąbska
Bożena Florek
Sven Hajman
Ireneusz Kawalek
Ewa Krzeczyńska
Adam Kukła
Krystyna Sokołowska

Współpracują:

Tomasz Hellner
Zofia Koziar
Piotr Smoter
Romana Wądrzyk

Pomagają:

Dorota Najder
Beata Słowakiewicz

O Zmartwychwstaniu

Refleksje na Wielkanoc



Ireneusz Kawalek

„Apostołowie z wielką mocą świadczyli o Zmartwychwstaniu Pana Jezusa” (Dz. Ap.)

Często zdarza się nam za szekspirowskim Hamletem powtarzać sobie pytanie: „Być albo nie być? Oto jest pytanie”. Ten książę duński podpatrywał pilnie życie, spotkał go dobrobyt, władza, zakosztował też miłości, zetknął się z oszustwami, które musiały towarzyszyć mechanizmom władzy, otarł się też o zło. Zadawał sobie on trudne pytania, w końcu stanął nad samym brzegiem morza na urwistej skale i zadał jedno z fundamentalnych pytań egzystencjalnych. „Być albo nie być?” jest to meritum, pytanie o najgłębszy, najprawdziwszy i najistotniejszy sens ludzkiego życia.

Sądzę, że każdy człowiek zadaje sobie i światu owo hamletowskie pytanie. Poszukiwanie sedna naszej ludzkiej egzystencji, w najgłębszym jej wymiarze, z pewnością jest pasją człowieka, albo jego beznadziejną rezygnacją, gdy przestaje dostrzegać jego wyraźnie zarysowany sens, pojawiają się ponure myśli, a czasem gorzka rozpacz. My, współcześni, nie dramatyzujemy może tak jak Hamlet, nie stajemy na szczycie skały nad brzegiem morza. Pytanie to stawiamy sobie w innych okolicznościach – przy kawie, w dialogach na różne życiowe tematy,

czy też szepcząc swoje wątpliwości w utrapieniu do ucha księdza. Gdy wymyka nam się sens życia, staramy się go sobie rekompensować, często uciekając od sedna sprawy. Niektórzy też gubią się w alkoholu, w narkotykach, w hedonistycznych przyjemnościach, inni przyjmują postawę cyniczną.

Pytanie „Być albo nie być?” rodzi się nam zwłaszcza w tak szczególnych dramatycznych okolicznościach, jak cierpienie i śmierć. Zetknięcie się z nimi budzi

drzemiącego w nas Hamleta, zadającego sobie fundamentalne egzystencjalne pytanie.

Nauka Kościoła mówi, że człowiek został stworzony przez Boga, aby żył wiecznie, ponieważ dusza ludzka jest nieśmiertelna. Życie doczesne jest tylko epizodem, wycinkiem mającym swój dalszy ciąg w życiu pozagrobowym. Jeśli tak, epizod ten zwany życiem doczesnym nabiera ogromnej wagi, ktoś go przecież rejestruje, ktoś się nim interesuje, dla kogoś jest on ważny. Gdyby życie doczesne nie miało swego dalszego ciągu poza grobem, nie byłoby właściwie żadnego logicznego wyjaśnienia, nadającego mu rację istnienia. Fundamentem tego optymistycznego twierdzenia

Kościoła o sensie ludzkiego życia jest Zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Jest to wydarzenie, które

jest jedyną nadzieją dla nas wszystkich, które Zbawiciel objawił nam w Ojcu. Jezus powiedział: „Ja jestem życie i zmartwychwstanie. Kto we mnie wierzy, choćby i umarł, żyć będzie”. Trzeba też powiedzieć, iż lud Boży wyznaje w credo „świętych obcowanie, grzechów odpuszczenie, ciała zmartwychwstanie, żywot wieczny”. Poza tymi słowami, potwierdzonymi powstaniem z martwych zastanawianie się nad sensem życia jest pewną stratą czasu.

Ksiądz Zygmunt Podlejski w swym zbiorze zaty-

tułowanym „Oto siewca wyszedł siał. Komentarze do czytań mszalnych”, na którym oparłem tę refleksję, pisze o pewnej szesnastowiecznej płycie nagrobnej w kościele Najświętszej Marii Panny w Gdańsku. Widnieje tam napis: „Czekam, nie boję się, zmartwychwsta-
nę”. Nie wierzyć w to, znaczy żyć bezideowo, z dnia na dzień, czekając na bezsensowny kres epizodu zwanego życiem. Tak myśleć i wierzyć, ufać w Zmartwychwstanie, znaczy żyć sensownie.



Zmartwychwstanie, Fra Angelico, ok. 1400

Wielkanoc w naszym Domu



Bożena Florek



W naszym Domu uroczyste obchodzimy okres oczekiwania na Święta Wielkanocne, czyli Wielki Post, począwszy od Środy Popielcowej, kiedy to kapłan w czasie mszy świętej posypuje głowy popiołem, a skończywszy na Wielkim Piątku, gdy Zbawiciel zostaje ukrzyżowany. W okresie Wielkiego Postu w naszej kaplicy, w każdy piątek przed mszą świętą odprawiamy Drogę Krzyżową, składającą się z czternastu stacji. Natomiast w każdą niedzielę przed mszą świętą śpiewamy Gorzkie Żale. W Wielki Piątek, mimo dyspensy dla chorych, w naszym Domu obowiązuje post ścisły. Tydzień przed Wielkanocą świętujemy Niedzielę Palmową, kiedy to odczytywana jest Męka Pańska od modlitwy w Ogrójcu, aż do śmierci Zbawiciela na krzyżu. Już od trzech lat jeździmy do Lipnicy Murowanej, gdzie wykonana przez nas palma bierze udział w odbywającym się na rynku miasta konkursie na najdłuższą palmę. Wcześniej na konkurs palm jeździliśmy do Kościoła O. Franciszkanów w Krakowie. W Wielki Czwartek organizujemy spotkanie przedświąteczne w terapii dla osób zaangażowanych w prace artystyczno-plastyczne. Na-

tomiast w Wielki Piątek organizowane jest spotkanie świąteczne, w którym biorą udział wszyscy mieszkańcy i personel. Po odczytaniu przez kapłana modlitwy i poświęceniu pokarmów, dzielimy się święconym jajkiem i składamy sobie serdeczne życzenia. W Wielką Sobotę zbieramy się na uroczystym święceniu pokarmów. Niektórzy mieszkańcy jadą do

domów, gdzie w gronie rodzinnym spędzają Święta Wielkanocne. W Niedzielę Wielkanocną w naszej kaplicy odbywa się uroczysta msza święta, podczas której śpiewane są pieśni o radości ze Zmartwychwstania Zbawiciela. Drugi dzień Świąt Wielkanocnych to tzw. śmigus-dyngus, symbolicznie polewamy się wodą, by dochować także i tę tradycję.



Zabawa w Mszanie Dolnej

Dnia 17 stycznia tego roku pojechaliśmy grupą siedmiu osób na kolędowanie i zabawę do zaprzyjaźnionego Domu Pomocy Społecznej w Mszanie Dolnej. Na miejsce dojechaliśmy - dzięki panu kierowcy - szczęśliwie, chociaż droga była trudna. Jak na tę porę roku przystało, padał obficie śnieg. W Mszanie byliśmy już po godzinie szesnastej. W spotkaniu oprócz mieszkańców tamtejszego Domu i nas, uczestniczyli także goście z Domu w Czernej. Rozpoczęło się ono wspólnym kolędowaniem przy blasku świec, w trakcie którego dołączył do nas ksiądz i złożył nam świąteczne życzenia. Następnie gospodarze podjęli nas wspaniałym poczęstunkiem, była pyszna pieczeń z ryżem oraz mnóstwo

smakołyków i owoców. Były także różne konkursy, które dały nam wiele radości i satysfakcji. Niektórzy z nas bardzo aktywnie zaangażowali się w konkursy. Basia Dąbska na przykład brała udział w konkursie polegającym na szukaniu ziaren liścia bobkowego w misie z ryżem, znalazła 10 ziaren i dostała nagrodę. W dalszej części wieczoru była prawdziwa zabawa karnawałowa. Bawiliśmy się do różnorodnej muzyki – od rocka do popu – granej przez zaproszony zespół. Tańce trwały do późna, my zostaliśmy do 21.30, zatrzymywani przez gospodarzy! Atmosfera była tak miła, że nie mogliśmy im odmówić. Do Domu wróciliśmy późno, bo dopiero przed północą - zmęczeni ale szczęśliwi!

Dzień Babci i Dziadka

W naszym Domu w piątek 20 stycznia, a więc w przeddzień właściwego Dnia Babci i na dwa dni przed Dniem Dziadka, odbyła się jak co roku zabawa z okazji tych uroczych świąt. Przybyliśmy na nią licznie – co prawda nie wszyscy jesteśmy babkami czy dziadkami, lecz na pewno wszyscy jesteśmy wnukami!

Wprawdzie nie przy dźwiękach orkiestry instrumentalnej, ale w takt melodii z magnetofonu bawiliśmy się doskonale – tańczyliśmy wspólnie w kółeczku, w parach i indywidualnie. Piosenki były różne, zarówno żywiołowe, skoczne, jak i spokojniejsze, polskie i zagraniczne. Zabawa taneczna została urozmaicona konkursami, w których chętnie uczestniczyliśmy. Nagrodami za udział były kosmetyki i słodczyce. Jednym z konkursów było



łapanie kapeluszy przez pary damsko-męskie, inny polegał na nadmuchiowaniu balonów (ta trudna sztuka nie wszystkim się udawała!). Najdłuższym i najbardziej zabawnym konkursem był ten z odgrywaniem scenek, po których „dziadkowie” robiąc kwiaty z bibuły mieli przeprosić „babcie” za swoje nieodpowiednie zachowanie. Był także poczęstunek - ciasto i napoje.

