



Na przedwiośniu, gdy jeszcze śniegi nie zdążą stopnieć, zachwyca nas miękkimi i srebrzystymi baziarnymi, a zerwane gałązki szybko wypuszczają korzenie. Wierzba rośnie nawet na ziemi, która, mokra i błotnista, nieprzyjazna jest innym drzewom. Wielu poetów i pisarzy opiewało piękno polskiej ziemi ozdobionej wierzbnymi. Kazimierz Laskowski mówi, że tam, gdzie widzi na polu wierzbinę, tam Polska się kończy albo zaczyna. Wielki piewca Mazowsza Teofil Lenartowicz nie wyobrażał sobie tej ziemi bez mazowieckiej wierzby:

*Witam cię, drzewo, ty najmniej cenione  
Piasków Mazowsza jedyna ozdobo!*

Zaś Władysław Syrokomla tak pisał:

*Otóż wierzbną, otóż Kwietną  
Zawitała nam niedziela!  
Wnet nastanie  
chwila świetna  
Zmartwychwstania  
Zbawiciela.*



# rodzina

NR 3  
(1854)  
2018

MIESIĘCZNIK KATOLICKI • MARZEC • CENA 2 ZŁ



## Niedziela Palmowa

Niedziela Palmowa, inaczej Niedziela Męki Pańskiej kończy okres Wielkiego Postu i rozpoczyna Wielki Tydzień – najważniejszy i najbardziej uroczysty okres w roku liturgicznym upamiętniający Ukrzyżowanie, Śmierć i Zmartwychwstanie Chrystusa. W tym dniu świętuje się triumfalny wjazd Jezusa Chrystusa do Jerozolimy, który opisali wszyscy czterej Ewangelieści. Według nich przybył On z Betfage, miejsca niedaleko Betanii, na osiołku. Kiedy wjechał

do miasta, ludzie wyszli Mu na spotkanie i zaczęli rzucać pod nogi płaszcze i gałązki palm, wołając: *Hosanna! Błogosławiony Ten, który przychodzi w imię Pańskie. Błogosławione królestwo ojca naszego Dawida, które przychodzi. Hosanna na wysokościach!*

Miało to być spełnieniem zapisu ze Starego Testamentu: *Raduj się wielce, Córo Syjonu, wołaj radośnie, Córo Jeruzalem! Oto Król twój idzie do ciebie, sprawiedliwy i zwycięski. Pokorny – jedzie na osiołku, na osłątku, źrebięciu oślicy.*

# Niedziela Palmowa

cd. ze str. 1

Kluczowe są dwa momenty Niedzieli Palmowej: radosna procesja z palmami oraz opis Męki Pańskiej (według relacji Mateusza, Marka lub Łukasza – Ewangelię św. Jana odczytuje się w Wielki Piątek), który ma za zadanie przygotować wiernych do kontemplacji tajemnic Triduum Paschalnego. W ten sposób Kościół podkreśla, że triumf Chrystusa i Jego ofiara są ze sobą nierozzerwalnie związane. Palmy, które tego dnia poświęca się w kościołach, są odwołaniem do ewangelicznego opisu wjazdu Jezusa Chrystusa do Jerozolimy. Niedziela Palmo-



wa to nie tylko zapowiedź męki i śmierci Chrystusa na krzyżu, ale przede wszystkim jego zmartwychwstania. Palma to symbol zwycięstwa, a Chrystus zwyciężył śmierć poprzez zmartwychwstanie.

Procesja z palmami wzięła swój początek z Ziemi Świętej. To właśnie Kościół w Jerozolimie starał się bardzo dokładnie powtarzać wydarzenia z życia Pana Jezusa. W IV w. istniała już procesja z Betanii do Jerozolimy. Według wspomnień Egerii (chrześcijańskiej pątniczki pochodzenia galijskiego lub hiszpańskiego), zawartych w *Itinerarium Egeriae or Peregrinatio Aetherae ad loca sancta*, w Nie-

dziele Palmową patriarcha otoczony tłumem ludzi wsiadał na osiołka i wjeżdżał na nim do Świętego Miasta, zaś zgromadzeni wierni, witając go z radością, ściełali przed nim swoje płaszcze i palmy. Następnie wszyscy udawali się do bazyliki Zmartwychwstania (Anastasis), gdzie sprawowano uroczystą liturgię. Procesja ta rozpowszechniła się w całym Kościele i ma charakter triumfalny. Chrystus wkracza do świętego miasta jako Król i Pan.

Zwyczaj święcenia palm pojawił się w XI w. Wierni przechowywały je przez cały rok, aby w następnym roku spalić je na popiół, którym posypywane są głowy w Środę Popielcową. Po ich poświęce-

niu – zgodnie z ludową tradycją – zatykano je za krzyże i obrazy, by strzegły domu od nieszczęść i zapewniały błogosławieństwo Boże. Gałązki związane w znak krzyża wtykano na pola, aby Bóg strzegł zasiewów i plonów przed gradem, suszą i burzami.

W polskiej tradycji ludowej Niedzielę Palmową nazywano również Kwietną bądź Wierzbną, gdyż w Kościele katolickim wierzbą uważana jest za symbol zmartwychwstania i nieśmiertelności duszy. To także symbol powracającej do życia natury. Dlatego gałęzie wierzb ścinano już w Środę Popielcową i wstawiano do naczynia z wodą, aby przechowywane w ciepłej izbie, zazieleniły się na Kwietną Niedzielę. Dołączano do nich gałązki maliny czy porzeczki, bukszpan, barwinek, cis, widłak, dodawano barwione trawy, suchatki oraz bibułkowe kwiatki i wstążki. W Polsce zwyczaj własnoręcznie wykonywanych palm wielkanocnych przybrał niezwykle w skali Europy formę. Do dziś w wielu miejscowościach wciąż kultywuje się tradycję budowania olbrzymich, kilkumetrowych palm. Tego rodzaju zmagania nadal są żywe na Kurpiach oraz na Podkarpaciu, gdzie corocznie odbywają się konkursy na najdłuższą i najpiękniejszą palmę.



«Hosanna. Błogosławiony, który przychodzi w imię Pańskie»

# Święte Triduum Paschalne

Największe misteria ludzkiego odkupienia Kościół sprawuje co roku od Mszy Wieczornej Wielkiego Czwartku aż do Nieszporów Niedzieli Zmartwychwstania, która jest „Świętem świąt”, „Uroczystością uroczystości”, tak jak Eucharystia jest Sakramentem sakramentów (Wielkim Sakramentem). Ten czas słusznie nazywa się „Triduum Chrystusa – Ukrzyżowanego, Pogrzebanego i Zmartwychwstałego”, słusznie nazywa się „Triduum Paschalne”, ponieważ podczas jego celebracji uobecnia się i dokonuje misterium Paschy, to jest przejście Pana z tego świata do Ojca. Sprawując to misterium Kościół przez znaki liturgiczne i sakramentalne ściśle jednoczy się z Chrystusem.

Liturgia Triduum jest oparta na jedności misterium paschalnego, które nierozzerwalnie związane jest ze Śmiercią i Zmartwychwstaniem Chrystusa. Szczytem tych trzech dni jest Wigilia Paschalna wraz z uroczystą celebracją Eucharystii. Triduum jest Paschą obchodzoną uroczysto w ciągu trzech dni. Trzy dni Chrystusa Ukrzyżowanego, Pogrzebanego i Zmartwychwstałego (Św. Augustyn) stanowią trzy etapy jednego zdarzenia zbawczego, Paschy Chrystusa, które nawzajem się warunkują i uzupełniają. W Chrystusie dokonano się „dzieło odkupienia i zbawienia w ludzkim wymiarze i doskonałego uwielbienia Boga, zwłaszcza poprzez misterium paschalne, kiedy to umierając pokonał naszą śmierć, a zmartwychwstając przywrócił nam życie”. Dlatego też „Święte Triduum Męki i Zmartwychwstania Pańskiego jaśnieje jako szczyt roku liturgicznego”.



