



tekst

**TOMASZ GOŁĄB**

redaktor wydania

**S**iostra z Zambii, która przeszła z 40 innymi osobami kurację oczyszczającą organizm połączoną z duchowymi rekolekcjami, bierze dziś tylko jedną trzecią dawki insuliny. Pani, której nałóg kazał nawet w nocy wstawać i palić papierosa – nie pali w ogóle. Dziesięciodniowe turnusy odbywają się w ośrodku rekolekcyjnym w Konstancinie-Jeziornie. Cud? Nie. To tylko post Daniela, znany i zalecany od czasów biblijnych sposób na „posprzątanie” duszy i ciała. Działa podobnie jak 300-kilometrowa pielgrzymka, która właśnie wyruszyła z Warszawy na Jasną Górę. A inni truliby się pastylkami...

## krótko

### Rocznica Cudu nad Wisłą

**Ossów.** 14 sierpnia o godz. 21.00 przy krzyżu upamiętniającym bohaterską śmierć ks. Ignacego Skorupki odbędzie się Apel Poległych. Następnego dnia o godz. 11.00 odprawiona zostanie Msza św. w kaplicy na cmentarzu poległych. 16 sierpnia o godz. 11.00 – IX Mistrzostwa Polski Formacji Kawaleryjskich, a 17 sierpnia o godz. 13.00 odbędzie się rekonstrukcja Bitwy Warszawskiej 1920 r.

## 64. rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego

# Pamięci polskich Machabeuszów

Niech pamięć o powstaniu pozwoli nam dzisiaj, **64 lata później, żyć lepiej, mądrzej i godnie, duchowym szlachectwem w spadku otrzymanym** – mówił abp Henryk Hoser przed pomnikiem Powstańców Warszawskich.

**N**ie do nas należy rozstrzyganie, w niekończących się sporach historyków i polityków, o jego zasadności i celowości – powiedział praski ordynariusz, który wraz

z nuncjuszem apostolskim i warszawskimi biskupami odprawił Mszę św. przed katedrą połową. – Kwiat polskiej młodzieży, spoczywającej pod brzołowymi krzyżami na wojskowych Powązkach, ma dla nas inne przesłanie. Przesłanie o rzeczach nieprzemijających, przesłanie o nadrzędności ducha nad materią, przesłanie o ostatecznym celu człowieka – mówił abp Henryk Hoser w przeddzień 64. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego. Po Mszy św. pod przewodnictwem Prymasa Polski odczytany został Apel Poległych, podczas którego wzywano nazwy oddziałów biorących udział w powstaniu.

W południe 1 sierpnia z okazji 64. rocznicy Powstania Warszawskiego na placu Piłsudskiego odbyła się uroczysta odprawa wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza. Wieczorem

ekumeniczną modlitwę „za powstańców i tych, którzy walczyli w słusznej sprawie” zanoszono przy pomniku Polegli Niepokonani. Biskup połowy Tadeusz Płóski rozpoczynając modlitwę w intencji powstańców określił ich biblijnym mianem „Machabeuszy XX wieku”. – Gromadząc się nad powstańcą mogiłą, modlimy się za wszystkich powstańców, którzy 64 lata temu stanęli w obronie honoru i niepodległości Polski, dając najwyższy wyraz patriotyzmu – mówił bp Płóski.

Podczas uroczystości przy Muzeum Powstania Warszawskiego prezydent RP Lech Kaczyński wręczył odznaczenia walczącym oraz propagującym wiedzę o najnowszej historii Polski. Wśród odznaczonych znaleźli się duchowni ks. Janusz Tarnowski i ks. Zbigniew Lipiński oraz siostra Janina Chmielińska. **tg**



Uroczystości pod pomnikiem Gloria Victis na Cmentarzu Wojskowym przy ul. Powązkowskiej

## Rowerem do Łagiewnik

**PIELGRZYMKĄ.** 1 sierpnia sprzed klasztoru dominikańskiego na Służewie wyruszyła rowerowa pielgrzymka do Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach. Modlitewną wyprawę zorganizował warszawski oddział Ruchu Ekologicznego Świętego Franciszka z Asyżu (REFA). W tym roku w pielgrzymce wzięło udział zaledwie 5 rowerzystów, ale organizator Grzegorz Żero zapewnia, że jeśli taka forma się sprawdzi, w przyszłym roku znowu wyruszą, w znacznie większej grupie. – Chcemy pochylać się nad tekstami Jana Pawła II. Oczywiście na trasie nie zabrakło śpiewu, modlitwy i Eucharystii – mówi. Ruch Ekologiczny św. Franciszka z Asyżu (REFA) to wspólnota studentów i profesorów, uczniów i nauczycieli, przyrodników i franciszkanów, mieszkańców wsi i miast z różnych rejonów Polski i Europy, którzy



jako chrześcijanie angażują się w trudne wezwania współczesności w sytuacji kryzysu ekologicznego. W swoich działaniach opiera się na katolickiej koncepcji człowieka i świata oraz duchowości franciszkańskiej. Chce być głosem ekologów w strukturach Kościoła katolickiego oraz chrześcijańskim głosem wśród ekologów.