Zabawę zakończyliśmy w doskonałych humorach. Skłoniła nas też do ciepłych wspomnień i refleksji. Wszyscy znamy z własnego doświadczenia rolę babci i dziadka w życiu każdego dziecka. Babcia zawsze przytuli i pocieszy wnuka, czasem nawet lepiej od matki potrafi dać mu oparcie. Właśnie tego, nie prezentów, lecz przede wszystkim wsparcia w smutkach i trudnych chwilach życia, najbardziej oczekują od babci, czy dziadka wnuki i za to darzą ich wdzięcznością i miłością.

Kulig

Dnia ósmego lutego tego roku odbył się kulig w Mszanie Dolnej, w którym miałam przyjemność uczestniczyć. Pojechaliśmy naszym busikiem. W Mszanie, koło mostu, oczekiwały na nas sanie zaprzężone w konie, do których się przesiadliśmy. Jechaliśmy początkowo równiną, a następnie pod górę i obserwowaliśmy przepiękne widoki, ośnieżone białe góry i granatowe lasy, co sprawiało niezapomniane wrażenia.

Na górze czekało na nas rozpalone ognisko, gdzie piekliśmy kiełbaski i rozgrzewaliśmy się gorącymi napojami. Atmosfera wokół ogniska była bardzo miła i wesoła, zrobiono nam pamiątkowe zdjęcia. Następnie wyruszyliśmy w odwiedziny do tamtejszego Domu Pomocy Społecznej, gdzie zostaliśmy zaproszeni. Część

uczestników pojechała saniami, a część przesiadła się do samochodu. Nie obyło się również bez przygód, ponieważ nasz busik utknął w zaspie. Liczne próby wydostania się z tej pułapki nie powiodły się, z pomocą przyszli miejscowi ludzie i w końcu wyciągnęli nas traktorem. Dalej bez problemów dotarliśmy do DPS w Mszanie, gdzie czekał na nas gorący posiłek w postaci bigosu, a następnie zostaliśmy poczęstowani ciastem, pysznymi ciastkami, kawą i herbatą. Odpoczynek uprzyjemniała nam muzyka z magnetofonu. Następnie pożegnaliśmy się serdecznie i wyruszyliśmy do domu. Ten kulig był dla nas wyjątkową atrakcją, za którą bardzo serdecznie dziękujemy organizatorom.



Ewa Krzeczyńska

Dogoterapia

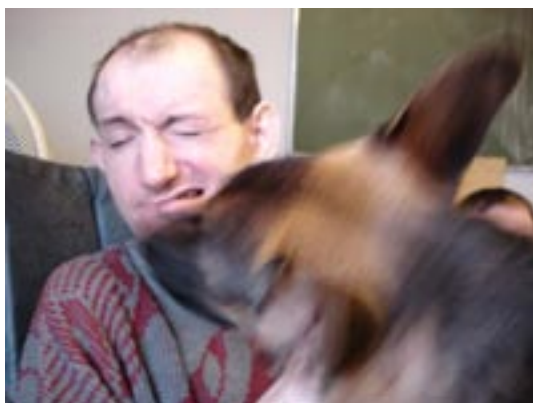
„Hamman, do mnie”, „Waruj”, „Podaj łapę” to tylko niektóre komendy, które wydajemy młodemu wilczurowi podczas zajęć dogoterapii, prowadzonych w naszym Domu od ubiegłego roku. Zajęcia odbywają się w każdy wtorek o godzinie 11.00. Opiekunami Hammana są zaprzyjaźnieni z Domem i jego mieszkańcami Ania i Marcin, którzy odwiedzają nasz Dom nie tylko z psem, lecz też często wspierają przy okazji organizowania różnych imprez, np. Mikołajek.

Hamman jest pięknym, młodym wilczurem, który – co wiemy od jego opiekunów – przeszedł już dwa stopnie podstawowej tresury. Przed nim wciąż jeszcze wiele przygotowań i nauki, zanim zostanie stuprocentowym dogoterapeutą, ale już teraz można zauważyć, że ma do tego wyraźne predyspozycje! Z natury jest bardzo żywiołowy, wesoły, czym daje nam podczas każdego spotkania wiele uśmiechu i rado-

ści. Ania i Marcin zawsze starannie przygotowują się do każdego spotkania, a także czuwają nad jego przebiegiem. Podczas zajęć wydajemy Hammanowi specjalnie opracowane komendy, żeby wynagrodzić go za posłuszne ich spełnianie dajemy mu jego ulubione smakołyki. Cieszymy się nie tylko z jego posłuszeństwa, ale także z bliskości z tak miłym przyjacielem – możemy go głaskać, tulić, poczuć jego ciepło. A co najważniejsze, widzimy, że jest dla nas łagodny, cierpliwy i zyczliwy. Niecierpliwie czekamy na każde spotkanie z Hammanem i jego opiekunami.



Piotr Smoter



Grupa teatralna „Skoczne Krakowiaczki”

Tradycyjnie, jak co roku o tej porze, w styczniu grupa teatralna wystawiła w naszym Domu Jasełka. O tej kolejnej inscenizacji Jasełek pisała w numerze 23 Bożena Florek. Nasi aktorzy zostali nagrodzeni przez publiczność gromkimi brawami.





Teraz, grupa przygotowała nowe przedstawienie zatytułowane "Pewnego dnia w ogrodzie, czyli taka sobie historia w kolorach", o którym będziemy pisać szerzej w kolejnym numerze. Przedstawienie zostało już pokazane szerokiej publiczności kilka dni temu w ramach IV Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika”.



Zabawa Walentynkowa

14 lutego, w Dzień Świętego Walentego czyli Dzień Zakochanych, w sali bilardowej naszego Domu odbyła się jak co roku zabawa walentynkowa. Były oczywiście, jak przystało na karnawał, tańce – w parach, w kółeczku, indywidualnie, w takt wolniejszych i szybszych melodii z magnetofonu. Zabawa taneczna była przeplatana odczytywaniem życzeń przez panie terapeutki – w przeddzień zabawy na tablicy ogłoszeń znajdowała się specjalnie przygotowana skrzynka, do której można było wrzucać napisane na papierowych gwiazdkach lub serduszkach życzenia walentynkowe. Niektóre życzenia były pisane rymem, np. „Chociaż jesteś dla mnie jak promyk słońca, prawdziwa jest ta miłość, która wytrwa do końca”.

Wśród życzeń dla zakochanych lub czujących do

siebie sympatię nie zabrakło podziękowań dla personelu – za pomoc w rozwijaniu naszych talentów i zainteresowań oraz w akceptowaniu sa-

meo siebie, własnego „ja”, własnego zdania na każdy temat, bo to przecież bardzo ważne, ułatwia też obcowanie z innymi.

Przez całą zabawę czuliśmy atmosferę Święta Zakochanych. Każdy mógł zaśpiewać piosenkę z dedykacją. Był także poczęstunek – ciasto i napoje. Wszyscy bawiliśmy się świetnie i dziękowaliśmy personelowi za urozmaicenie nam naszej codzienności zabawą, która przebiegła w przyjemnej, serdecznej atmosferze. Nawet sam Święty Walenty czułby satysfakcję, gdyby był wśród nas!



Bożena Florek



Historia Walentynek i Święty Walenty

Wszyscy już znamy Walentynki, ale kim był ich patron Święty Walenty? Otóż Święty Walenty był biskupem we włoskim mieście Terni. Pełniąc obowiązki duszpasterza, a i przedtem, przez całe swoje życie, odznaczał się wielkim miłosierdziem, miał wrażliwe i czułe serce, otwarte na ludzi i Boga. Święty Walenty przeciwstawił się rozkazowi Imperatora Rzymu Klaudiusza II, zakazującego udzielania ślubów młodym mężczyznom, jako że według doradców Kaludiusza nieżonaci mężczyźni byli lepszymi żołnierzami. Święty Walenty służył z tego, iż udzielał ślubu zakochanym (niekoniecznie za zgodą rodziców). Ponadto apelował do serc mężczyzn, aby – jeśli kochają swoje żony – pozostawali w domu i nie szli na wojnę. Za to nieposłuszeństwo został skazany na wymyślne tortury i śmierć przez ścięcie. Wyrok wykonano 14 lutego 270 roku.

Bóg udzielił Św. Walentemu niezwykłej łaski uzdrawiania. Uzdrawiał dotknięte epilepsją, podagrą i innymi chorobami osoby, a wśród nich biedne-

go, strasznie poskręcane-go przez chorobę chłopca – jedynego syna rzymskiego filozofa Kratona. Jak bardzo kojarzono epilepsję z raturkiem ze strony świętego męczennika świadczy to, że w Polsce lud nazwał ją chorobą Świętego Walentego.

W jednym z opisów historycznych można przeczytać, że przebywając w więzieniu Św. Walenty nawrócił strażnika rzymskiego i przywrócił wzrok jego córce. Według legendy święty pokochał córkę strażnika, a przed egzekucją wysłał do niej list pożegnalny z podpisem „Od Twojego Walentego”. Stąd tradycja wysyłania 14 lutego miłosnych listów. Święty Walenty stał się patronem zakochanych w 1496 roku.

Gdyby Św. Walenty żył, cieszyłby się zapewne widząc, jak każdego roku 14 lutego zakochani obdarzają się kwiatami. Jak głosi legenda, sam chętnie rozdawał kwiaty przechodzącym koło jego ogrodu.



Krystyna Sokołowska



Bazylika Św. Walentego w Terni oraz znajdujący się w niej witraż: święty udziela ślubu młodej chrześcijance i rzymskiemu legionście

Od średniowiecza we włoskim Terni, mieście, w którym żył i zmarł Święty Walenty, odbywa się „święto zaręczyn”. 14 lutego przy grobie świętego spotykają się narzeczeni by ślubować, że pobiorą się w ciągu 12 miesięcy. W tym roku w Terni odbyło się nie tylko tradycyjne ślubowanie zakochanych, ale też koncerty i konkursy, między innymi konkurs na najpiękniejszego miłosego sms-a.

W 1981 roku Papież Jan Paweł II odwiedził Terni, a w 1997 roku napisał list do narzeczonych, którego treść wyryto na płycie wmurowanej w pobliżu grobu Św. Walentego.