Ostatnia Wieczerza

## Wielki Czwartek – Pamiątka Wieczery Pańskiej

Do IV w. nie znajduje się śladów dotyczących uroczystych obchodów na pamiątkę Wieczery. Jedyną liturgią eucharystyczną trzech dni była liturgia Wigilii

Paschalnej. Dopiero w IV w. zaczęto obchodzić ustanowienie Eucharystii w Wielki Czwartek. Począwszy od VII w. odnotowuje się dalszy rozwój.

Msza św. zwana Wieczera Pańską odbywa się wieczorem w Wielki Czwartek, na rozpoczęcie Triduum Paschalnego, ustala-

cd. na str. 4

Chrystus przed Piłatem, Tintoretto, ok. 1565 r.



# Święte Triduum Paschalne

cd. ze str. 3

jąc przez to na nowo jedność trzech dni, Wielkiego Piątku, Wielkiej Soboty i Wielkiej Niedzieli. W ten oto sposób w czasie, gdy Triduum Paschalne przedstawia „rzeczywistość” jednego, jednolitego misterium paschalnego, to w wymiarze historycznym Wielki Czwartek przechodzi w wymiar obrzędu inauguracyjnego Triduum Paschalne.

Celebracja liturgii Mszy Wieczery Pańskiej odbywa się wieczorem i ma uroczysty charakter. Teksty biblijne i liturgiczne uwydatniają fakt, że Chrystus dał nam swoją paschę w obrzędzie wieczery, która wymaga ze strony Kościoła ścisłego związku na poziomie życia, posługi i braterskiego miłosierdzia jako współuczestnictwa w tajemnicy Męki Pańskiej. W tym kontekście wpisany w liturgię obrzęd obmycia nóg praktykowany od czasów św. Augustyna, a od 1955 r. wraz z reformą papieża Piusa XII praktykowany jest we wszystkich kościołach.

W Wielki Czwartek otaczamy ołtarz Chrystusa. Świętujemy przede wszystkim ustanowienie Najświętszej Eucharystii, sakramentu kapłaństwa oraz Chrystusowego nakazu miłości braterskiej. Wielki Czwartek jest uobecnieniem tajemnicy nieskończonej miłości Chrystusa do ludzkości, w szczególności do swoich kapłanów. Sprawia to Duch Święty, którego mocą żyjemy i uświęcamy się.

## Wielki Piątek – Męka Pańska

W pierwszy dzień Triduum Paschalnego Kościół uroczysto obchodzi misterium Śmierci Chrystusa przez uroczystą liturgię słowa na cześć Męki Pańskiej. Jako dzień będący pełnią okresu wielkopostnego, już od początku Wielki Piątek nie był



Ukrzyżowanie

uroczystością eucharystyczną. W czytaniu według porządku wskazanego przez Justyna w II w., w tym dniu wznoszone są uroczyste modły lub odmawiana jest modlitwa powszechna.

W miejsce części eucharystycznej pojawia się w Jerozolimie już od IV w. obrzęd adoracji Krzyża, co potwierdza św. Cyryl, biskup miasta i Eteria w swoim pamiętniku „Itinerarium”. Wielki Piątek – swoją liturgią wyraża teologię Krzyża inspirowaną tekstem Ewangelii św. Jana. Nie jest to dzień żałoby w Kościele, ale dzień podniosłej kontemplacji nad krwią ofiarą, źródłem naszego zba-

wienia. Aspekt pokory i śmierci jest zawsze nierozdzielnie związany z aspektem zmartwychwstania i zwycięstwa Chrystusa. Taki sens nadaje typowe wyrażenie wyjęte z liturgii tego dnia „błogosławiona Męka”. Ta teologia Krzyża wyłania się nie tylko z tekstów świętych, ale nade wszystko z tekstów biblijnych, które stanowią liturgię słowa: czwarta pieśń – czwarty poemat liturgiczny Sługi Jahwe (Iz 52,13-15; 53, 1-12), tekst kapłański Listu do Hebrajczyków (4,14-16; 5,7-9); opis Męki według św. Jana (roz. 18 i 19).

cd. na str. 6

Z prac Biskupa Wiktora Wysoczańskiego

## Historyczne, teologiczne i prawnokościelne podłoże powstania starokatolicyzmu (15)

Przychylność duchowieństwa francuskiego, zwłaszcza wyższego, wobec koncyliaryzmu ujawniła się wyraźnie podczas generalnego zgromadzenia kleru w 1682 r. (assemblée generale du clerge de France). Wcześniej doszło do konfliktów między królem Ludwikiem XIV (1643 – 1715) a papieżem. W 1673 r. wznowił się spór o regalia, czyli obsadzenie stanowisk podczas wakansów na stolicach biskupich i czerpanie z nich części dochodów. Ludwik XIV, monarcha absolutny, utożsamiający państwo ze sobą (l'Etat c'est moi) postarał się o zaplecze moralne. Duchowieństwo francuskie, zgromadzone w 1682 r. pod przewodnictwem głośnego kaznodziei J. B. Bossueta († 1704) biskupa z Meaux, miało określić zasięg uprawnień papieskich, odnoszących się do spraw wewnętrznych Kościoła we Francji. Tak więc przyjęto i ogłoszono sformułowaną przez bpa Bossueta deklarację zawierającą swobody Kościoła gallikańskiego (Declaration du clerge de France sur les libertés et franchises de l'Englise Gallicane).

Deklaracja składała się z czterech punktów, zwanych artykułami gallikańskimi. Stwierdza się w nich, że ani św. Piotr, ani jego następcy nie mają władzy nad monarchami w sprawach świeckich, podkreśla się – zgodnie z dekretami Soboru Konstancjeńskiego – wyższość soboru nad papieżem; sprawowanie władzy papieskiej ograniczone jest prawem kościelnym i zwyczajami Kościoła gallikańskiego; decyzje papieskie w sprawach wiary są niezmiennie tylko wówczas, gdy wyrazi na to zgodę cały Kościół. Artykuły te zostały wciągnięte do akt parlamentu i ogłoszone jako prawo, a profesorów teologii i prawa kościelnego zobowiązano do nauczania w seminariach duchownych i wydziałach teologicznych według zasad sfor-



Papież Innocenty III w latach 1198 – 1216

mułowanych w deklaracji. Mimo, że w 1690 r. papież Aleksander VIII (1689 – 1691) oświadczył, iż nie uznaje artykułów gallikańskich, wyrażone w nich idee nadal wywierały swój wpływ, głównie na teologów Uniwersytetu Paryskiego. W wyniku pewnych ustępstw w sprawie regaliów, poczynionych przez papieża Innocentego XII (1691 – 1700), król Ludwik XIV w 1693 r. zawiadomił papieża, że uchylił artykuły gallikańskie. Nie zostały one jednak wykreślone z rejestru parlamentu i w praktyce nadal znajdowały zastosowanie. Gallikanizm wywarł także swój wpływ na stosunki kościelne w Niemczech i Austrii.

Zauważyć należy, że właśnie ta, umiarkowana forma gallikanizmu, wyrażona przez bpa Bossueta w deklaracji kleru gallikańskiego, została stłumiona przez Vaticanum I.