## Zostawią Chopina w spokoju



**KOŚCIÓŁ PW. ŚW. KRZYŻA.** Ministerstwo Kultury nie zgodziło się na badanie DNA serca

Chopina, które po śmierci kompozytora spoczęło w kościele św. Krzyża przy Krakowskim Przedmieściu. O zgodę na zbadanie serca wystąpiła grupa naukowców, by odpowiedzieć na pytanie, czy kompozytor rzeczywiście zmarł na gruźlicę, czy też na poznaną wiele lat później – mukowiscydozę. Serce od 159 lat znajduje się w kościele św. Krzyża w specjalnej urnie w jednym z filarów nawy głównej. 31 sierpnia rozstrzygnięto konkurs na koncepcję ekspozycji Muzeum Fryderyka Chopina w Warszawie. Prawdopodobnie jednak nie uda się jej przygotować na 1 marca 2010 r., na 200. rocznicę urodzin Chopina.

## Nici z drugiej nitki

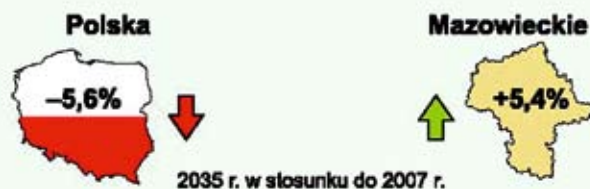
**METRO.** Miasto unieważniło przygotowywany od zeszłego roku przetarg na odcinek metra między rondem Daszyńskiego a Dworcem Wileńskim. Ceny, które na początku czerwca zgłosiły europejskie konsorcja, sięgały prawie 6 mld zł, czyli ponad dwa razy więcej, niż przewidywał

kosztorys. Według ekspertów, taki wzrost wymusiła presja, żeby drugą linię otworzyć na mistrzostwa Euro 2012. Zamiast metrem, kibice będą jeździć po Warszawie tramwajami (wkrótce odbędzie się przetarg na 186 niskopodłogowych wagonów, a do 2012 r. zostaną wyremontowane trzy linie:

## Mazowsze górą

**DEMOGRAFIA.** W najbliższym ćwierćwieczu Mazowszu znacznie przybędzie mieszkańców. Na tle całego kraju, gdzie do roku 2035 liczba ludności zmniejszy się o 5,6 proc., Mazowsze wypada bardzo dobrze, bo mniej więcej o tyle wzrośnie liczba jego mieszkańców. Długookresowe prognozy ludności, które podał Główny Urząd Statystyczny, przewidują, że w 2035 r. Mazowsze będzie zamieszkałe przez prawie 5,5 mln ludzi. Nie znaczy to jednak, że rodziny będą miały więcej dzieci i że porodówki powinny przygotować się na obłożenie. Niestety, przyrost naturalny zmniejszy się aż o jedną piątą

w porównaniu z obecnym. Mieszkańców Mazowsza przybędzie, bo sporo osób z innych rejonów Polski wybierze je na miejsce zamieszkania. To, że rodzić się będzie mniej dzieci, za parę lat będzie też widoczne w strukturze wiekowej ludności. Znacznie zmniejszy się bowiem liczba osób w wieku produkcyjnym, a przybędzie emerytów, których będzie więcej także dlatego, że będziemy żyć dłużej. Obecnie mieszkańiec Mazowsza dożywa przeciętnie 71,3 lat, a mieszkanka – 80,4 lat. W 2035 roku długość życia wydłuży się do 77,5 w przypadku mężczyzn i 83,4 w przypadku kobiet. **jjw**



## Ilu przeszło przez obóz?

**PRUSZKÓW.** „Od ponad 60 lat utrzymywała się liczba 650 tys. osób, które miały przejść przez Dulag 121. W rzeczywistości było ich około 250–300 tys. mniej” – donosi „Polityka” w artykule Mirosława Wawrzyńskiego „Wygnańcy” (nr 31/2008). Chodzi o obóz dla ludności cywilnej wypędzonej z Warszawy, który funkcjonował od 6 sierpnia do połowy grudnia 1944 r. Stamtąd w głąb Generalnej Guberni trafiały przeważnie osoby starsze i chore oraz ranni i dzieci. Zdrowsi i młodszy jechali na roboty przymusowe do Niemiec.



**Liczba 650 tys. pojawia się m.in. na stronach projektu „Wypędzeni z Warszawy 1944 – Losy dzieci”, [www.banwar1944.eu](http://www.banwar1944.eu)**



„Dziękujmy Bogu” – XXVIII WAPM

# Ruszyli na Jasną Górę

Miska do mycia, namiot, rozchodzone buty, plastry, nakrycie głowy i coś przeciwdeszczowego. Po 300 km jest się już zupełnie innym człowiekiem. **Zapytaliśmy młodych ludzi, po co wędrują. Oto, co usłyszeliśmy...**

## Aneta Jeruzalska



– W czasie pielgrzymki, tak jak w życiu, bywają dni lepsze i gorsze. Jednego dnia idzie mi się dobrze i odkrywam piękno otaczającego mnie świata, przyrody – to, czego nie dostrzegam w codziennym, pośpiesznym życiu. Innego dnia jestem tak zmęczona fizycznie, że nie jestem już w stanie myśleć. Ale to trud ofiarowany w pewnej intencji. Zdarza się, że nie we własnej, bo ludzie, którzy sami nie mogą udać się na pielgrzymkę, często proszą mnie o modlitwę.