O ile w Europie zachodniej i południowej Walentynki obchodzone są od czasów średniowiecza, u Słowian dopiero w latach 90-tych XX wieku zyskały większą popularność. Niestety teraz Walentynki to szał miłosnych uniesień, czerwonych serduszek i promocji bielizny, to importowany ze Stanów Zjednoczonych obyczaj, z którego czerpie handlowo-medialny zgiełk. A zapominamy o najważniejszej postaci, czyli Świętym Walentym. Ks. Leszek Uroda z krakowskiej parafii Św. Floriana, w której są relikwie patrona zakochanych, proponuje by „ochrzcić” walentynki. Uprzymiarnić, że dzień zakochanych to święto kościelne, a nie komercyjne. Zakochani mogą wysyłać do parafii e-maile z wyznaniem miłosnym, które zostaną odczytane w kościele podczas nabożeństwa do Św.



Walentego. Pomysł ochrzczenia Walentynek popiera krakowska Kuria. – Świetna inicjatywa, bo wyciąga głębiej z komercji i pozorów – mówi ks. Robert Nęcek, rzecznik archidiecezji krakowskiej.

Przed kilkoma laty Radio Watykańskie zaproponowało wiernym, by pielgrzymowali do grobu Św. Walentego. W wywiadzie dla tej rozgłośni, ks. Pirottono, proboszcz Bazyliki w Terni, zwrócił się przede wszystkim do narzeczonych i małżeństw znajdujących się w trudnej sytuacji, by swoje troski powierzali Św. Walentemu. Świętu w Terni towarzyszą koncerty, spektakle, projekcje filmów, konferencje, wystawy i imprezy sportowe, które trwają niemal przez cały luty, a kończą się „walentynkami” wdów i wdowców oraz ludzi starszych i chorych.

W Polsce czci się Świętego Walentego także jako patrona w chorobach umysłowych, patrona padaczki i podagry oraz jako patrona pszczelarzy.

Źródła: serwisy.gazeta.pl, joannab.alleluja.pl, ekai.pl, pl.wikipedia.org

Światowy Dzień Chorego

11 lutego obchodziliśmy XIV Światowy Dzień Chorego ustanowiony przez polskiego papieża Jana Pawła II w dniu 13 maja 1992 roku w 75. rocznicę objawień fatimskich i w 11. rocznicę zamachu na jego życie dokonanego przez Turka Ali Agcę.

W szpitalach, domach opieki i hospicjach odbyły się spotkania z chorymi, cierpiącymi i osobami niepełnosprawnymi. Mieszkańcy naszego Domu uczcili ten dzień, uczestnicząc w uroczystej mszy świętej dla chorych w Bazylice Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach. Na mszę przybyli chorzy przede wszystkim z województwa małopolskiego.

Święto jest obchodzone 11 lutego każdego roku. Data ta nie została wybrana przypadkowo: 11 lutego to uroczystość Matki Bożej z Lourdes. W liście ustanawiającym Światowy Dzień Chorego papież napisał, że chce w ten sposób podkreślić rolę Maryi jako Uzdrawicielki Chorych i Lourdes jako miejsca wielu cudownych uzdrowień.

Ustanawiając Światowy Dzień Chorego Jan Paweł II zwrócił uwagę na to, że każda choroba jest więzieniem na sobie Krzyża Jezusa Chrystusa. Jest to wielkie doświadczenie uświadamiające człowiekowi jego słabość, ograniczenia i zależność od drugiego człowieka. Bywa powodem buntu i zwątpienia, ale zdarza się i tak, że chory w swoim cierpieniu zaczyna poszukiwać Boga. Rokrocznie obchodzony Dzień Chorego jest czasem modlitwy za chorych, przypomina nam o ich należytych traktowaniu. Kościół otacza także w tym dniu swoją modlitwą tych wszystkich, którzy pomagają i niosą ulgę w cierpieniu, wyraża im swoją wdzięczność za ich poświęcenie i pracę.

Pierwsze obchody Światowego Dnia Chorego zorganizowano w 1993 roku w Lourdes i częściowo w Rzymie (papież spotkał się wówczas z chorymi także w Bazylice św. Piotra). W 1994 roku Dzień obchodzono w Częstochowie na Jasnej Górze.

Tegoroczne centralne obchody Dnia Chorego odbyły się w Adelajdzie w Australii, w katedrze św. Franciszka Ksawerego, wielkiego misjonarza Bliskiego Wschodu. Ich tematem było zdrowie psychiczne, które staje się coraz poważniejszym problemem społecznym.



Bożena Florek

W orędziu na tegoroczny Dzień Chorego papież Benedykt XVI podkreślił, że każdy człowiek – chrześcijanin powinien przyczyniać się do promowania i uznawania godności osób chorych umysłowo.

Zachęcił do wysiłków mających na celu zapewnienie im odpowiednich warunków leczenia, a także wyraził wdzięczność tym wszystkim, którzy podejmują się opieki i leczenia chorych umysłowo. Zwrócił się także do wolontariuszy i duszpasterstwa o wsparcie i pomoc rodzinom, w których są osoby chore i upośledzone. W orędziu papieża czytamy dosłownie: „Pragnę teraz zwrócić się do Was, drodzy Bracia i Siostry, doświadczeni chorobą, aby zaprosić Was do ofiarowania Ojcu wraz z Chrystusem Waszego stanu cierpienia. Niech Najświętsza Maryja Panna podniesie na duchu naznaczonych chorobą i wesprze tych, którzy, niczym Miłosierny Samarytanin, niosą ulgę ich ranom cielesnym i duchowym. Każdego zapewniam o pamięci w modlitwie i chętnie wszystkim udzielam Błogosławieństwa”.

W Krakowie XIV Dzień Chorego uczczony został mszą świętą celebrowaną przez kardynała krakowskiego, księdza Stanisława Dziwisza. W homilii porównał cierpienie ludzkie do cierpienia Zbawiciela, mówił, że jest pełen podziwu dla chorych, którzy z cierpliwością i często z pogodą ducha dźwigają swój krzyż. Powiedział, że żadna choroba nie jest karą za grzechy. W dalszej części homilii wspominał Papieża Polaka, któremu podziękował za wspańiały pontyfikat i konsekrację nowej Bazyliki Bożego Miłosierdzia. Wspominał także o siostrze Faustynie i jej dzienniczku o objawieniach Chrystusa.

Punktem kulminacyjnym krakowskiej mszy świętej był udzielany Sakrament Namaszczenia Chorych, którego skutkiem jest odpuszczenie grzechów, a także przystąpienie do komunii i modlitwa w intencji Ojca Świętego. Chorzy aktywnie uczestniczyli we mszy świętej, śpiewając znane pieśni religijne, a w czasie uścisku dłoni życzyli wszystkim pokoju. Podczas uroczystego zakończenia eucharystii chorzy ze wzruszeniem dziękowali swym opiekunom za ten wspańiały dzień.

Z Ł O T E
M Y Ś L I

Jak człowiek człowieka lubi, to nie należy tego lekceważyć, tylko należy odwzajemnić.

Piotr Bal

Ksiądz Jan Twardowski

18 stycznia 2006 roku w Warszawie zmarł ksiądz Jan Twardowski. Miał 90 lat. Był autorem jednego z najstynniejszych polskich wierszy „Spieszmy się”.

Ks. Jan Twardowski
SPIESZMY SIĘ

*Spieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą
zostaną po nich buty i telefon głuchy
tylko to co nieważne jak krowa się wlecze
najważniejsze tak prędkie że nagle się staje
potem cisza normalna więc całkiem nieznośna
jak czystość urodzona najprościej z rozpacz
kiedy myślimy o kimś zostając bez niego*

*Nie bądź pewny że czas masz bo pewność niepewna
zabiera nam wrażliwość tak jak każde szczęście
przychodzi jednocześnie jak patos i humor
jak dwie namiętności wciąż słabsze od jednej
tak szybko stąd odchodzą jak drozd milkną w lipcu
jak dźwięk trochę niezgrabny lub jak suchy ułkon
żeby widzieć naprawdę zamykają oczy
choć większym ryzykiem rodzić się niż umrzeć
kochamy wciąż za mało i stale za późno*

*Nie pisz o tym zbyt często lecz pisz raz na zawsze
a będziesz jak delfin łagodny i mocny*

*Spieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą
i ci co nie odchodzą nie zawsze powrócą
i nigdy nie wiadomo mówiąc o miłości
czy pierwsza jest ostatnią czy ostatnia pierwszą*



Krystyna Sokołowska

Ksiądz Jan Twardowski urodził się w Warszawie 1 czerwca 1915 roku, tam też skończył gimnazjum matematyczno-przyrodnicze. Debiutował jako student polonistyki UW. Jego pierwszy tomik „Powrót Andersena” ukazał się w 1937 roku (niestety, podczas wojny cały nakład zaginął), kolejny pojawił się dopiero w 1959 roku. Podczas wojny ksiądz Twardowski walczył jako żołnierz Armii Krajowej, uczestniczył w Powstaniu Warszawskim. W 1945 roku wstąpił do seminarium duchownego. Świecenia kapłańskie przyjął 4 lipca 1948 roku. W tym czasie pisał pod pseudonimem Antoni Derkacz, jego wiersze ukazywały się sporadycznie m.in. w „Tygodniku Powszechnym”. Tomik, którym powrócił jako poeta, nosił po prostu tytuł „Wiersze”. Potem ukazały się m.in.: „Znaki ufności” (1970), „Niebieskie okulary” (1980), „Rachunek dla dorosłego” (1982).

W latach 1948-1952 był wikarym w małej parafii w Żbikowie pod Warszawą i prefektem w Państwowej Szkole Specjalnej, gdzie uczył religii dzieci niepełnosprawne. Praca z dziećmi specjalnej troski zaowocowała notatkami, z których m.in. powstały późniejsze zbiory: „Zeszyt w kratkę”, „Nowy zeszyt w kratkę” oraz „Patyki i patyczki”. Obecna w całej twórczości księdza Twardowskiego dziecięca ufność, „wiera malutka”, miała swoje korzenie w tejsze pracy, kiedy ukazywał on swoim wychowankom świat piękny, acz nieskomplikowany, bogactwo zawarte w przedmiotach i zdarzeniach dnia codziennego. Od 1959 roku ksiądz Twardowski był rektorem kościoła sióstr Wizytek w Warszawie.