W katolicyzmie potrydenckim bardzo głośnym echem odbiły się tzw. spory jansenistyczne. Mówiąc o jansenizmie należy zauważyć, że był to kierunek teologicznie najgłębszy spośród wszystkich innych, jakie wytworzyły potrydenckie ruchy opozycyjne, zmierzające do odnowy życia kościelnego.

Dzięki działalności wybitnych uczonych i myślicieli XVII i XVIII w., należących do ośrodka w Port-Royal, jansenizm został podniesiony do rangi najbogatszego kierunku umysłowego w katolicyzmie francuskim. Wywarł poważny wpływ na filozofię XVIII wieku, nadając jej kościelną orientację. Ma trwałą wartość dla katolicyzmu, a to głównie dzięki szczeremu pragnieniu odnowy Kościoła, podniesionemu z całą jasnością – otwartego nadal – problemu sensu i słuszności rzymskokatolickiej nauki o łasce i zbawieniu, a także – jak to wykażemy – dzięki eksponowaniu niektórych motywów episkopalizmu oraz nawiązaniu do koncyliaryzmu, poprzez apel do soboru powszechnego.

Największy autorytet w historiografii europejskiej XIX wieku L. Ranke (1795 – 1886), przedstawiając sytuację katolicyzmu połowy XVII wieku, pozostającego pod wpływem działalności Towarzystwa Jezusowego i jego nauki religii i moralności, pisał: „Kościół katolicki musiałby zginąć, gdyby przeciwko tak zgubnym doktrynom i ich konsekwencjom nie wystąpiła w tym momencie opozycja. Większość zakonów miała z jezuitami stosunki napięte; dominikanie dlatego, że jezuita odeszli od nauk św. Tomasa z Akwinu, franciszkanie i kapucyni natomiast z tego powodu, że Towarzystwo Jezusowe rościło sobie prawa do wykonywania w misjach prowadzonych w Azji niepodzielnej władzy; czasami zwalczali ich też biskupi, których władzę ograniczali, niekiedy znów proboszczowie, w których kompetencje ingerowali; także na uniwersytetach – w każdym bądź razie we Francji i Holandii – działalność jezuitów spotykała się ze sprzeciwem. Wszystkie te siły nie stawiały jednak zdecydowanego oporu, który musiał wywodzić się z głębszych i nowo powstałych przekonania”.

cdn.

# Święte Triduum Paschalne

cd. ze str. 4

W Wielki Piątek, w dniu Męki i Śmierci Chrystusa z racji religijnych zachowany jest post, zwany znacząco paschalny, z odwołaniem się do misterium tego dnia. Post ten przedłuża się, o ile to możliwe do liturgii Eucharystii Nocy Paschalnej, w taki sposób, by przystąpić do niej z umysłem, duchem, sercem wzniesionym ku górze i otwartym na radość płynącą z Niedzieli Zmartwychwstania. Post Wielkiego Piątku jest sakramentalnym znakiem uczestnictwa w ofierze Chrystusa.

Liturgia Wielkiego Piątku upamiętnia tajemnicę naszego zbawienia: Śmierci Chrystusa. O tej godzinie, o której kiedyś na dziedzińcu świątyni jerozolimskiej zabijano paschalne baranki, na Krzyżu, za miastem umiera Jezus, Baranek, który na Swoje ramiona wziął grzechy nas wszystkich. Zgodnie z tradycją pierwszych wieków, Kościół nie sprawuje Eucharystii, lecz wzywa wiernych do adoracji Krzyża. Wielki Piątek jest dniem miłosierdzia, przebaczenia i obietnicą szczerzej odnowy życia chrześcijańskiego. Padnijmy teraz na kolana, w najgłębszej ciszy i pokorze wspominając godzinę Jezusowej Śmierci.

## Droga Krzyżowa

„Droga Krzyżowa w Jerozolimie – to droga, którą przeszedł Jezus z Nazaretu od pretorium Piłata do wzgórza Golgoty. Przeszedł, na Śmierć Krzyżową, niosąc na Swych ramionach hańbiące brzemie Swej Śmierci. Miał wokół siebie eskortę żołnierzy, do których należało wykonanie wyroku. Nie opuszczali Go na tej drodze wrogowie – ci, którzy przyczynili się do Jego Śmierci. Mieli oni zdecydowaną przewagę nad przyjaciółmi Jezusa, którzy tylko w nikłej mierze mogli Mu przynieść ulgę. „Jak wielu osłupiało na Jego widok – tak nieludz-

ko został oszpecony. Jego wygląd i postać Jego była niepodobna do ludzi...” (Iz 52,14). Pochód krzyżowy przeszedł uliczkami Jerozolimy raz jeden – i raz jeden Jezus z Nazaretu został ukrzyżowany. Równocześnie droga krzyżowa trwa nieustannie, a postępują nią coraz nowe rzesze ludzi na całym okręgu ziemi. Nieustannie też wypełnia się tajemnica Śmierci Krzyżowej, chociaż krzyż już nie stoi na Golgocie – a Chrystus zasiada w chwale Bożej po prawicy Ojca. W tajemnicy Odkupienie świata otwarte jest dla każdego człowieka, ażeby w Nim znajdował swoją drogę; pośród doświadczeń ziemskiego czasu – drogę do wieczności przeznaczeń”. (św. Jan Paweł II).

## Wielka Sobota – Grób Pański

W Wielką Sobotę Kościół trwa przy Grobie Pańskim rozważając Mękę i Śmierć Chrystusa oraz Jego zstąpienie do otchłani; w modlitwie i poście oczekuje na Jego Zmartwychwstanie. Kościół

w liturgii godzin pragnie uczcić złożenie Jezusa do Grobu, Jego zstąpienie do Otchłani i spotkanie z tymi, którzy oczekiwali otwarcia bramy niebios. Chrystus w celebracji liturgii godzin wielbiony jest jako Ten, który skruszył więzy śmierci i wyzwolił nas do wolności dzieci Bożych.

Wielka Sobota, co najmniej od II w. była zawsze dniem przestrzegania ścisłego postu i dlatego też dniem aliturgicznym czyli bez liturgii uroczystej mszy. Odbýwały się jednakże zgromadzenia wiernych, aby nie zrezygnować z radości wspólnego spotkania na liturgii godzin. Tą modlitwą czczony jest spoczynek Chrystusa

w Grobie po chwalebnej i zwycięskiej walce na Krzyżu. Kontempluje się i medytuje zbawczą tajemnicę zstąpienia Chrystusa do świata martwych, gdzie „w nim poszedł głosić zbawienie, nawet duchom zamkniętym w więzieniu” (I P 3,19); spodziewano się spełnienia i urzeczywistnienia słów Pana „Syn Człowieczy musi wiele wycierpieć; będzie odrzucony przez starszyznę, arcykapłanów i uczonych w Piśmie; będzie zabity, a trzeciego dnia zmartwychwstanie” (Łk 9,22). Jednakże ten dzień skruchy, pokutowania za grzechy jest wyrazem wiary i nadziei.

Wierni zachęceni są do nawiedzania w kościołach Grobów Pańskich, aby czuwać na modlitwie zważywszy, że Grób ten opromienia obecny pod osłoną chleba Chwalebny i Zmartwychwstały Pan. Tego dnia dokonuje się błogosławieństwa pokarmów, jakie wierni szykują na swoje stoły wielkanocne.