## Katarzyna Łęczycka



– Nie chcę powiedzieć, że idę z przyzwyczajenia, ale kiedy było się już na pielgrzymce kilka razy, po prostu trudno sobie wyobrazić, że w tym roku się nie pójdzie. A jeśli naprawdę jest to niemożliwe, to jest człowiekowi bardzo przykro. Choć i na pielgrzymce zdarzają się ciężkie chwile. Kiedyś zalało mi namiot i to od razu pierwszego dnia pielgrzymki. Wszystko było mokre i już miałam przed oczami wizję, że nie będę miała w czym spać – to było bardzo trudne doświadczenie. Zniechęciłam się i prawie zrezygnowałam z dalszej drogi. Ale za rok znowu szłam...

## Iwona Krzymowska



– Pielgrzymka to jeden z nielicznych momentów w roku, kiedy mogę różne sprawy przemysleć,

zatrzymać się nad moją relacją z Panem Bogiem. Kolejna szansa zbliżenia do Niego i poprawy życia, które jest pasmem wzlotów i upadków. Wysiłek, jaki wiąże się z drogą do Częstochowy, pozwala sprawdzić samego siebie: na ile potrafię przezwyciężyć swoją irytację, złość na siebie i wszystkich dookoła. Jeżeli człowiek umie pokonać swoje zmęczenie i jeszcze do kogoś się uśmiechnąć, a nawet komuś pomóc, to jest to coś pięknego. Modłę się w standardowych intencjach, takich jak skończenie studiów, praca, dobry mąż, ale także o nawrócenie. To taka wieczna intencja.

## Grzegorz Ścisłowski



– Pierwszy raz poszedłem na pielgrzymkę dlatego, że przegrałem zakład z kolegą. Nasze wyobrażenie o pielgrzymce było mniej więcej takie: starsi ludzie i trzeszczący głośnik. Na chybił trafił zapisałem się do grupy biało-zielonej. Kiedy wyruszyła pielgrzymka, było mnóstwo ludzi, wszyscy zadowoleni. Stała tylko jedna osoba niezadowolona – to byłem ja. Plułem sobie w brodę, jak mogłem. Poproszono mnie, żebym został porządkowym. Okazało się, że dojście na Jasną Górę to niesamowite wyzwanie. Teraz idę już piąty raz i bardzo cieszę się z tego, że przegrałem tamten zakład.

## Mariusz Cybulski



– Każdy nosi w sobie takie bóle i cierpienia, które może ofiarować



Już w drodze na Jasną Górę

## Módl się z pielgrzymami

Duszpasterze kościoła akademickiego św. Anny zapraszają osoby, które nie mogły pójść w pielgrzymce na Jasną Górę, do duchowej łączności z pątnikami. Codziennie, do 14 sierpnia w kościele akademickim o godz. 15.00, „duchowi pątnicy” wspólnie odmawiają Koronkę do Miłosierdzia Bożego i słuchają fragmentów rozważań przygotowanych dla uczestników WAPM. Dla zainteresowanych przygotowano też specjalny „Pakiet duchowego pielgrzyma”, który jest dostępny w zakrystii kościoła.

poprzez pielgrzymkę Jezusowi oraz Maryi. Od ośmiu lat co roku wyruszam na Jasną Górę, by przeżyć te dziewięć dni inaczej, niż to zazwyczaj czyni się podczas wakacji. Idę też oczywiście do Matki Bożej, która zawsze czule mnie przygarnia i jest mi szczególnie bliska. Pielgrzymka to także czas, kiedy dziękuję Bogu za to wszystko, co w moim życiu zdziałał

– za Jego miłość, prowadzenie. Dla mnie pielgrzymka jest też drogą zaufania Bogu, przeżyciem wiary we wspólnotę, trudem – nie wiem czemu, ale radosnym. Na pewno w tym roku będę szukała odpowiedzi, jak daleko żyć, jakie jest moje powołanie i z kim mam być do końca mych dni.

NOTOWAŁA  
Ewa Glińska

Gen. Zbigniew  
Ścibor-Rylski i gen.  
Stefan Starba-Bałuk,  
reżyser teatralny  
Erwin Axer  
oraz biskup Józef  
Zawitkowski  
**zostali w czwartek  
honorowymi  
obywatelami  
Warszawy.**

Uroczystość na Zamku Królewskim

# Nowi honorowi obywatele

Uroczysta sesja Rady Miasta 31 lipca rozpoczęła oficjalnie uroczystości obchodów 64. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego. W trakcie uroczystości wręczono 19 nagród Miasta Stołecznego Warszawy.

Tytuł Honorowego Obywatela Warszawy to najwyższe

wyróżnienie, jakie może nadać Rada Miasta. Wśród honorowych obywateli Warszawy znajdują się m.in.: Jan Paweł II, Lech Wałęsa, Ignacy Paderewski i Jan Nowak-Jeziorański. Pierwszy ten tytuł otrzymał w 1918 roku Józef Piłsudski.

## Bliscy Warszawie



**GEN. STEFAN STARBA-BALUK** (UR. 15 STYCZNIA 1914 R. W WARSZAWIE)

W Powstaniu Warszawskim walczył w plutonie „Agaton” batalionu „Pięść”, następnie w oddziale ostonowym Komendy Głównej AK. Po upadku powstania internowany w oflagu w Grossborn.