Każdego roku wydaje się nowe zbiory autorstwa księdza Twardowskiego i wznowienia wcześniejszych. Ocenia się, że obecnie ogólny nakład tej poezji dochodzi do miliona egzemplarzy. Jego książki należą do najchętniej czytanych publikacji poetyckich. Rekordy popularności bije pełen anegdot, refleksji i wspomnień „Niecodziennik wtóry”. Jego wiersze zostały także wydane w Szwajcarii w przekładzie niemieckim.

Ciesząca się ogromną popularnością twórczość księdza Twardowskiego ma najczęściej charakter religijny. Poezja ta uświęca właśnie to, co świeckie i co zwyczajne. To, co dla Twardowskiego znamienne to humor i wypracowana prostota oraz znakomite opanowanie warsztatu, żartobliwe rozważania teologiczne i czułość.

W swojej poezji mówi czym jest wiara, ufność, obcowanie z Bogiem, z ludźmi, czym jest miłość, przyjaźń. Jego wiersze są pełne ciepła, życzliwości, są pozba-

wione patosu, poruszają problemy zwykłych ludzi. Poeta często zwraca się do dzieci, zwierząt, roślin. Jest to poezja pocieszająca w smutkach, ucząca radości życia i zachwytu nad światem. Możemy w niej odnaleźć odpowiedzi na najważniejsze i najtrudniejsze pytania.

Wiele z wierszy księdza Twardowskiego poświęconych jest uczuciom, również tym, zachodzącym między dwójkiem kochających się ludzi. Uczuciom, którym tak często towarzyszy dramat rozstania, poczucie niespełnienia, czy zwykły upływ nieubłaganego czasu. Dla poety zrozumienie bólu, czy cierpienia nie jest jednak powodem do rozpacz, staje się raczej kluczem do sensu ludzkiej egzystencji, będącej zamysłem Boga.

Ksiądz Twardowski jest laureatem wielu prestiżowych nagród literackich, m.in. za „wyjątkową we współczesnej literaturze, pełną głęboko humanistycznych treści poezję, przemawiającą do każdego i za fenomen popularności szczególnie wśród młodzieży”. Za swoje osiągnięcia literackie w 1999 roku, otrzymał tytuł Doktora Honoris Causa KUL-u.

W przedmowie do dwujęzycznego wydania poezji, „When You Say - Kiedy mówisz”, ksiądz Twardowski napisał m.in.: „Jako ksiądz żyję w dwóch światach: zewnętrznym – mediów, które mówią o zarażonym, nieprawdziwym, okropnym świecie ludzkich grzechów, i wewnętrznym – ludzkich wyznań, spowiedzi. Wiem, że jeśli nawet człowiek odchodzi od Boga – męczy się. Jest krzyż wiary i niewiary (...) Wciąż chcę pisać lepiej. W dzisiejszym świecie spotykamy się z twórczością cenionych nieraz umysłów, zarażonych rozpaczą, relatywizmem, niewiarą, materializmem, postmodernizmem (...) W świecie niewiary próbują mówić o wierze, w świecie bez nadziei – o nadziei, w świecie bez miłości – o miłości (...) Wiersze ocalają to, co podeptane. W dobie komputerów i techniki objawiają się jako coś ludzkiego, serdecznego, co nie jest zatrute nienawiścią, złością, sporami. Wnoszą ład i harmonię. Odkazają dzisiejszą rzeczywistość (...) Prezentowany wybór jest wędrówką po moim odkupionym świecie, w którym cierpienie nie zawsze jest nieszczęściem, może być próbą wierności wobec tajemnicy, a śmierć jest spotkaniem z Bogiem, który jest miłością (...)”.

O sobie, swojej poezji i popularności ksiądz Twardowski mówił: „Zdarzało się, że recenzenci omawiając moje wiersze pisali o dialektyce, antynomiach, Pascalu, Heraklicie, Heglu – przeraziłem się. Otworzyłem tom moich wierszy i przeczytałem: „Polna myszka siedzi sobie, konfesjonał zębkiem skrobie”, „kto bibułę buchnie, temu łapa spuchnie”, „siostra Konsolata, bo kąsa i lata” – i uspokoiłem się.”

„(...) jestem księdzem szczęśliwym, więc i wiersze moje nie mogą być nieszczęśliwe (...) Piszę językiem niedzisiejszej poezji i niedzisiejszej krytyki literackiej.

Lubię wiersze serdecznie niemodne i szczęśliwie spóźnione. Tęsknię za humorem, który uczy pokory, pozwala śmiać się z samego siebie, ratuje od patosu, tak bliskiego dawnym wierszom religijnym, pozwala spojrzeć z uśmiechem nawet na dramat (...) człowiek stary, piszący wiersze otwiera drogę młodszym, którzy przyjdą po nim i będą pisać lepiej i mądrzej”.

„(...) Dla mnie pisanie wierszy to przede wszystkim szukanie przyjaciela, nawiązywanie kontaktu z drugim człowiekiem (...) Myślę też, że więcej ludzi pozyskałem sobie wierszami niż kazaniem. Język wiersza jest intymniejszy mówi o przeżyciach, uczuciach, wzruszeniach (...) Moje wiersze pogodnie patrzą na świat, chwalą Pana Boga, mówią o miłości, nadziei (...)”. „Wiersze, dobre wiersze są, muszą być poszukiwaniem tajemnicy, a więc muszą dotyczyć tematu Boga, ludzkiego życia i śmierci. Jak Modlitwa. (...) W poszukiwaniu rzeczy istotnych pomaga mi wiara. Moje wiersze są jedynie próbą pisania wierszy.”

„To naprawdę czytają moje wiersze?”. „Przesada z tą moją popularnością (...) Jestem wzruszony, że czytają mnie ludzie młodzi, jestem wzruszony tym, że mogłem czytać swoje wiersze w Teatrze Narodowym w Warszawie zaraz po takich wybitnych poetach jak Różewicz, Herbert czy Miłosz (...)”.

Jan Twardowski był od lat najbardziej znanym i najchętniej czytany przez Polaków poetą. Tworzył do ostatnich dni swojego życia. Zastąpił także kazaniem dla dzieci, dla których również pisał wiersze. W 1996 roku dzieci wyróżniły księdza Jana Twardowskiego Orderem Uśmiechu. Od kilku lat imię ks. Jana Twardowskiego nosi około 40 szkół w Polsce, w tym kilka na Żywiecczyźnie.

Zdaniem krytyków, fenomen poezji księdza Twardowskiego polega na prostocie i mistrzowskim wyrażaniu tego, co dane jest mu intuicyjnie poznać. Był poetą uśmiechu i niemal dziecięcej naiwności, czym zjednywał sobie czytelników, a jak sam mówił – czasem budzi ich sumienia.

Pytany o swoją twórczość, ksiądz Twardowski mówił: „wszystko, cokolwiek mi się udaje, nie jest moją zasługą. Gdy patrzę na życie, odnoszę wrażenie, że korzystałem z ciągłej protekcji Pana Boga”.

Jego poezja jest także dla tych, co oplakują utraconą wiarę i nadzieję, a popularność jako poety jest bardzo duża i wciąż rośnie. Dziś, jako autor poetyckich bestsellerów, jest chętnie wydawany, a przede wszystkim czytany.

Odszedł od nas poeta uśmiechu, zapatrzony w Boga, a jednocześnie pochylony nad człowiekiem...

Źródła: opoka.org.pl, wprost.pl, wiadomosci.wp.pl

Początki chrześcijaństwa

Część III Ewangelizacja. Część IV – Przykłady z życia ewangelicznego.

Ewangelizacja

Ewangelia, którą przepowiada Kościół wszystkich czasów, a więc także Kościół pierwotny, trafiła w głęboką warstwę człowieka, w której rozgrywa się dramat naszej egzystencji, obojętnie czy żyjemy w II wieku czy też w XXI wieku.

Ewangelia w pierwszym zetknięciu się z człowiekiem sprawia ból, gdyż demaskuje go ze wszelkich poziomów przyzwoitości, uczciwości. W świetle Ewangelii każdy człowiek jest grzesznikiem, tj. istotą oderwaną od Pana Boga. Szukając szczęścia, pozycji w życiu oraz zamknięty w kręgu własnego ja, ciągle jest niezadowolony z tego co ma, ciągle w pogoni za czymś więcej, nienasycony, cierpiący i cierpienie zadający innym. Człowiek, który poznał się w obrazie Ewangelii twierdzi i ogłasza wspaniałą dobrą nowinę. Jezus Chrystus był nam we wszystkim podobny, prócz grzechu. W swojej śmierci wziął na siebie winy ludzi i w swym Zmartwychwstaniu złamał moc i władzę zła nad nami. W Jezusie Chrystusie znajduje się dla człowieka lekarstwo i ratunek.

Przykłady z życia ewangelicznego

Chcąc zobaczyć jak Słowo Boże działało na życie pierwszych chrześcijan, można przytoczyć przykłady ludzi, którzy żyli w II wieku, byli różnej płci, stanu, pozycji społecznej oraz narodowości. Oto przykłady: Św. Ignacy był biskupem Antiochii w czasach, gdy Kościół istniał dopiero od 50 lat. Będąc jeszcze pogańcem, przed nawróceniem, studiował filozofię grecką. Za panowania cesarza Trajana został uwięziony i skazany na rozszarpanie przez dzikie zwierzęta. Skazańca przywieziono z Antiochii w Syrii do Rzymu, by egzekucji dokonać w samej stolicy. W trakcie podróży napisał siedem

listów do różnych gmin chrześcijańskich. W liście do chrześcijan Rzymu prosił ich, by nie czynili niczego, co mogłoby mu zaoszczędzić męczeństwa. „Jestem Bożą pszenicą – pisał – żebym został zmielony zębami dzikich zwierząt, abym stał się nieskalanym chlebem Chrystusa”. Te listy pomagają nam poznać osobowość i hart ducha oraz jakim człowiekiem był Św. Ignacy. Szanował każdego człowieka, nawet heretyka. Umiał zwracać uwagę i upominać. Poprzez filozofię do chrześcijaństwa przeszedł również Justyn i wielu innych. Znamienna jest sama kwestia nawrócenia faryzeusza Szawła – Św. Pawła. Poprzez Słowo Boże działały cuda: najgorzej zatwardziali poganie po nawróceniu stawali się wielkimi apostołami narodów i świętymi, a nawet wielu zostawało męczennikami. Możemy do nich zaliczyć: Św. Piotra, Św. Pawła, Św. Ignacego, Św. Barbarę, Św. Katarzynę Sieneńską, Św. Wawrzyńca z Rzymu i wielu innych.