(Oprac. na podstawie „Liturgii Świętego Triduum Paschalnego”, W. D. Kurii Metropolitarnej, Olsztyn, 1999)



Złożenie Pana Jezusa do grobu

Nauka

## Grób Pana Jezusa

Jak poinformowała prasa (GW z 10 grudnia 2017 r., Nauka), po raz pierwszy w historii naukowcy otworzyli grób Jezusa. Stwierdzono, na 100 procent, że Edykuła (niewielki kościółek wybudowany w bazylice Grobu Jezusowego, okalający grobowiec Jezusa) jest w tym samym miejscu, w którym 1700 lat temu go wybudowano. To właśnie tam nasz Zbawiciel miał być złożony po zdjęciu z krzyża i tam zmartwychwstał. Do tej pory archeolodzy i historycy obawiali się, że właściwa lokalizacja świętego miejsca mogła się zagubić, ponieważ chroniąca je Edykuła była wielokrotnie niszczona i przebudowywana. Kilkumiesięczne prace konserwatorskie w obrębie Edykuli, wykonane na przełomie 2016 i 2017 r. przez zespół naukowo-konserwatorski z Aten, potwierdziły autentyczność świętego Miejsca.

Otwarcie grobu i tak dokładne badanie nie były wcześniej planowane, gdyż chodziło jedynie o wzmocnienie konstrukcji Edukuli (groziło jej zawalenie). Ustabilizowano budowlę przez wstrzyknięcie pomiędzy jej kamienie specjalnej cementowej zaprawy. Okazało się jednak, że musi zostać otwarty również grobowiec. W tym celu należało zdjąć jego marmurową osłonę, aby umieścić pod nią warstwę ochronną przeciw wilgoci, by zaprawa nie ciekła na powierzchnię łoża grobowego. Operację zaplanowano na noc z 26 na 27 października 2016 r. Dr Hiebert – archeolog, rezydent Towarzystwa National Geographic, który wraz z ekipą NG obserwował prace badawcze i konserwatorskie był bardzo wzruszony. Z blisko setką innych osób – w tym z 50. mnichami i mniszkami, naukowcami, konserwatorami oraz zespołem Natrional Geographic, który



wszystko nagrywał – został zamknięty w bazylice Grobu Bożego. Nikomu więcej nie wolno było do nich dołączyć. Wszyscy byli podekscytowani, ponieważ grób miał być otwarty po raz pierwszy w historii. Około godziny 19 weszli kamieniarze, którzy mieli przesunąć płytę osłaniającą grobowiec. Musieli działać bardzo ostrożnie, aby przesuwana płyta nie pękła. Kiedy płytę odsunięto, zajrzała tam cała procesja – najpierw kościelni patriarchowie, a na końcu ekipa NG. Niewiele jednak było widać, gdyż wszystko zasłaniał kamienny pył.

Po usunięciu kurzu i kamiennych okruszków spodziewano się ujrzeć skalną półkę, która w podobnych grobowcach w I w. po Chrystusie służyła jako łożo grobowe, na które Żydzi składali ciała swoich zmarłych. Później zaś zbierali oni ich szczątki i umieszczali w kamiennych ossuariach.

Czekała jednak wszystkich niespodzianka, gdyż ich oczom ukazała się druga płyta, wcześniejsza niż pierwsza, z wygrawerowanym krzyżem w stylu bizantyjskim. Ta dolna marmurowa pokrywa nie była wcześniej udokumentowana. Kiedy pod nią zajrzano, zobaczono wapienną skałę, szorstką kamienną powierzchnię. Było oczywiste, że została ona ręcznie wycięta, ale jej nie wykończono i nie wypolerowano. Taki wygląd łoża grobowego po-

która spajała dolny marmur bezpośrednio ze skałą grobową wykazała, że dolna płyta została tam umieszczona około 345 r. i od tamtej pory nikt jej nie ruszał. To dowód, iż Edykuła, mimo że wielokrotnie była niszczona i przebudowywana, wciąż znajduje się w tym samym miejscu.

Następna niespodzianka czekała wszystkich podczas badania radarem ścian Edukuli. Z historycznych przekazów wynikało, że sklepienie i ściany oryginalnej jaskini grobowej Jezusa zostały ścięte, a pod marmurem w najniższej położonym punkcie Edukuli jest tylko łożo grobowe. Radar jednakże wykazał, że ściany jaskini wciąż istnieją, chociaż są pokryte murem sanktuarium. Tę prawdziwą wewnętrzną ścianę z wapienia może zobaczyć teraz każdy pielgrzym, bo konserwatorzy umieścili w Edukule kryształowe okno dla zwiedzających.

Grobowiec otwarty był tylko 60 godzin. Tyle czasu musiało wystarczyć na umieszczenie w nim bariery ochronnej przeciwko wilgoci i zaprawy między kamieniami.

Bazylika Świętego Grobu i Święta Edykuła tradycyjnie są otwarte dla pielgrzymów przez siedem dni w tygodniu, w dzień i w nocy. Z szacunku dla nich, gdy tylko grobowiec został zabezpieczony, zamknięto go, a świątynia ponownie otworzyła swoje podwoje.

## Maryja ma dać światu Zbawiciela

„W szóstym miesiącu posłał Bóg anioła Gabriela do miasta w Galilei, zwanego Nazaret, do Dziewicy poświęconej mężowi, imieniem Józef, z rodu Dawida; a Dziewicy było na imię Maryja. Anioł wszedł do Niej i rzekł: <<Bądź pozdrowiona, pełna łaski, Pan z Tobą, błogosławiona jesteś między niewiastami>>. Ona zmieszała się na te słowa i rozważała, co miałyby znaczyć to pozdrowienie. Lecz anioł rzekł do Niej: <<Nie bój się, Maryjo, znalazłaś bowiem łaskę u Boga. Oto poczniesz i porodysz Syna, któremu nadasz imię Jezus. Będzie On wielki i będzie nazywany Synem Najwyższego, a Pan Bóg da Mu tron Jego ojca, Dawida. Będzie panował nad domem Jakuba na wieki, a Jego panowaniu nie będzie końca>>. Na to Maryja rzekła do anioła: <<Jakże się to stanie, skoro męża nie znam?>>. Anioł Jej odpowiedział: <<Duch Święty zstąpi na Ciebie i moc Najwyższego osłoni Cię. Dlatego też Święte, które się narodzi, będzie nazwane Synem Bożym. A oto również krewna Twoja, Elżbieta, poczęła w swej starości syna i jest już w szóstym miesiącu ta, która uchodzi za nieplodną. Dla Boga bowiem nie ma nic niemożliwego>>. Na to rzekła Maryja: <<Oto Ja służebnica Pańska, niech Mi się stanie według twego słowa>>. Wtedy odszedł od Niej anioł”. (Łk 1,26-38)



Zwiastowanie – mal. Aurelio Bruni (2004 r.)

\* \* \*

Tę wyjątkową misję Bóg powierzył aniołowi Gabrielowi (imię jego tłumaczy się jako *Bóg jest moją siłą*). Pan Bóg musiał obdarzyć z natury kruchą istotę ludzką wielką siłą, zdolną do poświęcenia.

Gabriel pozdrawia Maryję, wzywając do radości, nazywa „Pełną łaski”, a potem wypowiada formułę „Pan jest z Tobą”, która pojawia się w Piśmie Świętym, gdy człowiek ma wykonać szczególnie trudne zadanie i zapewnia się go o pomocy Bożej, która umożliwi mu wykonanie tego zadania. W opisie Zwiastowania widać ogromną pokorę tego potężnego anioła wobec Maryi. Odpowiada na Jej pytania z wielkim szacunkiem i wyraźnie uznaje Jej niezwykłość. Wyczuwa się delikatność i jakby

onieśmienie wobec Najświętszej Panny.