Po ucieczce i powrocie do Polski wznowił działalność konspiracyjną w Wydziale Legalizacji „Agaton II”. Podrabiane tam dokumenty uratowały setki osób przed NKWD. 1 listopada 1945 r. aresztowany i skazany za przynależność do AK. W 1950 r. rozpoczął pracę jako artysta fotografik, realizując wiele wystaw poświęconych bohaterom walce oręża polskiego w czasie II wojny światowej. Inicjator budowy pomnika AK przed siedzibą Sejmu RP. Odznaczony wieloma odznaczeniami, autor wielu albumów o tematyce militarnej, m.in. „Miasto nieujarzmione”.



**ERWIN AXER** (UR. 1 STYCZNIA 1917 R. W WIEDNIU), POLSKI REŻYSER TEATRALNY, AUTOR FELIETONÓW TEATRALNYCH I ZAPISKÓW WSPOMNIENIOWYCH

W 1939 r. ukończył Wydział Sztuki Reżyserskiej Państwowego Instytutu Sztuki Teatralnej. Debiutował na scenie Teatru Narodowego sztuką „Księżyc nad Karybami” Eugene’a O’Neilla. Brał udział w Powstaniu Warszawskim, po jego upadku został uwięziony w stalagu.

Pracował w kamieniołomach w górach Harzu. Po wojnie wrócił do Polski. Od roku 1949 do 1981 kierował warszawskim Teatrem Współczesnym. Autor licznych esejów o teatrze oraz krótkich form literackich, porównywanych do prozy Antoniego Czechowa.



**BP JÓZEF ZAWITKOWSKI** (UR. 23 LISTOPADA 1938 R. W WALE, GM. NOWE MIASTO NAD PILICĄ)

Był wikariuszem w Krośniewicach, Legionowie w parafii Nawrócenia Świętego Pawła, w parafii św. Zygmunta na Bielanach i w archikatedrze warszawskiej, oraz rezydentem w parafii Dzieciątka Jezus na Żoliborzu.

Był również pracownikiem Wydziału Duszpasterstwa kurii warszawskiej. W roku 1978 został proboszczem w Gołąbkach, a w 1984 roku proboszczem w kolegiacie łowickiej. Ukończył muzykologię na ATK w Warszawie. Biskup pomocniczy w diecezji łowickiej, poeta, kompozytor, kaznodzieja radiowych Mszy św. z kościoła Świętego Krzyża. Autor słów do pieśni „Panie dobry jak chleb”. Drukuje utwory pod pseudonimem „Ks. Tymoteusz”. 5 listopada 2007 został odznaczony medalem Zasłużony Kulturze Gloria Artis.



**GEN. BRYG. ZBIGNIEW ŚCIBOR-RYLSKI, PS. „MOTYL”** (UR. 10 MARCA 1917 R. W BROWKACH NA UKRAINIE)

Po zdobyciu Kijowa przez wojska polskie wraz z rodziną wrócił do Polski. Pod dowództwem gen. Franciszka Kleeberga brał udział w walkach pod Mrozami, Łęczną, Adamowem, Kockiem.

Po kapitulacji oddziałów wywieziony na roboty, uciekł i przyjechał do Warszawy. Przeszedł cały szlak bojowy 27. Wołyńskiej Dywizji AK. W batalionie „Czata-49” zgrupowania „Radosław” walczył na Woli, Muranowie, Stawkach i Starym Mieście. W całej kampanii był trzykrotnie ranny. Aktywny członek Komitetu Budowy Pomnika Powstania Warszawskiego. W 1989 r. założył Związek Powstańców Warszawskich. Jest jego prezesem od czterech kadencji. Odznaczony wieloma medalami, w tym dwukrotnie Krzyżem Wielkim Orderu Wojennego Wirtuti Militari.

■ R E K L A M A ■

od poniedziałku do piątku  
od 14:56 do 6:00  
w weekendy od 0:00 do 24:00

  
www.radiojozef.pl

radio JÓZEF 

od poniedziałku do piątku od 6:00 do 14:56

od 1 lipca na 96,5 fm



od 1 lipca na 96,5 fm

## Rozstrzygnięto konkurs Muzeum Powstania Warszawskiego

## 44' w komiksie

Rysownicy musieli przejrzeć kilka tysięcy powstańczych zdjęć. Mimo to **chętnych do opracowania komiksu o Powstaniu Warszawskim** było dwa razy więcej niż poprzednio.

Najmłodszy autor komiksu o warszawskim roku 1944 ma osiem lat. Wiktor Kulig w rozstrzygniętym 30 sierpnia konkursie Muzeum Powstania Warszawskiego otrzymał wyróżnienie. I miejsce przypadło Rafałowi Bąkowiczowi za pracę pt. „Sierpień”. Do konkursu zgłosiło się 47 autorów, zarówno profesjonalistów, jak i amatorów. W tym roku obowiązkowo musieli twórczo włączyć do pracy wybrane z kolekcji kilku tysięcy ujęć zdjęcie z czasów Powstania Warszawskiego.

– Chcieliśmy zachęcić do poznawania naszych zbiorów



ikonograficznych oraz do ożywiania autentycznych powstańczych kadrów – tłumaczy Jan Ołdakowski, dyrektor muzeum.