Obok: Ignacy Antiocheński

Poniżej: Kamienowanie Św. Szczepana, Bernardo Daddi, 1324



Barbara Dąbska

Czasy panowania cesarza Kaliguli i Nerona można nazwać okresem okrutnych prześladowań chrześcijan. Ofiarą tych prześladowań padli chrześcijanie, na których rzucono posądzenie o podpalenie Rzymu za czasów Nerona. Męczeńską śmiercią zginęli apostołowie: Św. Piotr – przez ukrzyżowanie głową w dół, Św. Paweł – ścięty mieczem, biskup Jakub – ukamienowany, a pierwszy Św. Szczepan, który również został ukamienowany w obecności jeszcze nie nawróconego Św. Pawła.

Następnie w późniejszym okresie do prześladowań przyczynili się cesarze rzymscy, jak: Dioklecjan, Wespazjan, Decjusz i Walerian. Dopiero w okresie rządów Konstantyna Wielkiego kończy się prześladowanie chrześcijan. W tym czasie odbył się Sobór w Nicei, był to rok 325. Kwestia prześladowań chrześcijan jednak nie zaginęła, bo do dzisiejszych czasów były i nadal są prześladowania. W dzisiejszych przecież czasach zginął męczeńską śmiercią podczas II wojny światowej w obozie koncentracyjnym w Oświęcimiu Św. Maksymilian Maria Kolbe. Tam też zginęła Edyta Stein. Już w ostatnich latach męczennikiem był ks. Jerzy Popiełuszko, głoszący prawdę w imię Jezusa Chrystusa.

II wojna światowa wywarła na religię bardzo mocny wpływ. Metody prześladowań hitlerowskich oprac-

ców oraz stalinowskich były bardzo podobne, niemal identyczne, jak prześladowania w okresie pierwszych chrześcijan, za czasów panowania cesarzy rzymskich. Sam gubernator Frank mówił: „Kościół zachowuje nadzwyczajną rezerwę. Ale to jest tylko metoda, która powtarza się ciągle w religii hierarchii. Kościół pozostawał zawsze w rezerwie. Kościół jest centralnym punktem zbiornym, który promieniuje stale w milczeniu i spełnia funkcję wiecznego świata i światła, prowadzącego do tego świata. Ciężka jest nasza walka z Kościołem, Kościół wypełnia swoje Domy Boże jak zmija umie kryć i chytrze i mądrze swe wrogie nastawienie. Dlatego też musimy zastosować odpowiednie kroki w przedsięwzięciu dalszej walki z nim.” – gubernator Hans Frank – 13.07.1941, Kraków. Dlatego też rozpoczęto zsyłanie duchownych do nowo powstałych obozów koncentracyjnych, tj. Oświęcim-Brzezinka (Auschwitz-Birkenau), Dachau, Mathausen, Buchenwald oraz Majdanek. Bardzo wielu duchownych zginęło męczeńską śmiercią przez spalenie w piecach krematoryjnych, które paliły się w dzień i noc. Wojna się skończyła, nie skończył się jednak problem prześladowań. Wspomnę tylko aresztowanie prymasa Polski kard. Stefana Wyszyńskiego i męczeńską śmierć ks. Jerzego Popiełuszki zamordowanego przez organy WSW w roku 1984. [c.d.n.]

Ciekawe miejsca

Barbara Dąbska

Bazylika Św. Piotra

Trudna sytuacja chrześcijan w imperium rzymskim polepszyła się dopiero w czasach cesarza Konstantyna Wielkiego, który w 313 roku wydał edykt mediolański, kładący kres wcześniejszym prześladowaniom. Władca ten zapoczątkował budowę wielkiej bazyliki nad grobem św. Piotra. Ukończono ją już po śmierci Konstantyna, nadzór nad realizacją tego przedsięwzięcia sprawował papież Sylwester I. Bazylika była rozbudowywana przez następne wieki. Ołtarzy powstało tu 120, oświetlenie wnętrza zapewniały 72 okna oraz światło świec i lamp oliwnych. W Bazylice odbyły się 23 koronacje cesarzy, a w 1300 roku zorganizowano w niej pierwsze obchody Roku Świętego.

Z upływem czasu stan techniczny kościoła pogarszał się. Dlatego w XV wieku zaczęto

myśleć o wzniesieniu nowej świątyni. Prace ruszyły w 1506 roku z polecenia papieża Juliusza II. Zatrudniony przez niego architekt Donato Bramante opracował projekt łączący elementy starej Bazyliki z budowlą na



miarę epoki odrodzenia. Później głównym budowniczym Bazyliki został Rafael, lecz także on nie zdążył ukończyć dzieła. Kiedy rozpoczynano budowę świątyni, nikt nie przypuszczał, że będzie ona trwać ponad 100 lat i obejmie okres pontyfikatu osiemnastu kolejnych papieży. Nowego rozmachu nadał pracom papież Paweł III, który powierzył prace nad Bazyliką Michałowi Aniołowi. Artysta zaprojektował wielką kopułę, która, dokończona już po jego śmierci, do dziś jest najbardziej charakterystycznym elementem Bazyliki Św. Piotra. Wznoszenie Bazyliki dobiegło końca w pierwszej połowie XVII wieku, nadal jednak na przestrzeni lat świątynię upiększano i konserwowano. Na przykład posągi 44 męczenników, ustawione w kolumnadzie Berniniego, pochodzą z XVIII wieku.

Bazylika została wybudowana na planie krzyża łacińskiego, potężna kopuła znajduje się nad miejscem skrzyżowania się jego ramion. Bazylika jest jedną z najwyższych budowli na świecie, ma ponad 136 m wysokości. Świątynia razem z kaplicami, zakrystią i schodami zajmuje teren o powierzchni ponad 40 000 m², tyle samo, co płyta Rynku Głównego w Krakowie. Długość kościoła wynosi ponad 211 m, może on pomieścić około 60 tys. wiernych. Poza wielką kopułą główną, świątynia ma jeszcze 10 mniejszych kopuł. W Bazylice są 24 kaplice, z których 13 mieści się w części podziemnej, zwanej Grotami Watykańskimi. Odwiedzając Bazylikę, zwracamy uwagę na jej architekturę i wystrój. Wnętrze ozdobione jest 135 malowidłami i mozaikami oraz 395 posągami.

Źródło: „Nasza Arka”

**ZŁOTE
MYŚLI**

Czasem się wydaje, że nie ma wyjścia, a okazuje się, że zawsze jakieś wyjście jest... super-wyjście.

Piotr Bal

Zdrowie

Tomasz Hellner

Gimnastyka umysłu

Przez dziesięciolecia w krajach wysokorozwiniętych panowała moda na wygimnastykowane ciało. Teraz doszła do tej mody druga – moda na wygimnastykowany umysł. Nowoczesne metody diagnozowania, tj. skanowanie mózgu i rezonans magnetyczny, znacznie poszerzyły naszą wiedzę o naszym mózgu. Nowoczesne badania mózgu doprowadziły do stwierdzenia, że – aby uniknąć takich chorób jak: na starość choroba Alzheimera i demencja, zespół deficytu uwagi, czy nawet przeciążenie umysłu przez stres – o umysł trzeba po prostu zadbać przez rozmaite treningi i dietę.

Oto najbardziej skuteczne, a zarazem dostępne dla każdego sposoby ćwiczenia umysłu, by był on ciągle sprawny.

Podstawowym treningiem dla mózgu jest gimnastyka i sport. Ćwiczenia fizyczne sprzyjają tzw. neurogenezie, tzn. powstawaniu nowych neuronów w mózgu. Codzienna gimnastyka dotlenia mózg i zwiększa jego ukrwienie, chroniąc tym samym przed szkodliwymi skutkami stresu. Joga, taniec, tenis stołowy mają te zalety, że polepszają koordynację organizmu, co w konsekwencji poprawia procesy myślowe. Świetnym tre-

ningiem dla mózgu jest np. szydełkowanie i wszelkie robotki ręczne, które chronią przed demencją i minimalizują prawdopodobieństwo choroby Alzheimera. Szydełkowanie można zastąpić zonglowaniem, grą w ping-ponga, tańcem.

Nieodłączna, oprócz odpowiedniego treningu, jest też właściwa dieta, bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe, które są w orzechach, rybach, awokado, oliwie z oliwek, rzepaku i siemieniu lnianym. Produkty z pełnego ziarna i cukry w owocach bardzo dobrze wpływają na procesy myślowe. Warto dbać, by dieta była bogata w witaminy, magnez i cynk.

Gimnastykę umysłu należy oprzeć o intelektualną aktywność, ciekawość i uczenie się nowych zadań. Poszerzanie wiedzy o nowe dziedziny nauki chroni umysł przed demencją i utratą sprawności intelektualnej. W praktyce oznacza to czytanie gazet, książek i rozwiązywanie krzyżówek, lekturę poezji i filozofii, tekstów mistycznych, modlitwę i medytację.

Oprócz tego znakomity wpływ na mózg ma zaangażowane słuchanie muzyki, która jest rodzajem stymulacji, poprawiającej myślenie abstrakcyjne, rozwijającej

wyobraźnię przestrzenną i wywołującej uspokojenie. Jeśli ktoś nie lubi muzyki, to może malować obrazy, robić kolaże, oglądać z zaangażowaniem malarstwo, analizując kompozycję i kolorystykę. Muzyka i malarstwo dociera z terapeutycznymi bodźcami w te rejony mózgu, gdzie nie pomoże inny trening intelektualny.