Słowa włożone w usta anioła są nie tylko przekazem Tajemnicy, która stanie się udziałem Najświętszej Panny, ale świadczą też o zachwycie anioła samą Maryją. Boży Posłaniec jest urzeczonony i poruszony zwracając się do Tej, którą nazywa (w poezji, którą poniżej cytujemy) drzewem. Określenie to wraca, jak refren pieśni. Przeczytajmy to „wyznanie” Bożego Posłańca.

Nie potrafimy nawet wyobrazić sobie, czym było dla anioła Gabriela spotkanie z przyszłą Matką Syna Boga. Boga, który przecież powołał Go do istnienia. Niewiele wiemy na temat wewnętrznego życia aniołów – Posłańców Bożych. Możemy tylko ich uczucia po prostu, tak

po ludzku nazwać i opisać (jak to zrobił autor zacytowanego wiersza). I właśnie o uczuciach Gabriela w chwili Zwiastowania próbuje mówić urzekający w swej wymowie wiersz Rainera Marii Rilkego (1875-1926), pochodzący z *Księgi Obrazów (Das Buch der Bilder)* – tu, w tłumaczeniu poety okresu Młodej Polski Mieczysława Jastruna (1903 – 1983) Jest to wiersz, jak pieśń, w którym wielka teologia spotyka się z piękną poezją:

„(...) cudowne są i błogosławione  
Two ręce przez Niego.  
U żadnej z niewiast tak wychylone  
nie dojrzewają pod takim  
powiewem:  
Ja jestem rosą, ja dniem wionę,  
ale Ty jesteś drzewem.  
Zmęczyłem się dalekim lotem,  
wybacz, nie pomnę w końcu,  
Co On, ogromny, w stroju złotym,  
siedząc jak w wielkim słońcu,  
Kazał zwiastować Tobie, marzącą  
(ja tu zmyliłem prawe z lewym).

Patrz: jestem wieść zaczynająca,  
ale Ty jesteś drzewem.  
Rozpiąłem skrzydła swe ku dniom  
najodleglejszym, gdym wzlatał,  
Teraz przepelnia Twój mały dom  
moja ogromna szata,  
A jednak czujesz swą samotność jak  
nigdy; czy widzisz mnie, nie wiem,  
Bom jest jak powiew, co gaju  
dotknął, ale Ty jesteś drzewem.  
Anioły wszystkie trwożą się tak,  
już samych siebie niepomme:  
Nigdy pragnienie nie było tak  
niepewne i tak ogromne.  
I może wkrótce Cię poruszy coś,  
czego w snach się spodziewasz.  
Bądź pozdrowiona, widzę w duszy:  
gotowa już: dojrzewasz.  
Ty mi jak wielka brama była,  
która się wnet otworzy.  
Tyś ucho ku mnie nakłoniła i moja  
pieśń się zagubiła  
W Tobie jak w wielkim borze.  
Tak sen z tysiąca jednej nocy  
Spełniłem Tobie moim śpiewem.  
Bóg spojrział na mnie: i olnął  
patrzący  
Ale Ty jesteś drzewem.”

### ZWIASTOWANIE

(tekst pieśni Maryjnej)

O Maryjo, czemu pobladałaś,  
Ty można, jak inna żadna,  
Bo poczniesz Króla nad  
króle, a nazwą Go Emanuel.

Refren

Nie trwóż się Maryjo – Lilijo,  
Dzieciatko święte powijesz,  
Siankiem Mu złóbek  
wyścielesz,  
Nim błyśnie gwiazda w  
Betlejem.  
Radować wszyscy się będą.  
Muzyką chwalić, koledą.  
Bić będą niskie pokłony,  
Przed Twoim Jednorodnym.  
Nadzieje ludów spełnione,  
Bo ciałem się stanie Słowo.  
Niech będzie błogosławiony  
Żywota Twojego Owoc.



Zwiastowanie – mal. B. Murillo (1617 – 1682)



Zwiastowanie – mal. P. von Cornelius (XIX w.)

## Post w Polsce minionych wieków

Niedziela Zmartwychwstania, największe święto chrześcijan, wymagała wyjątkowego przygotowania, dlatego także posty poprzedzające to święto były szczególnie. Post (nazywany także *suszeniem*) był symbolicznym czasem przygotowania do tego wielkiego święta, oczyszczenia ciała i ducha, oraz wewnętrznej przemiany.

Nasi przodkowie, a zwłaszcza mieszkańcy wsi, przez wieki całe bardzo gorliwie wypełniali zalecenia Kościoła na Wielki Post, zgodnie z przysłowiem, że Polak woli rękę stracić niż złamać post. Wielki Post rozpoczynał się oczywiście w Środę Popielcową, zwaną w czasach staropolskich Wstępną Środą, gdyż rozpoczynała ona okres przygotowań do Wielkanocy. Dopiero nad ranem cichły zapustne zabawy, do domu wracali przebierańcy i stopniowo wyciszana przez starszych rozbawiona młodzież. Za to gospodynie od świtu szorowały popiołem wszystkie naczynia, aby nie pozostał na nich nawet ślad tłuszczu i mięsnych wywarów, a patelnie i rynki ostentacyjnie wyrzucały przez okno do sadu, lub wynosiły je na strych. W ten sposób manifestowano gotowość do wielkopostnych wyrzeczeń. W ciepłym miejscu, na przypiecku, panie domu ustawiały garnki z zaczynem z mąki żytniej i wody, postny żur, podstawową i najczęściej jadaną potrawę wielkopostną, śpiewając przy tym piosenki o żurze np.: *Wstępną Środą następuje, Kuchareczka żur gotuje*.

W wielu domach, szczególnie tych uboższych, mięso, tłuszcz zwierzęcy, a nawet cukier, miód i nabiał na całe sześć tygodni znikały ze stołów. Żywiono się głównie żurem postnym, kartoflami, kwaszoną kapustą, brukwią, śliwkami suszonymi, rozgotowanymi na gęstą zupę, śledziami, chlebem i innymi skromnymi potrawa-



Sprzedaż śledzi z beczek na rynku w Bydgoszczy, 1925 r.

mi, które skąpo kraszono olejem lnianym. Tylko w niedzielę pozwalano sobie na trochę lepsze i obfitsze jadło. Jedynie na magnackich i szlacheckich dworach post nie był zbyt dokuczliwy, bo spożywano tam wiele dań rybnych (przez Kościół uznawanych i dozwolanych jako pokarmy postne), oraz dobre pieczywo, masło, jaja, mleko i sery. Podczas Wielkiego Postu wiele osób rezygnowało z picia alkoholu i palenia tytoniu. Fajki i woreczki z tytoniem lub machorkę odkładano do schowków i sięgano po nie dopiero w Niedzielę Wielkanocną.

W tym okresie niedozwolona była muzyka, dlatego ustawiały śpiewy oraz wszelkie zabawy i spotkania, a młodzież i dzieci karcono za głośniejsze śmiechy i krzyki. Na całe sześć tygodni (z małymi tylko przerwami) zamierało życie towarzyskie. Zastępowały je wspólnie odmawiane modlitwy, czasem – głównie na dworach – wspólna lektura pobożnych książek. Wszystkim tym rygorom ludzie poddawali się bez protestu i z wielką skwapliwością. Powagę Wielkiego Postu zakłócały sporadycznie żarty, głównie chłopców, ale było to dozwolone i wpisane w tradycję. Żyjący w XVIII w. ks. S. Kitowicz tak przedstawił tradycyj-

ne popielcowe figle: „... zaś przy kościołach w Wstępną Środę... chłopcy... czatowali na wchodzącą do kościoła białą pleć, której przypinali na plecach kurze nogi, skorupy od jajec, indycze szyje, rury wołowe i inne tym podobne materklasy”. Młodzież po skończonej Eucharystii sama rozdawała sobie popiół. Trzepano się po głowach workami napelnionymi popiołem, a nawet wysypywano na siebie pełne jego miski.