Dziesięć najlepszych prac, ocenianych przez jury pod przewodnictwem Henryka Chmielewskiego, autora komiksów o przygodach Tytusa, Romka i A'Tomka, zostanie wydanych wkrótce w postaci antologii komiksów.

tg

**Pierwsze miejsce przypadło Rafałowi Bąkowiczowi za pracę „Sierpień”**



TOMASZ GOLĄB

## Wystawa w InfoKulturze

## Pamięć po komunizmie

Zdjęcia Erazma Ciołka, oryginalne plakaty „Solidarności” z lat 80. i dokumenty epoki, która doprowadziła do obalenia komunizmu, zobaczymy na wystawie przygotowanej przez powstające Muzeum Komunizmu.

W czerwcu na zorganizowanej w Warszawie konferencji „Pamięć po komunizmie” eksperci dyskutowali, jakie ramy czasowe powinna obejmować stała ekspozycja powstającego Muzeum Komunizmu i co powinno się na niej znaleźć.

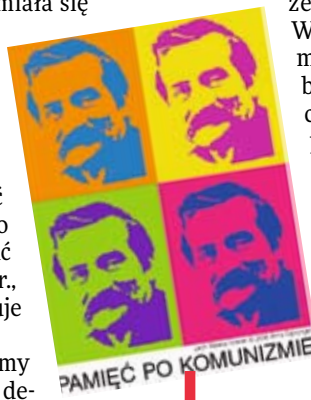
– Skoro komunizmu nie udało się rozliczyć w formie sądowej, to być może uda się to zrobić w wymiarze muzealnym – mówił Jan Pietrzak.

O zorganizowaniu Muzeum Komunizmu mówi się w Warszawie od lat. W 1999 r. Czesław

Bielecki, Andrzej Wajda i Jacek Fedorowicz powołali fundację Socland, która miała się zająć zbieraniem pamiątek po komunizmie i budową muzeum. Dziś tę działalność chce kontynuować miasto. Ma ono zamiar zbudować muzeum do 2010 r., ale już organizuje wystawy.

– Nie czekamy beczynnienie na decyzję lokalizacyjną – mówi Wojciech Borowik, kierownik Zespołu ds. Budowy Muzeum Komunizmu przy Stołecznym Zarządzie Rozbudowy Miasta. – We wrześniu powinniśmy znać już dokładne

proponycje Pałacu Kultury i Nauki umiejscowienia Muzeum Komunizmu. Wariant w podziemiach wciąż jest brany pod uwagę, chociaż prawdopodobnie jest on najbardziej kosztowny – tłumaczy Wojciech Borowik. 5 sierpnia rusza w centrum InfoKultury przy pl. Konstytucji 4. ekspozycja zatytułowana



**„Dekada Wałęsy 1980–1989, czyli dlaczego runął Mur Berliński?” ma pokazać atmosferę dni, które doprowadziły do przemian w Europie**

„Dekada Wałęsy 1980–1989, czyli dlaczego runął Mur Berliński?”.

– Chcemy pokazać atmosferę, która wpłynęła na ukształtowanie „Solidarności”, a w końcu lat 80. zmieniła całą Europę. Będzie można zobaczyć symboliczne momenty historii Polski, zwłaszcza to, co komuniści skrzętnie starali się przemilczeć, łącznie z Katyńiem, martyrologią ks. Jerzego Popiełuszki, Sprawą Grzegorza Przemyka... Pokażemy plakaty i zdjęcia, także te dotychczas niepublikowane – podkreśla kierownik Zespołu ds. Budowy Muzeum Komunizmu i organizator wystawy.

Wystawa będzie czynna codziennie do 14 września (z wyjątkiem 15 sierpnia) od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–20.00, a w soboty i niedziele od godz. 10.00 do 16.00.

tg

# Przez żołądek do

## POST DANIELA.

Do pallotynów można przyjechać na **generalne sprzątnięcie duszy i ciała** – ciało ma dietę, duch – rekolekcje

tekst

**AGNIESZKA JAWORSKA**

współpracownik GN

Słowo „dieta” działa jak magnes. „Kuracja oczyszczająca organizm” przykuwa uwagę na plakatach i reklamach. Dlaczego tego nie wykorzystywać, by przyciągnąć ludzi do Kościoła? Pan Bóg, aby mówić do ludzi, może posłużyć się nawet dietą. Dlatego u pallotynów ruszają rekolekcje z dietą oczyszczającą organizm.

### Dieta to nie wszystko

Pallotyńskie Centrum Animacji Misyjnej w Konstancinie, dom przy ul. Leśnej – rzeczywiście, dookoła las i piękny ogród. A w środku? Duże i jasne patio, oczko wodne w kształcie ryby, kwiaty i odgłosy ptaków. Można tu zapomnieć o reszcie świata.

– Na samą dietę można pojechać do ośrodka wczasowego i tam sobie chudnąć – mówi pani Małgorzata, uczestniczka rekolekcji – tutaj jest coś więcej. Ważny jest element duchowego przeżycia. Księża są świetnie przygotowani, a atmosfera domu sprzyja wyciszeniu.

– Baliśmy się na początku, że uczestnicy przyjadą tylko „na dietę” – opowiada ks. Waldemar Pawlik, dyrektor domu. – Okazało się, że jest zupełnie inaczej. Ludzie poszukują miejsca wyciszenia, chcą się poukładać wewnętrznie. Mamy mnóstwo pięknych



Do końca roku w Konstancinie odbędą się jeszcze pięć tur rekolekcji z postem Daniela

spowiedzi. Uczestnicy sami wyszli z inicjatywą wieczornych adoracji Najświętszego Sakramentu.