O mózg dbamy również, pielęgnując sferę uczuć. Nawet jeśli twoja praca jest stymulująca intelektualnie, nie powinno się zaniedbywać życia towarzyskiego, należy rozmawiać z przyjaciółmi, zdobyć się na intelektualną konwersację, przytulić bliską ci osobę, nie bać

się wyrażania uczuć wobec bliskich. Zabawy z psem czy kotem wpływają kojąco na umysł, redukują stres, dają poczucie pogody i harmonii.

Jeśli jednak ani rodzina, ani przyjaciele, ani spacer z psem nie pomagają ci w jakimś trudnym życiowym okresie, należy rozważyć psychoterapię. Jeśli cierpisz na słabą pamięć, skrajne wahania nastroju, obsesyjnie powracające myśli, nie bój się szukać pomocy u specjalistów.

Źródło: „Wprost” Nr 2/2006

Recenzje

Recital sopranowy Anny Plewniak

19 lutego grupa kilku mieszkanek naszego Domu miała okazję wysłuchać recitalu wokalnego w wykonaniu sopranistki Anny Plewniak, przy akompaniamencie fortepianowym Krystyny Kutnik. Recital odbył się w auli Szkoły Muzycznej I stopnia w Krakowie przy ul. Basztowej 8.

Anna Plewniak ukończyła studia wokalne w 1981 roku, w klasie prof. Agaty Młynarskiej w Akademii Muzycznej we Wrocławiu. Karierę zawodową związała z Operą Krakowską. Debiutowała tu partią Zuzanny w „Weselu Figara” Mozarta. Bogaty repertuar solistki obejmuje partie w wielu operach, m.in.: Donna Anna w „Don Giovannim” G. Verdiego, Lady Makbet w „Makbecie” Williama Szekspira, tytułowa partia w „Tosce” G. Pucciniego. Anna Plewniak dysponuje także bogatym repertuarem oratoryjnym, m.in. L. Von Beethoven, i pieśniarskim – F. Chopin, P. Czajkowski, S. Moniuszko, S. Rachmaninow, K. Szymanowski.



Anna Plewniak

Z macierzystą sceną odbyła wiele turnée, m.in. po Włoszech, Austrii, Niemczech, Holandii. Od 1989 roku współpracuje także z operą Nova w Bydgoszczy. W 1994 roku Anna Plewniak brała udział w festiwalu muzycznym w Edynburgu. Od 2002 roku współpracuje z Teatrem Wielkim w Poznaniu.

W recitalu wokalnym, który wysłuchaliśmy, Anna Plewniak wykonała poezję śpiewaną według Miecysława Karłowicza, m.in. „Dowód” K. Przerwy-Tetmajera, a także „Pamiętam ciche, jasne, złote dni”, „Rdza we liście”, „Na spokojnym, ciemnym morzu” oraz „Na śniegu” Marii Konopnickiej. Wykonała także utwory Karola Szymanowskiego: „Pieśni kurpiowskie”, „Lecioły zórazie”, „Wysła burzycka”, „Uwóz mamó”. Ponadto zaprezentowała utwory według kompozycji Piotra Czajkowskiego: „Czy to wśród dnia”, „Dlaczego?”, „Zapomnieć tak szybko...”, oraz utwory według kompozycji Sergiusza Rachmaninowa: „Sen” i „Wiosenne wody”.

W czasie recitalu na fortepianie grała Krystyna Kutnik, która studiowała fortepian w Krakowskiej Akademii Muzycznej. W 2002 roku ukończyła studia podyplomowe na kierunku Duet Fortepianowy, otrzymując dyplom z wyróżnieniem.

Przyznam się, że prawdę mówiąc nie przepadam za muzyką operową, ponieważ partie śpiewane sopranem, altem żeńskim, czy tenorem lub basem męskim są trudne do zrozumienia w porównaniu z piosenkami z innych gatunków muzyki. Mam jednak uznanie dla trudu i wysiłku włożonego w przygotowanie opery czy recitalu. Trzeba naprawdę uważnie słuchać wokalu, aby potem dobrze zinterpretować operę czy recital.



Bożena Florek

DE MONO – największe hity



Ireneusz Kawałek Adam Kukła

Czy pamiętacie jeszcze Andrzeja Krzywego, tego charyzmatycznego solistę? A może kojarzy się on wam również ze zgranym Daabującym przedsięwzięciem muzycznym z takim nurtującym gatunkowym utworem pt. „Obok siebie”? Tak, to z pewnością jest niezły początek tej kariery lidera zespołu DE MONO bo właśnie Andrzej K. komponował jak na te czasy piosenki czy przeboje z czołowych miejsc list przebojów wspólnie z Markiem Kościkiem.

Właśnie takim wydawnictwem kompaktowym i również podsumowującym tę muzyczną karierę warszawskiego kwartetu pop-rockowego jest składankowa płyta z jego największymi hitami. A jest na niej między innymi: „Zostańmy sami”, przebój, w którym gościnnie także w chórkach refrenujących – „Zostańmy sami jeden dzień, jedyny aż do końca, bo ja chcę z tobą dłużej zostać” śpiewa tutaj poeta Stanisław Sojka jako gościnny akcent muzyczny. Inny kawałek zatytułowany „Moje miasto nocą” jest niezwykle interesujący z różnych powodów, tak w wersji instrumentalnej, jak i w innej wersji słowno-tanecznej, co prawda

może nie improwizowanej, aczkolwiek rytmicznej. Krzywy także śpiewa solo – „właśnie tak, tak wygląda moje miasto nocą, tak wygląda nocą świat”, a rewelacyjnie wspomaga go tutaj fantastycznym chórkującym głosem sama Kayah – Katarzyna Szczot.



Trzeba też uwzględnić to, że to śliczny przebój pochodzący z albumu DE MONO pt. „Oh, Yeah!”. Następnie na tym wydawnictwie składankowym pojawił się utwór muzyczny „Jak statki na niebie”, tak, tak, z pierwszej dziesiątki Listy Przebojów Marka Niedźwiedkiego, może przypadającego za tak genialnymi artystami sceny muzycznej jak właśnie inny tandem Krzywy – Kościkiewicz. Jednak prawdziwymi koneserami, czy znawcami, tej twórczości pop-rockowego kwartetu z Warszawy są z pewnością tacy dziennikarze radiowej Trójki, jak Piotr Klatt oraz chodząca encyklopedia popu Tomasz Żąda!



Andrzej Krzywy

Właśnie na takim wydawnictwie pt. „Największe przeboje” są naprawdę smakowite kąski dla prawdziwych znawców i koneserów muzyki pop-rockowej z pożytecznym również wykorzystaniem czasu na powtórne może przesłuchanie go, a nawet gibanie się na różnych młodzieżowych potańcówkach, czy dyskotekach. Polecamy!!

ZŁOTE
MYŚLI

*Wszystkiego najlepszego z okazji... dnia
powszedniego.*

Tadeusz Gorlach

Sven Hajman

ROLAND Z BISKOT

Endi i zielony wilk popijali zioła w swoim obozie. Chłopiec wyjaśnił Khetangowi, że są to zioła zasklepiające rany, więc na pewno mu się przydadzą. Wtem wyczuł, że nie są do końca bezpieczni. Niepokój chłopca wzmagał się, co oznaczało, że niebezpieczeństwo się zbliża. Posłał myśli w kierunku, skąd według niego zbliżało się coś złego, odebrał przekaz, że są to dwaj jeźdźcy. „Ucieczka jest niemożliwa” – pomyślał – „i tak nas dogonią”. Zdecydował się poinformować o sytuacji wilka. Na wieść o jeźdźcach Kethang wpadł w panikę. Był pewien, że to myśliwi i straci uratowane życie. Endi uznał jego przypuszczenia za wielce prawdopodobne, ale uspakajał, że jakoś sobie poradzą. „Uczył mnie czarnoksiężnik Gwenolta, a to nie byle kto. Jest nadwornym czarnoksiężnikiem naszego cesarza Ryszarda i w ostateczności posłużę się magią, by nas uratować”. To trochę uspokoiło wilka. „Jeżeli jesteś w tym tak dobry, jak w uzdrawianiu, to rzeczywiście nie wszystko stracone”. Rozmowa odbyła się oczywiście w myślomowie.

Dał się słyszeć tętent koni i trzask gałęzi. Wreszcie na ich polankę wpadło dwóch jeźdźców. Spięli ostrogami konie, które zarżały i stanęły w miejscu wpatrując się w En-

diego, zastaniającego sobą Kethanga. Jednak po chwili wilk został dostrzeżony i na twarzach obu przybyszów pojawiło się zaskoczenie. Widzieli bowiem zielonego, a właściwie ciemnooliwkowego wilka. Chłopiec wyczuwał, że są to myśliwi, których sidła opróżnił z zielonego wilka właśnie. Postanowił jednak zacząć z nimi rozmowę, jakby nic się nie stało.

– Witam panów, pijemy właśnie zioła, może przysiądziecie się do nas.

– Nie przysiądziemy się, jako że nie przybywamy tu jako przyjaciele – odpowiedział jeden z jeźdźców.

– A dlaczegoż to, jeśli można spytać?

– A no, przyjechaliśmy tu po śladach. Naruszyłeś, chłopcze, moją linię sidła i skradłeś mi tego tu... zielonego?... wilka. Kim jesteś, że ośmieliłeś się to uczynić.?

– Jestem Endi, chrześniak cesarskiego czarnoksiężnika Gwenolta. A ten wilk jest mój, dlatego wyjąłem go z sidła. Sam widzisz, panie, że jest to magiczne stworzenie, wszak zielone wilki normalnie nie istnieją w przyrodzie. Jest on przeze mnie oswojony i był już mój, nim wpadł w twe sidła, panie. – skłamał

Endi – Mój chrzestny ojciec z pewnością to potwierdzi.