Wielkopostną ciszę, spokój i powagę przerywały także obchody „półpościa”. W dniu, w którym przypadała połowa Wielkiego Postu, po ulicach wsi i miast biegali chłopcy, hałasując drewnianymi kołatkami i terkotkami, waląc z hukiem drewnianymi młotami, inaczej szlagami – co zwało się „wybijaniem półpościa” – i rozbijając gliniane garnki i czerepy wypełnione popiołem o drzwi domów, tych zwłaszcza, w których mieszkały panny na wydaniu. Wykrzykiwali przy tym głośno: półpoście Mości Panie/Mości Pani! Nawet bardzo pobożne osoby tolerowały te hałasy i psoty. Oznaczały one bowiem, że zbliża się wesoły i suty czas świąteczny i że pora rozpocząć wielkie, wiosenne porządki oraz inne przygotowania do świąt Wielkanocnych.

## Polskość zapisana w nutach

Życie i twórczość Wojciecha Kilara, znakomitego współczesnego kompozytora i pianisty (1932 – 2013) nierozdzielnie związane jest z burzliwymi dziejami naszej ojczyzny. Ten lwowianin z urodzenia, sercem oddany Katowicom, w swych kompozycjach wyraził polską duszę.

Wiara, muzyka i żona Basia były trzema filarami życia Wojciecha Kilara. Jego twórczość, choć rzadko sakralna, zawsze była uduchowiona. W jednym z wywiadów, wypowiadając się o muzyce sakralnej powiedział: „Utarło się, że muzyką sakralną nazywamy kompozycje inspirowane tekstami świętymi. – Jednak, patrząc szerzej, trzeba powiedzieć, że muzyką świętą jest każda muzyka czysta, dobra, piękna, zmierzająca ku budowaniu człowieka”. W. Kilar mówił, że w komponowaniu najważniejsze jest, by robić to dla drugiego człowieka. Pisanie dla samego pisania, muzyka dla samej muzyki, nie miały dla niego sensu. Kto wie, czy właśnie nie z tego powodu jego muzyka przemówiła do całego świata, bo nazwisko Wojciecha Kilara, obok H. M. Góreckiego czy W. Lutosławskiego, rozstawiło polską muzykę współczesną na całym globie.

W 1980 r. przyjaciel kompozytora artysta malarz Jerzy Duda-Gracz (1941 – 2004) zabrał W. Kilara do sanktuarium na Jasnej Górze. Tam, w konfrontacji z obrazem Matki Boskiej, artysta doznał religijnej i twórczej iluminacji. A przecież już pięć lat wcześniej, w 1975 r. powstała „Bogurodzica” – utwór na chór i orkiestrę do tekstu najstarszej polskiej pieśni religijnej, która z czasem stała się pieśnią bojową polskiego rycerstwa. Jan Długosz podaje, że śpiewano ją przed Bitwą pod Grunwaldem, a później np. przed Bitwą pod Warną czy też w czasie koronacji Władysława Warneńczyka. W XV w. była hymnem królewskim dynastii Jagiellonów. Od tego czasu polskie

sile, przeradza się w śpiew: umęczoną prośbę, błaganie, a wreszcie dramatyczne wezwanie Marii. Na końcu powraca w swej formie pierwotnej, mówio-

nej – stopniowo cichnąc, wygasając, oddalając się. W. Kilar przekonywał, że „religijność tego utworu jest nierozdzielnie związana z tym, co się u nas dzieje”. A działo się wówczas wiele: Polska z jednej strony doświadczyła tragedii stanu wojennego, z drugiej zaś – wizyty Jana Pawła II, papieża Polaka.

Z kolei „Exodus”, którego prawykonanie odbyło się na *Warszawskiej Jesieni* w 1981 r., to poemat na chór i orkiestrę, którego tytuł nawiązuje do biblijnej KSIĘGI WYJŚCIA.

Mottem kompozycji stały się słowa: Śpiewajmy pieśń chwały



pieśni religijne zaczęły się łączyć z pieśniami wojskowymi, „Bogurodzica” zaś stała się symbolem jedności religijno-patriotycznej Polaków.

Choć pierwotnie nie było to zamysłem W. Kilara, to dwa inne utwory – „Angelus” i „Exodus” stworzyły z „Bogurodzicą” tryptyk, który opowiada burzliwą historię Polski. Bo oto „Angelus”, powstały w 1984 r., a oparty na modlitwie różańcowej, ma być hołdem dla Polaków czasu zniewolenia – zaborów, ale też II wojny światowej. W takich chwilach nasi rodacy pocieszenia szukali w Bogu, a różaniec i praktyki religijne dawały im nadzieję na przetrwanie. W utworze „Angelus” modlitwa jest odmawiana najpierw wielokrotnie przez chór, na wzór różańca. Narastając w swej

na cześć Pana, bo Swą potęgą okazał... (Biblia Tysiąclecia), które po przejściu przez morze Czerwone intonuje lud Izraela. Utwór w swej idei formalnej nawiązuje do „Bolera” Ravela. W miarę wielokrotnego powtarzania prostej formuły doprowadza do wejścia chóru. Łaciński tekst chóru nawiązuje do podstawowych idei chrześcijaństwa: istnienia i obecności Boga, radości wiary, wezwania Bożej pomocy, pragnienia oddania się w Jego opiekę. Kulminacja utworu, rozwijającego się z prostej i naiwnej formuły melodycznej, poraża wprost swym triumfalnym, ekstatycznym czy wręcz eschatologicznym wymiarem. „Exodus” ma wyrażać radosną wiarę w odrodzenie Polski (*na podst. Rz, 29.12.2017*).

## Tramwaje elektryczne jeżdżą w Warszawie od 110 lat

Początki komunikacji miejskiej w Warszawie sięgają 1822 r., kiedy to na jej ulicach pojawiły się konne omnibusy. W roku 1866 uruchomiono w stolicy kolej konną, łączącą warszawskie dworce kolejowe. Piętnaście lat później z placu Muranowskiego w kierunku Rogatek Mokotowskich ruszyła pierwsza linia miejskich tramwajów konnych.

26 marca 1908 r. w Warszawie nastąpiło uroczyste otwarcie pierwszej linii tramwaju elektrycznego (uruchomienie tramwajów elektrycznych było możliwe dzięki wybudowaniu w latach 1906 – 1907 elektrowni oraz



Gęsty ruch tramwajowy na Krakowskim Przedmieściu (w głębi Hotel Bristol)

szawskie tramwaje elektryczne 1908 – 1998”. Autor relacjonuje w niej, że inaugurację traktacji tramwajowej poprzedziła procesja z kościoła Nawiedzenia NMP przy ul. Kościelnej na Nowym Mieście, w której obok prezydenta miasta szli motorniczowie i konduktorzy ze świecami w rękach. Po poświęceniu pierwszego wagonu za korbę na jego pomoście chwycił inżynier Boulanger.

Kursy ostatniego tramwaju konnego zostały zawieszono w Warszawie w czasie pierwszej wojny światowej, a elektryczne tramwaje służą warszawiakom do dzisiaj. Co roku z okazji rocznicy uruchomienia tramwajów elektrycznych, po Warszawie kursują zabytkowe wagony. Tę specjalną linię tramwajową E obsługują społecznicy z Klubu Miłośników Komunikacji Miejskiej.