### Duchowe sprzątnięcie

W sali na piętrze trwa medytacja. Siadam z tyłu. Na ławkach uczestników Pismo Święte, notatniki, kubki z wodą i ziołową herbatą.

Konferencję głosi ks. Jan Jędraszek:

– Są takie momenty w życiu, gdy trzeba sobie postawić pytanie zasadnicze: po co to wszystko? W chrześcijaństwie nie ma żadnej drogi na skróty. Podstawą naszej wiary jest osobista odpowiedź na pytanie Jezusa: „A ty za kogo mnie uważasz?”. Część uczestników notuje, reszta słucha skupiona.

Po konferencji ks. Jan wyjaśnia mi strukturę rekolekcji.

– Blok przedpołudniowy jest biblijny. Rozważanie, co znaczy być uczniem Jezusa, oparte jest na Ewangelii św. Marka. Po południu jest katechetyczny. Dotykamy problemów chrześcijaństwa w świecie i w kulturze liberalnej, zapraszamy gości. Ostatnio był Paweł Milcarek z „Christianitas”.

Wieczorem podczas Mszy św. mówimy o naszym założycielu Wincentym Pallottim.

### Życie bez kotletów?

Po konferencji czas na rekreację. Można iść na spacer, skorzystać z siłowni, z roweru, pograć w ping-ponga. Obiad dopiero o 13.00, ale nikt nie wydaje się głodny oprócz mnie. Burczy mi w brzuchu i nie mogę doczekać się posiłku.

Kuracja oparta jest na diecie warzywno-owocowej dr Ewy Dąbrowskiej. Uczestnicy nie jedzą pieczywa, mięsa ani słodczy. Dziś na obiad są dwa rodzaje surówek: marchewkowa i ogórkowa. Zjadam ze smakiem. Nieświadoma sięgam po arbuza.

– Nie wolno! – Żartują ze mnie siedzące przy stole uczestniczki – owoce jemy przed obiadem albo pół godziny po.

Uczestnicy mają wykłady ze zdrowego żywienia, dlatego jestem przy stole ze świeżo upieczonymi ekspertkami. Mnie traktują ulgowo, bo „początki zawsze są trudne”. Zjadam arbuza, a oto nadchodzi drugie danie – szpinak, a potem

jeszcze barszcz czerwony. Naprawdę czuję się najedzona.

### Czy to takie proste?

Rekolekcje zaplanowane są na dziesięć dni. W pierwszym etapie powinno nastąpić oczyszczenie i wydalanie z organizmu toksyn. To podobno najtrudniejszy czas. Niektórzy odczuwali wtedy nieprzyjemne dolegliwości.

– Całe trzy dni bolała mnie głowa – skarży się pani Aleksandra. – Ale za to teraz jest po prostu wspaniale. Po oczyszczeniu jest naprawdę niesamowicie – uśmiecha się szeroko.

– Po 3-4 dniach kuracji ciało powraca do równowagi, przychodzi uczucie lekkości i przyrost energii – tłumaczy Urszula Sokołowska, jedna z organizatorek – wygląd się poprawia, skóra jest oczyszczona, ustępują obrzęki, a człowiek odzyskuje chęć do życia.

Trudno byłoby w to uwierzyć komuś, kto tu nie był. A ja do tej pory nie wyobrażałam sobie życia bez kotletów. Ale mija właśnie szósty dzień kuracji. Pięciu księży, troje organizatorów świeckich

# dustry?

i czterdziestu uczestników – wszyscy na diecie. Humory naprawdę dopisują.

– Kupiłem nowy pasek, bo mi już spodnie spadają i ciągle podciągają – śmieje się ks. Jan, głoszący konferencje duchowe.  
– Co dziwne, teraz nie mam problemów z niejedzeniem, a przecież gdy miałem pościć w Środę Popielcową, to od rana mnie głowa bolała.

Ja piję kawę – on ziółka. Kawa i herbata podczas postu także nie są dozwolone.

## Pościć każdy może

W rekolekcjach biorą udział ludzie w różnym wieku – i studenci, i osoby starsze. Większość grupy to świeccy, ale jest i siostra Ryszarda, misjonarka, na co dzień pracująca w Zambii.

– Jestem w Polsce na urlopie. Chciałam jechać do sanatorium, bo mam cukrzycę. Ale potrzebowałam też rekolekcji, a urlop jest krótki. Znajoma powiedziała mi o poście Daniela i przyjechałam – opowiada siostra. Śmieje się zakłopotana – nie wiedziałam, że rano jest gimnastyka

i nie byłam przygotowana. Pani Ula pożyczyła mi dres. Teraz ćwiczę ze wszystkimi! To jest bardzo dobre dla zdrowia!

Ks. Aleksander także jest na urlopie.

– Ja tu mam szok kulturowy i terapię w jednym. Od 34 lat jestem poza krajem, obecnie w Petersburgu. To, co moi bracia zakonnicy tu robią, jest dla mnie niesamowite – wyznaje ks. Aleksander. – Kościół wychodzi do ludzi, przyciąga tym, czego potrzebują. A poza tym ja sam w życiu nie pościłem! Teraz odkrywam wielką mądrość Ojców Kościoła, którzy potrafili pościć i jeść, aby żyć, a nie odwrotnie – dodaje.