Przybysz nie zamierzał zadzierać z chrześniakiem Gwenolta. Dlatego, choć nie do końca wierzył we wszystko, co usłyszał, odparł:

– Przykro mi, że twój wilk wpadł w moje sidła i się pokaleczył. Jestem Roland z Biskot, a to – powiedział, zsiadając z konia – moja dłoń na zgodę. – Uścisnęli się obaj z Endim

– A to mój giermek – wskazał drugiego

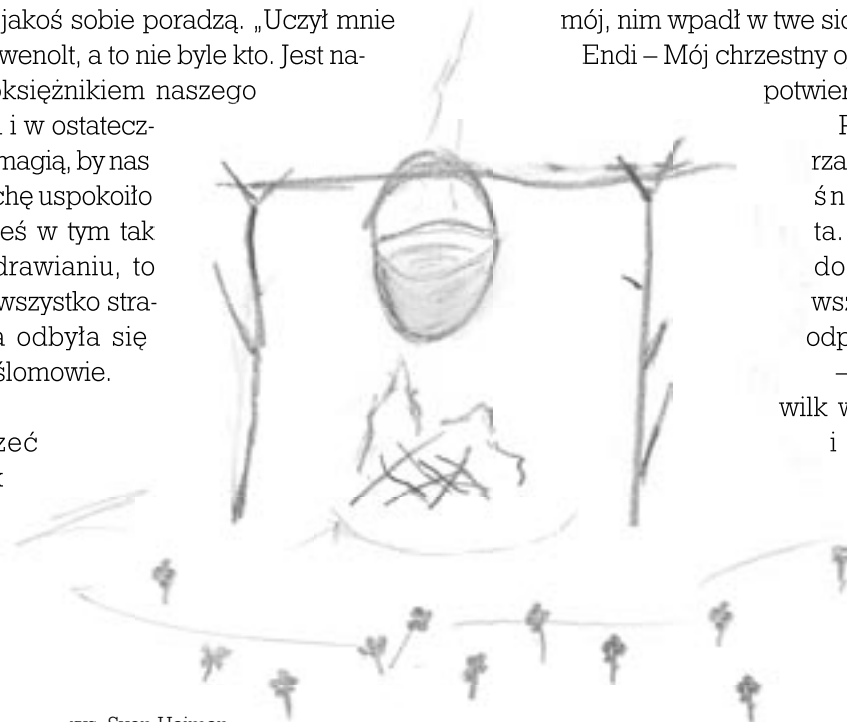
jeźdźca, który dopiero

zeskoczył z konia i także podał Endiemu swą dłoń. Następnie obaj pogłaskali Kethanga ubolewając nad jego ranami.

– To może jednak wypijemy razem te zioła – ponowił propozycję Endi.

– Oczywiście – padła odpowiedź.

„Jak to fajnie mieć wpływowych przyjaciół” – pomyślał zielony wilk.



rys. Sven Hajman

Sven Hajman

ZIELARKA Z KRAINY TAMMUDÓW

CZ. 1

Unosili się na wodzie w kielichach dwóch ogromnych białych lilii. Letnie słońce zaglądało do wnętrza kwiatów, poruszających się delikatnie na tafli jeziora. Jego brzegi odcinały się wyrazistą linią sosen od błękitnego nieba, pokrytego gdzieś kępami pierzastych chmur. Zewsząd napływał zapach żywicy. Złączeni płatkami kwiatów przemykali między trzciniami w liliowej łodzi. Elena odłączyła swój kwiat od kwiatu Alana i wypłynęła na otwartą wodę. Alan patrzył na nią z przyjemnością, czując na twarzy powiewy ciepłego wiatru, który był bardzo łagodny, w przeciwieństwie do wiatru tammudyjskiego wiejącego w stepach. W pewnym momencie Elena wzniosła się w górę i skinęła na chłopaka ręką, więc podążył za nią. Usiadła na kłębku chmury, która przepływała nieopodal i zaczęła na niego. Chłopak wylądował koło niej, a następnie przytulił ją mocno do siebie. Poczuli na twarzy jej oddech.

Ich pocałunek był długi, pełen namiętności i świat wokół przestał na chwilę dla nich istnieć.

Po chwili Alan odpoczywał, patrząc w błękitny bezkres rozciągający się nad nimi. Łagodny podmuch wiatru zawitał do włosów dziewczyny i delikatnie przemykał po tej gęstwinie, jakby czegoś szukał. Elena poddawała się pieszczocie zefira, a on dalej igrał w jej włosach, to mierzwiąc, to je głaszcząc z lekka... W pewnym momencie poczuła dotyk palców Alana na ramieniu. Chciała rzucić mu się w objęcia, ale wiedziała, że nie mogą tego jeszcze uczynić z powodu Tradycji. Gdyby złamali jej zasady, zostaliby wygnani. Delikatnie odwróciła się, po czym spojrzała mu głęboko w oczy. On zaczął gładzić ją po policzkach. Była szczęśliwa, że pokochał ją wreszcie jakiś mężczyzna i, że tym mężczyzną był właśnie Alan. Elena rozmarzyła się i uświadomiła sobie jak bardzo chciałaby mieć dzieci z Alanem. Zapragnęła, żeby wziął ją teraz, na przekór wszystkim tradycjom. Wyobraziła sobie, jak jej sukienka spływa w dół, a lennao Alana z ręcznie haftowanymi rękawami tuż za nią. Jak całkowicie mu się oddaje i niknie w objęciach jego ramion...

– Trzeba wracać. Słońce chyli się ku zachodowi – wyrwały ją z rozmarzenia słowa ukochanego, który dalej gładził ją po policzku – musimy zdążyć na taniec wojowników.

Wylądowali na ziemi. Rzucili ostatnie spojrzenie na jezioro. Dosiedli amanacha, a ten rozpostarł skrzydła i odleciał wraz z nimi w kierunku obozowiska. Wkrótce pozostawili za sobą bezimienne jezioro z liliami i mogli oglądać dalsze połacie Lasu Sobirskiego, który w języku Tammudów nosił nazwę Melkhan Sobirsiane. W niedługim czasie znaleźli się nad bezkresnymi stepami, które wyglądały jak nie mający końca, ani początku ocean traw. Uderzył w nich ciepły i porywisty stepowy wiatr – nieodłączny towarzysz Tammudów.

Alan postanowił zrobić jej niespodziankę i zaśpiewał specjalnie dla niej ułożoną pieśń:

Makarmanjo turien abaho
Il ho mirs move otien
– Hor amje
Kiren garen attubat...

co w tłumaczeniu brzmi tak:

Trzyście wiosen miała
Gdy ją oczy moje odkryły
– Dla siebie
Naga pośród kąpieli

i dalej:

Kasztanowe włosy miała
I malachitowe oczy
– W zdumieniu patrzące
Naga pośród kąpieli

Zręczną zielarką już była
Choć osiemnaście wiosen miała
– Zaledwie
Naga pośród kąpieli

Rozsiewała magię wokoło
Choć osiemnaście wiosen miała
– Zielarka
Naga pośród kąpieli

Zostawiła wszystko, wszystko porzuciła
Aby móc moją zostać
– Z miłości
Naga pośród kąpieli.

Elena była zachwycona i oczarowana pieśnią stworzoną specjalnie dla niej i wykonaną tak pięknie. Nie tylko jej zresztą podobały się pieśni, które układał i wykonywał Alan. Nucić je wielu Tammudów i słuchało z przyjemnością przy wielu okazjach jego ciepłego i zachrypniętego głosu.

Alan bardzo się ucieszył, że sprawił jej taką radość. Elena rzeczywiście, tak jak to było w pieśni, porzuciła dla niego profesję zielarki, i wyjątkowy status w społeczności Tammudów, jaki ona dawała. Podyktowane to było tym, że zielarki nie mogą wychodzić za mąż. Tymczasem oni zamierzali się pobrać. Musiała więc odejść od zielarstwa, a zacząć się uczyć tego, co musi umieć żona wojownika: haftu, garbowania skór dinbao, gotowania itp. Alan nie był jeszcze co prawda wojownikiem, ale już niewiele mu do tego brakowało. Miał nim zostać w trakcie najbliższych uroczystości nad Halven Mukak Bario – Jeziorom Spontanicznej Radości, to jest za niewiele ponad trzy tygodnie. Chłopak czuł na sobie brzemień odpowiedzialności – dziewczyna dużo dla ich związku poświęcała. Doceniał to i poprzysiągł sobie, że zrobi wszystko, by była z nim szczęśliwa. Pieśń nawiązywała też do tego, że Elena stała się zielarką bardzo wcześnie, bo już w wieku osiemnastu wiosen. To było bardzo wcześnie, gdyż zwykle zielarki usamodzielniają się od swoich mistrzów w wieku dwudziestu wiosen, po dziesięciu latach nauki. Alan podziwiał ją za to, że była tak uzdolniona. Podobało mu się też, że częstokroć podczas spacerów po stepie, pokazywała mu jakąś roślinkę, na którą Alan sam nigdy nie zwróciłby najmniejszej uwagi i opowiadała mu, jakie właściwości lecznicze oraz upodobania ma to zioło. Fascynowała go też nieokreślona magiczność jej osobowości. Tammudzi co prawda obdarzają zielarki i szamanów szacunkiem, ale i boją się ich, dlatego ich