Tramwaj na pętli przy ul. Kawęczyńskiej (II połowa lat 20.)

zajezdni na Woli, Muranowie i Mokotowie). O godzinie 9,35 wagon o numerze 61 wyruszył z pl. Krasińskiego w stronę Rogatek Mokotowskich. „Wzdłuż trasy, która prowadziła Miodową, Krakowskim Przedmieściem, Królewską i Marszałkowską do pl. Unii Lubelskiej, zgromadziły się tysiące warszawiaków. Była to linia 3, którą pierwszy tramwaj przemknął w 25 minut” – czytamy w monografii Dariusza Walczaka „War-



W latach 30. też zdarzały się awarie, zatrzymujące pociągi tramwajowe

## „Imponujący gmach Rzeczypospolitej”

W roku odzyskania przez Polskę niepodległości po ponad wiekowej niewoli, ukazał się esej historyzoficzny Artura Górskiego (1870 – 1959), pisarza i krytyka literackiego z okresu Młodej Polski, zatytułowany „Ku czemu Polska?”, w którym autor szukał odpowiedzi na pytanie, jaki wpływ miały nasze dzieje na ukształtowanie się tożsamości narodowej Polaków. Co spowodowało, że – mimo niewoli i upadku – nie straciliśmy ducha? Że nasz byt wyrósł ponad materialną rzeczywistość, zaś polskość stała się kategorią moralną, a nie jedynie polityczną?

Pisał we wstępie: „Z Polską trzeba żyć. Żyć od jej początków przed wiekami i umrzeć, i żyć – cmem rozmyślać o niej w grobie. I znaleźć w sobie słowa zmartwychwstania, aby znów odrodzić się i zmartwychwstać. Każde pokolenie musi tę polską pasję przeżyć i samo za siebie odpowiedzieć”.

Pokolenie legionistów Piłsudskiego w chwili przełomu, gdy zajaśniała szansa wywalczenia niepodległości, nie wahało się ani chwili. Młodzi chłopcy, którzy ruszali sto lat temu z Oleandrów, by iść do kolejnego powstania na terenie Królestwa Kongresowego, znali przecież doskonale historię. Wychowywali się na niej, czytali książki kształtujące duszę i świadomość Polaków, pielęgnowali pamięć o zrywach narodowowyzwoleńczych. Teraz wpatrzeni w Komendanta, przyciągani jak magnes przez jego wielką osobowość i geniusz, ruszali w bój. Powierzali swoje życie w ręce losu i Opatrzności – „rzucili je na stos” w sensie dosłownym. By tak się stało, potrzebna była ich silna wiara w to, że walka ma sens. To pokolenie – odnosząc się do słów A. Górskiego – prze-



Unia Lubelska, maj. Jan Matejko, 1869. Obraz został namalowany dla upamiętnienia 300 rocznicy Unii Polski i Litwy zawartej na Sejmie w Lublinie w 1569 r.

żyło swoją pasję. I dostąpiło jej najpiękniejszego zwieńczenia – zmartwychwstania Ojczyzny.

Autor snuje opowieść o dziejach Polski, zatrzymując się dłużej na epoce nowożytnej. Interesują go podwaliny moralne, etyczne i filozoficzne I Rzeczypospolitej. Tej, którą kształtowały światłe umysły humanistów – M. Reja, J. Kochanowskiego czy S. Orzechowskiego. Tej, która wyrastała tak silnie z kultury łacińskiej – rzymskiej i katolickiej. Tej, która wydała mężów pokroju Pawła Włodkowica, czynnego uczestnika soboru w Konstancji, przekonującego świat, że Krzyżacy nie prowadzą akcji ewangelizacyjnej, a ich działania wobec pogan są niechrześcijańskie. Tej wreszcie, która za ostatniego Jagiellona Zygmunta Augusta weszła w państwowy związek formalny, jakiego jeszcze świat nie widział.

Unia lubelska, cementując federacyjny twór państwowy dwóch narodów, Polaków i Litwinów, winna być wydarzeniem podniesionym do rangi najważniejszych nie tylko w historii polskiej, lecz i powszechnej. Była to prawdziwa rewolucja w tradycyjnym, feudalnym sposobie myśle-

nia o państwowości. Za fundament tego związku obrano bowiem, wywiedzioną z ewangelicznego przekazu, miłość – faktyczne i realne novum w budowaniu idei nowego państwa.

Odnosząc się do wieku XVI, tak pisał A. Górski o roli Polski: „Tak więc w tym jej ciele duchowym i fizycznym (...) powstał ideał moralny, zawarty w obyczajach, w porządku prawnym, w postawie religijnej, w dążeniach obywatelskich, w stosunkach międzynarodowych. Ten ideał wyrażający się jako pewien typ człowieka stał u podstaw kultury i wywierał swój wpływ na wyrabianie się typu państwa z jego życiem wewnętrznym i zewnętrznym; a że miał urok i coś głęboko ludzkiego w sobie, że promieniował i jednał przez moc światła i ciepła, jaką z siebie rzucał, umiał więc utworzyć szczęśliwie imponujący gmach Rzeczypospolitej, pełen różnych ludów, języków i wyznań, powiązany siłą kulturalnego ciężaru, państwo „dziwne i powabne jak marzenie”, na przełomie czasów pełnych wojen zaborczych, intryg, rzezi religijnych i rozbudzonych nienawiści narodowych” (na podst. w Sieci, 14-21.04.2014).

## Jak nie dać się starości

**Nie wszyscy wiedzą o tym, że codziennymi nawykami możemy wpływać na tempo starzenia się swojego organizmu. Ruch, zdrowe żywienie, umiejętność relaksu, odpowiedni sen to kluczowe czynniki dla zachowania zdrowia i sprawności do późnych lat życia.**

**Sen regeneruje.** Uczni od lat zadają sobie pytanie, po co człowiek śpi. Jaka jest rola snu i co się podczas niego dzieje? Nie ma wątpliwości, że sen przede wszystkim regeneruje, nie tylko umysł, ale też nasze ciało. Brak snu skraca nam życie. Niestety, w zabieganym świecie oszczędzamy czas właśnie kosztem snu. Jest tyle do zrobienia! Ale na śnie nie warto oszczędzać, bo to nas w dłuższej perspektywie rujnuje. Niedosypianie osłabia układ odpornościowy, utrudnia naukę i zapamiętywanie, przyczynia się do rozwoju depresji, zaburzeń nastroju, a także do rozwoju otyłości, cukrzycy czy raka. Według amerykańskiego Centrum Kontroli Chorób i Prewencji zaburzenia snu są dziś problemem zdrowotnym o skali publicznej i ekonomicznej. Niewyspani, zmęczeni, osłabieni pracownicy są nieproduktywni.

Sen to najbardziej skuteczny sposób pozwalający zresetować mózg i ciało. Ruch i zdrowa dieta to za mało. Zły sen może zniweczyć wszystkie wysiłki zmierzające do zachowania zdrowia i młodości. Kłopoty ze snem są prawdopodobnie związane z niską aktywnością fizyczną i stresem cywilizacyjnym, np. koniecznością utrzymywania koncentracji przez wiele godzin w ciągu dnia. Pracujemy umysłowo, w skupieniu, przeciągamy aktywności do późnych godzin wieczornych, długo siedząc w świetle. Do tego dochodzą hałas, korki, kolejki, pośpiech i presja czasu.