Z kolei Jacek, marynarz ze Szczecina, cieszy się, bo nie tylko może dopiąć teraz spodnie bez wciągania brzucha, ale ustąpiły mu objawy alergii. Przede wszystkim jednak po latach przystąpił do sakramentu pojednania.

## Przejadło ci się?

Czujesz się syty, najedzony, a mimo to nie masz

Po kilku dniach człowiek nie tylko czuje się lepiej fizycznie, ale i duchowo – mówi Urszula Stodkowska, organizatorka rekolekcji



**Nie doceniałem mądrości Ojców Kościoła, zalecających post jako ćwiczenie duchowe – szczerze przyznaje ks. Aleksander, polski pallotyn pracujący wiele lat w Rosji**

energii do życia? W jakim celu ciało wysyła nam sygnały alarmowe? Dlaczego sprawy nie załatwiają kolejne tabletki? – tego można się dowiedzieć podczas wykładów z lekarzem, które są w programie rekolekcji.

– O wielu dolegliwościach nie mamy pojęcia, dopóki nie pojawi się choroba – wyjaśnia lekarz, dr med. Tadeusz Kudryński, opiekujący się uczestnikami podczas postu Daniela. Sam także uczestniczy w rekolekcjach. – Organizm jest tak zanieczyszczony, że mechanizmy

oczyszczające, które każdy z nas posiada, przestają działać. Toksyny blokują organizm, spada odporność i chorujemy. Choroba to ostatnia faza, a problem zaczął się dużo wcześniej.

Okazuje się, że codzienne nawyki – to, co i jak jemy, ma ogromny wpływ na to, jak się czujemy – na naszą kondycję nie tylko fizyczną, ale i emocjonalną. Potwierdzają to uczestnicy rekolekcji. Gdy ciało jest zdrowsze, to i duch ma łatwiejsze zadanie. ■

## Kiedy i gdzie?

Rekolekcje z postem Daniela organizują księża pallotyni. Informacje i zapisy: tel. 0-22 756 35 90 lub e-mail: konstancin@cam.pallotyni.pl. Rekolekcje odbywają się w Domu Rekolekcyjnym SAC, ul. Leśna 15/17, 05-510 Konstancin-Jeziorna. Terminy turnusów: 14–24.08, 12–22.09, 10–20.10, 07–17.11, 05–15.12. Więcej informacji na [www.cam.pallotyni.pl](http://www.cam.pallotyni.pl) (zakładka POST DANIELA).

## Dlaczego post Daniela?

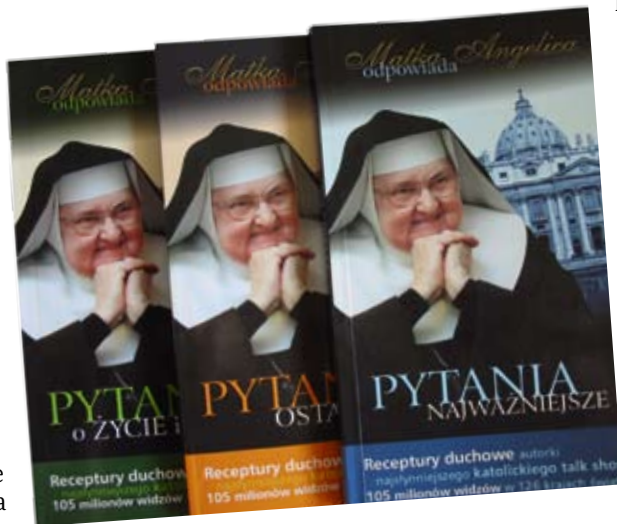
Nazwa postu pochodzi z biblijnej Księgi Daniela, w której czytamy: „Poddaj sługi swoje dziesięciodniowej próbie, niech nam dają jarzyny do jedzenia i wodę do picia. Wtedy zobaczysz, jak my wyglądamy, a jak wyglądają młodzieńcy jedzący potrawy królewskie” (Dn 1,12–13). Dalej natchniony tekst mówi, że „po upływie dziesięciu dni wygląd ich był lepszy i zdrowszy niż innych młodzieńców, którzy spożywali potrawy królewskie” (Dn 1,15). W tradycji chrześcijańskiej post był formą walki ze słabościami i wadami.

## Książki dla Czytelników

## Receptury duchowe matki Angeliki

Autorką najslynniejszego katolickiego talk-show oglądanego przez 105 milionów widzów w 126 krajach jest zakonnica, która zakonnica być nie chciała. **A jak już nią została, to chciała w zamknięciu i ciszy, kontemplować Chrystusa. Ale Bóg chciał inaczej...**

**M**atka Angelica, amerykańska zakonnica, która w latach 60. zaczęła wydawać „miniporadniki duchowe”, nawet nie myślała o tym, że zostanie medialną gwiazdą. Ale poradniki cieszyły się tak wielkim popytem, że matka Angelica musiała zbudować drukarnię, żeby nadać im ich wydaniem. Popularność jej książek była duża, więc zaproponowano jej nagranie cyklu programów dla telewizji. Cykl zrobił furorę, a matce Angelice pozostało... założenie własnej stacji telewizyjnej. „Garażowe studio” przy klasztorze, dzięki datkom widzów, z czasem rozrosło się w kompleks nowoczesnych obiektów EWTN – Telewizji Wiekuistego Słowa. Stamtąd na żywo matka Angelica nadaje swoje programy, odpowiada na pytania widzów różnych wyznań, a także niewierzących. Odpowiada prosto, dosadnie,



cierpliwie i z miłością, nawet wtedy, gdy dzwoni ateista i żąda dowodów na istnienie Boga.