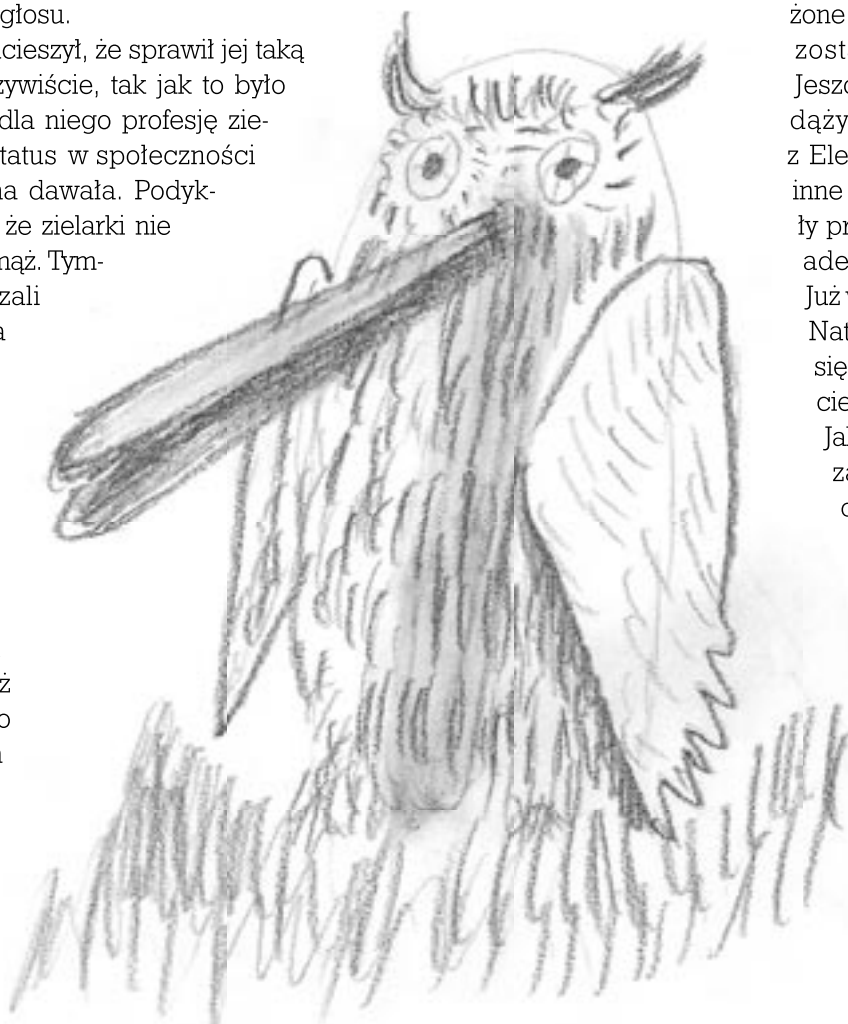
namioty rozbijane są trochę poza obozowiskiem. Tak jakby współplemieńcy obawiali się, że wiedza może być nie tylko pomocna, ale i groźna. Natomiast Alan nie bał się ani trochę. Żartował sobie nawet, że gdyby

zielarstwo nie było zastrzeżone dla kobiet, on też zostałby zielarzem. Jeszcze jako dziecko dążył do kontaktów z Elena. Podczas gdy inne dzieci nie chciały przestawać z małą adeptką zielarstwa. Już wtedy się jej bały. Natomiast on bawił się z nią w uzdrowicielkę i jej pacjenta. Jako młody chłopak zabierał ją w podróże na amana-chach. Oprócz jej brata Gaspára i jej mistrzów, był jedyną osobą, która przyjaźniła się z Elena. Przez cały ten czas traktował ją jak przyjaciółkę. Dopiero gdy zobaczył

ją nagą pod potokiem,

przyjaźń przeszła w miłość. Elena myślała, że jest sama, zrzuciła ubranie i weszła do wody. Tymczasem opodał w wysokiej trawie, niewidzialny dla jej oczu, wylegiwał się Alan. Gdy podniecony Alan podniósł się nagle z trawy i dziewczyna spostrzegła, że nie jest sama – była bardziej zdumiona, niż zawstydzona. Zaprzestała kąpieli i patrzyli na siebie przez moment, a potem obydwójce wybuchnęli śmiechem. Cała sytuacja wydała im się zabawna. Na szczęście dla nich obojga pewne wydarzenie, kilka dni później, w życiu młodej zielarki sprawiło, że Elena mogła jego miłość odwzajemnić. Miała wizję twarzy Alana na tle nieba. Ich wioskowy szaman Willem zinterpretował to jako ewidentny znak, iż dziewczyna powinna oddać rękę Alanowi, zamiast parać się zielarstwem. Ale czy na pewno Willem dobrze zinterpretował tę wizję...

[c.d.n.]



Amanach (rys. Sven Hajman)

AKTUALNOŚCI

Tradycyjnie w okresie karnawału bawiliśmy się na licznych zabawach, nie tylko w naszym Domu, ale także na zaproszenie naszych przyjaciół z innych Domów, byliśmy między innymi na zabawach w Domach Pomocy Społecznej w Mszanie Dolnej i w Czernej, a także w sąsiednim Domu przy ul. Łanowej 39. Niektóre z zabaw zostały opisane w tym numerze.

Oprócz zimowych spacerów, po raz pierwszy na zaproszenie DPS w Mszanie Dolnej mogliśmy wziąć udział we wspianym kuligu, który opisujemy w tym numerze. Niektórzy z nas, ci odważniejsi, byli także na nartach w Sieprawiu.

Radośnie obchodziliśmy Walentynki (co opisujemy), a w Dzień Kobiet, nasze panie świętowały na zorganizowanym z tej okazji spotkaniu.

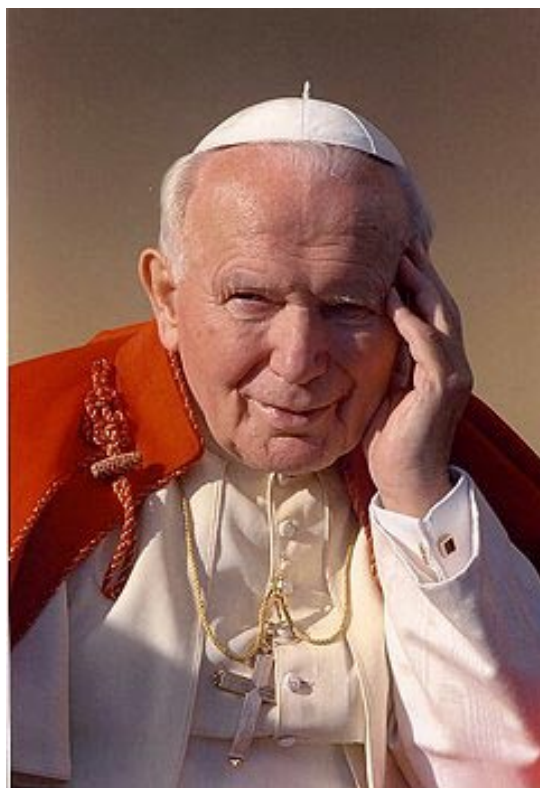
21 marca z radością witaliśmy wiosnę, ciesząc się z powodu coraz dłuższych dni, ciągle z utęsknieniem czekamy na upragnione promienie słoneczne.

Nasza grupa teatralna „Skoczne Krakowiaczki” w dniu 25 stycznia wystawiła kolejną już inscenizację Jasełek. Teraz grupa zaczyna serię występów z nowym tegorocznym przedstawieniem pt. „Pewnego dnia w ogrodzie, czyli taka sobie historia w kolorach”. 6 kwietnia grupa wystąpiła w MDK przy ul. Krowoderskiej w Krakowie w ramach IV Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika”. W maju, jak co roku, grupa zaprezentuje sztukę na Festiwalu Zespołów Artystycznych z Domów Pomocy Społecznej, który odbędzie się w Dąbrowie Górniczej, a jesienią – w Nowohuckim Centrum Kultury podczas Krakowskich Spotkań Artystycznych „Gaudium”.

W ostatnim czasie, ciągle dzięki gościnności życzliwych nam teatrów krakowskich, regularnie oglądaliśmy ciekawe sztuki i słuchaliśmy wspianych oper. Byliśmy też na recitalu, który przedstawiamy w tym numerze.

W naszym Domu trwają od kilku tygodni przygotowania do Świąt Wielkiej Nocy. Wspólnie z terapeutami przygotowaliśmy piękną palmę, w Niedzielę Palmową zawieźliśmy ją na uroczystą Mszę Świętą i konkurs palm, który odbył się tradycyjnie w Bazylice Ojców Franciszkanów w Krakowie. W Wielki Piątek spotkamy się na corocznym Świątecznym Spotkaniu.

Pamiętamy



W zadumie obchodziliśmy pierwszą rocznicę śmierci Ojca Świętego Jana Pawła II. 2 kwietnia byliśmy na Rynku Głównym, gdzie wysłuchaliśmy wspianego Tryptyku Rzymskiego autorstwa Jana Pawła II, z muzyką Stanisława Sojki. 10 kwietnia natomiast w naszym Domu wystąpiły dzieci ze szkoły podstawowej nr 52 w Krakowie z pięknym programem poświęconym pamięci Ojca Świętego.



W dniu 20 lutego tego roku odszedł od nas nasz redakcyjny kolega, Paweł Kłosiński. Pozostanie w naszej pamięci.

Strony Rady Mieszkańców

Po kilku miesiącach działania w czteroosobowym składzie, od miesiąca Rada znowu ma pięciu członków. Społeczność naszego Domu na zebraniu w dniu 28 lutego tego roku wybrała jednogłośnie Romanę Wądrzyk na członka Rady.

Rada Mieszkańców nadal spotyka się regularnie co dwa tygodnie, a także organizuje z końcem każdego miesiąca Zebrania Społeczności. Rada prosi mieszkańców o liczniejszy i aktywny udział w tych zebraniach. Odbywają się one w Klubie na terapii na III piętrze w bud. 41A. Na zebraniach nie tylko omawiamy bieżące wydarzenia i imprezy, ale także poruszamy wiele ważnych tematów z naszego codziennego życia.

Gorąco zachęcamy do liczного i aktywnego udziału w Zebraniach Społeczności!



Rada Mieszkańców (od lewej): Zofia Dybowska, Romana Wądrzyk, Krystyna Sokołowska, Anna Kaźmierczak, Ewa Krzeczyńska.



Zebranie Społeczności

Dom Pomocy Społecznej
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków, tel. 650-56-00
Nr konta: 19101048-4002606-360-110200012
Deutsche Bank 24 SA

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób
Niepełnosprawnych „Wspólna Radość”
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków, tel. 650-56-00
Nr konta: 19101048-40053408-27016-
-100000012 Deutsche Bank 24 SA