Dorośli człowiek powinien przespiać przeciętnie siedem godzin na dobę, uwzględniając osobnicze różnice – jedni po-



trzebują snu więcej, inni mniej. Niedosypianie nie tylko niszczy nasze ciało, ale też może doprowadzić do rozwoju bezsenności. Aby do tego nie dopuścić, należy rano wstawać zawsze o stałej porze, co spowoduje ustalenie się regularnego i silnego rytmu wydzielania hormonów mających wpływ na nasze zasypianie i sam sen. Ponadto wieczorem należy unikać nadmiernego sztucznego oświetlenia, pochodzącego głównie od monitorów, a także aktywności fizycznej i umysłowej oraz ciężkich posiłków. Bardzo ważnym czynnikiem, który wzmacnia potrzebę snu, jest wysiłek fizyczny w ciągu dnia, a także zdolność odprężania się, zarówno w dzień, jak i przed snem.

**Energia z przyjaźni i dobrych uczynków.** Przyjaźnie są lekiem na stres. A fizyczna bliskość przyjaciela sprawia, że zalewa nas oksytocyna – hormon dobrego samopoczucia. Osoby ze słabymi kontaktami społecznymi mają

w każdym okresie życia aż o 50 proc. większe ryzyko śmierci niż te, które otaczają się przyjaciółmi. Społeczna izolacja ma dla nas tak zgubne skutki jak nałóg alkoholowy czy nikotynowy. Naukowcy sugerują, że bycie samotnym szkodzi nam tak, jakbyśmy wypalali 15 papierosów dziennie.

Osoby towarzyskie, które spotykają się regularnie w stałym gronie, choćby po to, żeby coś zjeść i poplotkować, mają większe szanse na dłuższe i lepsze życie niż te, które rzuciły palenie, schudły czy regularnie ćwiczyły. Liczy się jakość przyjaźni, a nie liczba osób, którymi się otaczamy. Jakość przekłada się bowiem na poczucie szczęścia, liczba już nie. Przyjaźń to potrzeba, która towarzyszy nam przez całe życie. Pragniemy mieć wokół siebie ludzi, którzy nas znają, cenią, którzy przynoszą nam radość. To nigdy nie znika. Starsi ludzie czują, że czas, jaki im pozostał, ma najwyższą wartość. Porzucają więc powierzchowne relacje i koncentrują się na najbardziej dla nich znaczących.

Wiele osób twierdzi, że przyjaźń, w tym pomaganie innym daje im emocjonalne wyciszenie i wyjątkowe uczucie przyjemności. Oczywiście liczy się przede wszystkim to, że mogliśmy zrobić dla kogoś coś dobrego, ale nam także dało to energię, lepsze samopoczucie i podniosło samoocenę.

Dane naukowe wskazują, że regularne obdarowywanie innych bez oczekiwania nagrody ma znaczący wpływ na poprawę naszego własnego zdrowia. Najskuteczniej działa pomaganie niematerialne. Najbardziej prozdrowotny jest wolontariat. Moc dobrych uczynków jest najsilniejsza, gdy towarzyszy im interakcja z innymi ludźmi, kiedy możemy zobaczyć ich uśmiech, usłyszeć głos, poczuć dotyk.

## Niezwykła moc palmy wielkanocnej

Słowianie przypisywali wierzbie ogromną moc, bo jako jedno z pierwszych drzew budziła się po zimie do życia. Zapowiadała więc upragnioną wiosnę. W czasach średniowiecza gospodarz brał witki wierzby, wieczorem w Wielki Czwartek robił z nich krzyżyki, aby w Wielki Piątek z samego rana pójść na pole i wetknąć je w zaoraną ziemię, co miało przynieść urodzaj i chronić uprawy przed klęskami żywiołowymi. Takie wierzbowe krzyżyki zostawiał też na strychu, w stodole, sady, ogrodzie, chlewie i innych zabudowaniach gospodarskich. Wierzbowe gałązki miały chronić ludzi, ich domy i dobytek przed wszelkim złem. Poświęconą palmą skrapiano dom, gładzono zwierzęta (głównie krowy i owce), kreśląc nad ich głowami znak krzyża. Wyprowadzane na pierwszy wypas zwierzęta obowiązkowo musiały być uderzone poświęconą palmą, co miało zapewnić im zdrowie, aby dały więcej mleka i odpędzić złe moce. Wierzbowe „kotki” gospodarz mieszał też z ziarnem siewnym, po czym podkładał je pod pierwszą skibę zaoranej ziemi. Rybacy wplatali wierzbowe gałązki w sieci, aby ich łowy zawsze były obfite. Bartnicy także wkładali gałązki palmy do ula, wierząc, że to im zapewni dobry zbiór miodu i zdrowie pszczoł.

Dawniej obowiązkowo jedzono bazie z palmy, ponieważ to miało zapewnić zdrowie, głównie zapobiec chorobom gardła i bólowi głowy. Poświęconą palmą należało skropić izby, a także uderzyć lub choć dotknąć domowników, co miało uchronić przed chorobami, a potem palmę zatykano za obraz ze świętymi, aby strzegła domu i jego mieszkańców.



Konkurs na palmę kurpiowską w Łysych to jedna z najbardziej znanych tradycji na Kurpiach. Na zdj. uroczysty korowód podczas Niedzieli Palmowej

Okadzanie domu poświęconą wijką z palmy miało pomóc chorym w powrocie do zdrowia, a ciężarnym kobietom sprwadzić lekki i pomyślny poród. Zaususzone bazie, dodane do ziół, miały też moc uzdrawiającą. Palma postawiona na parapecie okna podczas burzy chroniła dom przed uderzeniem pioruna. Wierzono także, że wysmaganie rodziny palmą przyniesie pomyślność. Kobiety dodały urody, mężczyznom odwagi i siły, a dzieciom zapewni zdrowie! (B. Ogródowska, *Zwyczaje, obrzędy i tradycje w Polsce*).

**Palma góralska, palma podhalańska** wykonana jest z pęku witek wierzbowych (bazi), wiklinowych lub leszczynowych oraz jałowca i bukszpanu. Zwieńczona jest wielkim barwnym bukietem – czubem z kwiatów bibułkowych, wierzbowych bazi, bukszpanu i świerku oraz długich, kolorowych wstążek. Na szczycie takiej palmy umieszcza się zazwyczaj złocisty krzyżyk. Palmy te spotyka się podczas procesji w Bukowinie Tatrzańskiej, Lipnicy Murowanej, Tokarni i w Rabce. W Lipnicy i w Rabce corocznie

odbywają się konkursy na najdłuższą i najpiękniejszą palmę.

**Palma kurpiowska** natomiast powstaje z pnia ściętego drzewka (jodły lub świerka), oplecionego na całej długości wiciakiem, wrzosem, borówką, zdobionego kwiatami z bibuły i wstążkami. Czub drzewka pozostawia się zielony. Tradycja wykonywania palm szczególnie zachowała się na Kurpiach w miejscowości Łyse.

Swoją odrębność zachowały **palemki wileńskie**. Tworzone z papieru, traw i witek wierzbowych są charakterystyczne dla okolic Wilna. Barwne i ozdobne palmy plecie się z 50 gatunków suchych polnych, leśnych i ogrodowych kwiatów zbieranych o różnych porach roku dla uzyskania odpowiedniej kolorystyki. Tradycyjne wileńskie palmy są uwijane na suchych drewnianych patykach z jednej strony lub dookoła z farbowanego albo naturalnego suchotnika, mietliczki, krwawnika, dziurawca, tymotki chmielu, wrotczy, kocanki piaskowej. Wierzchołek zaś z 11 gatunków traw. W palmie wileńskiej wykorzystuje się kłosa zboża i owsa.