„Rzadko kiedy są to pytania proste. Mały chłopiec chce się dowiedzieć, dlaczego umarł jego ojciec. Jakaś kobieta pyta, jak ma przebaczyć mężowi, który molestował ich dziecko. Szybko nauczyłam się, że ludzie, którzy dzwonią z kłopotami, nie zadowolają się gotowymi formułkami czy odpowiedziami z podręczników. Mojej telewizyjnej rodzinie nie wystarczy wirtualny odpowiednik poklepania w plecy i zapewnienie, że wszystko będzie dobrze” – pisze matka Angelica.

Nakładem Wydawnictwa Klubu Książki Katolickiej ukazały się trzy książki Matki Angeliki, które powstały na podstawie tematów poruszanych w telewizyjnym talk-show: „Pytania najważniejsze”, „Pytania o życie i miłość” oraz „Pytania ostateczne”. Dla naszych Czytelników mamy sześć egzemplarzy książek matki Angeliki. Rozłosujemy je wśród tych, którzy do 18 sierpnia nadesłają e-mailem (warszawa@goscniiedzialny.pl) nazwy pięciu polskich mediów katolickich (prasowych, radiowych, telewizyjnych). **jjw**

## Zapraszamy

## Festiwal Nowego Miasta

10 sierpnia o godz. 13.00, w ramach I Letniego Festiwalu Nowego Miasta „Muzyka i historia”, w kościele św. Jacka, u ojców dominikanów (ul. Freta 10), utwory Mozarta i Haydna zagra Nowa Orkiestra Kameralna, pod dyrekcją Pawła Kos-Nowickiego. Śpiewać będzie Marta Boberska. Po koncercie dzieje się świętymi przedstawi Andrzej Kochanowski, warszawski przewodnik i znawca historii stolicy. Wstęp na koncert jest bezpłatny. Kolejny koncert w ramach festiwalu odbędzie się 24 sierpnia.

## Dla rodzin z niepełnosprawnymi dziećmi

Dzieci w wieku 7–12 lat, które mają niepełnosprawne rodzeństwo, mogą wziąć udział w wakacyjnych zajęciach, prowadzonych przez Stowarzyszenie „Terapia, Edukacja, Rozwój – STER” oraz Fundację Synapsis. W programie „Wyspa skarbów” znajdują się zabawy, gry,

wyjścia do kina i teatru, na basen i do sali zabaw, ale też ćwiczenia w odkrywaniu swoich mocnych stron, wyrażaniu emocji, skutecznym porozumiewaniu się. Zajęcia odbędą się od 18 do 22 sierpnia w godz. 9.00–17.00. Koszt 50 zł obejmuje dopłatę do posiłku i biletów wstępu. Zajęcia prowadzą socjoterapeutki: Monika Szeliga, Agnieszka Ziemia-Duda, Małgorzata Wojdowska. Zapisy i szczegółowe informacje: 0 509-078-498, ster\_dlarodziny@wp.pl.

## Idą pielgrzymi z Pragi

16 sierpnia o godz. 6.00 w sanktuarium Matki Bożej Zwycięskiej, przy ul. Grochowskiej 365, zostanie odprawiona Msza św. rozpoczynająca Praską Pielgrzymkę Pieszą. Pielgrzymi dotrą na Jasną Górę 25 sierpnia, na święto patronalne Pomocników Maryi Matki Kościoła – święto Matki Bożej Częstochowskiej.

## Spotkanie z Kresami

Dom Spotkań z Historią zaprasza na wystawę „Świat Kresów”, z kolekcji Tomasza Kuby

Kozłowskiego oraz na związane z nią spotkania, spacer po wystawie i pokazy kina kresowego oraz wieczory w cyklu „Przez kino do historii” i „Tajemnice zdjęć Warszawy”. 9 i 10 sierpnia w godz. 12.00 i 17.00 po wystawie o Kresach oprowadzi jej autor. W cyklu „Tajemnice zdjęć Warszawy” 14 sierpnia o godz. 18.00 Zygmunt Walkowski opowie o Powstaniu Warszawskim w niemieckich zdjęciach lotniczych. Dom Spotkań z Historią, przy ul. Karowej 20, jest czynny: wt.–pt.: 10.00–18.00, sob.–niedz. 11.00–17.00. Na wszystkie imprezy wstęp wolny.

## Ave Maryja

Uroczysty koncert z okazji święta Wniebowzięcia NMP i 88. rocznicy Cudu nad Wisłą oraz Święta Wojska Polskiego odbędzie się 15 sierpnia o godz. 20.00 w bazylice Świętego Krzyża, przy Krakowskim Przedmieściu 3. W koncercie zatytułowanym: „Ave Maryja – Hetmanko żołnierza polskiego”, wystąpią m.in. soliści Opery Wiedeńskiej i Orkiestra Kameralna pod dyrekcją Stanisława Winiarczyka. Wstęp wolny. ■