

nr 7-8/2021

- 3 XVIII Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina 2-23.X. 2021 r.
- 4 KALENDARIUM HISTORYCZNO – POLITYCZNE
- 5 „Mogilę pradiada ocal od zapomnienia” Akcja porządkowania polskich grobów
- 8 „Historyk na tropie zdrady elit”
- 9 Polska. Jej drugie imię to Historia
- 10 Nie daj się zwyciężyć złu
- 12 Ojciec Święty – pamiętamy!
- 14 „Pilnujcie mi tych szlaków...”
- 16 OLIMPIJSKI PIKNIK RODZINNY
- 18 ROK NORWIDA
- 19 Szanowni Czytelnicy!
- 20 Odrutowanie z metali ciężkich
- 20 Czego boją się mężczyźni?
- 22 NA ZDROWIE
- 22 Święci mojej codzienności...

# POLAK W NIEMCZECH



Związek Polaków w Niemczech  
– Bund der Polen in Deutschland e.V. – 99 lat



- 3 XVIII Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina 2-23.X. 2021 r.
- 4 KALENDARIUM HISTORYCZNO – POLITYCZNE
- 5 „Mogię pradiada ocal od zapomnienia” Akcja porządkowania polskich grobów
- 8 „Historyk na tropie zdrady elit”
- 9 Polska. Jej drugie imię to Historia
- 10 Nie daj się zwyciężyć złu
- 12 Ojciec Święty – pamiętamy!
- 14 „Pilnujcie mi tych szlaków...”
- 16 OLIMPIJSKI PIKNIK RODZINNY
- 18 ROK NORWIDA
- 19 Szanowni Czytelnicy!
- 20 Odrzuwanie z metali ciężkich
- 20 Czego boją się mężczyźni?
- 22 NA ZDROWIE
- 22 Święci mojej codzienności...

Na okładce:

Wrzosowiska w Tatrach

Foto: Agnieszka Żurek



## **POLAK W NIEMCZECH**

POLAK W NIEMCZECH – Organ Związku Polaków w Niemczech T.z. (Bund der Polen in Deutschland e.V.)  
 Redakcja: redaktor naczelna - Anna Wawrzyszko, zastępca redaktor naczelnej - Agnieszka Żurek,  
 Michał Korwid, Barbara Krajewska, Anna Mansfeld-Slaski, Michalina Włodarska  
 Skład i łamanie: Tomasz Stasionis

© Copyright by Związek Polaków w Niemczech T.z. All right reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.  
 Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania.  
 Redakcja nie ponosi odpowiedzialności prawnej za treść publikowanych tekstów.

ISSN 2702-5306 (Print)  
 ISSN 2702-5314 (Online)

Kontakt: e-mail: [polakwniemczech1925@gmail.com](mailto:polakwniemczech1925@gmail.com)



# XVIII Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina

## 2-23.X. 2021

Konkurs rozpoczął się w warszawskiej Filharmonii Narodowej nadzwyczajnym koncertem inauguracyjnym, w którym wystąpili m.in. laureaci najwyższych nagród poprzednich edycji.

Do tegorocznego konkursu z 53 krajów zgłosiło się 502 młodych pianistów, urodzonych w latach 1990 – 2004 (wymóg regulaminu). W eliminacjach wzięło udział 151 osób z 29 krajów. Po przesłuchaniach 17-osobowe międzynarodowe jury zakwalifikowało do październikowego, trzyetapowego, konkursu głównego 87 artystów z 18 krajów, w tym 9 bez przesłuchań – laureatów innych konkursów. W finale znalazło się 12 pianistów, w tym 2 Polaków.

Zwycięzcą XVIII konkursu Chopinowskiego został **Bruce (Xiaoyu) Liu z Kanady**. Otrzymał on złoty medal i 40 tys. euro.

II miejsce – srebrny medal i 30 tys. euro ex aequo **Aleksander Gadjiev – Włochy/ Słowenia i Kyohei Sorita – Japonia**.

III miejsce – brązowy medal i 20 tys. euro **Martin Garcia Garcia - Hiszpania**.

IV miejsce – 15 tys. euro ex aequo **Aimi Kobayashi - Japonia i Jakub Kuszlik - Polska**

V miejsce – 10 tys. euro **Leonora Armellini - Włochy**

VI miejsce – 7 tys. euro **JJ Jun Li Bui - Kanada**

Nagroda za najlepsze wykonanie mazurków ufundowana przez Polskie Radio 5 tys. euro **Jakub Kuszlik - Polska**

Nagroda za najlepsze wykonanie koncertu ufundowana przez Filharmonię Narodową 5 tys. euro **Martin Garcia Garcia - Hiszpania**

Nagroda za najlepsze wykonanie sonaty ufundowana przez Krystiana Zimmermana 10 tys. euro **Aleksander Gadjiev - Włochy/ Słowenia**

Zdobywcy trzech pierwszych miejsc zostali uhonorowani medalami, wszyscy finali-

ści otrzymali nagrody finansowe, a uczestnicy II i III etapu okolicznościowe dyplomy. Ponadto, są oni zobowiązani do udziału w koncertach laureatów.

17 października 2021 roku w 172. rocznicę śmierci Fryderyka Chopina odbył się nadzwyczajny koncert oratoryjny z utworem Requiem Wolfganga Amadeusza Mozarta w Bazylice św. Krzyża w Warszawie, gdzie znajduje się serce Fryderyka Chopina.

Międzynarodowe Konkursy Pianistyczne im. Fryderyka Chopina organizowane są od 1927 roku, co pięć lat. Inicjatorem konkursu był polski pianista i pedagog Jerzy Żurawlew. Celem tego międzynarodowego muzycznego wydarzenia jest przede wszystkim konfrontacja różnych współczesnych stylów wykonawczych utworów Chopina. Cały świat wielbi najwybitniejszego polskiego kompozytora, który na najwyższe wyżyny wznosił sztukę fortepianową. Jego mazurki, oberki, kujawiaki, krakowiaki z elementami tańców ludowych, jego polonezy, sonaty, fantazje, etiudy, waltce, nokturny, ballady, scherza, koncerty rozbrzmiewają we wszystkich zakątkach kuli ziemskiej. Muzyka Chopina, zrodzona z polskiego ducha narodowego, ma wartość ogólnoludzką. Jednak zawsze będzie synonimem polskości.

**Anna Wawrzyszko**

**Wiceprezes ZPwN**

**Foto: wikipedia**



### Revolutions - Etude

Fryderyk Chopin - Op. 10 - 24#F#  
Opus 10 No. 12

Public Domain  
*Chopin*



# KALENDARIUM HISTORYCZNO – POLITYCZNE

## Prezydent: oczekujemy, że Rada Europejska podejmie decyzje ws. dalszych sankcji wobec Białorusi

W związku z hybrydowym atakiem wobec Polski, Litwy, Łotwy i szeroko pojętej Unii Europejskiej oczekujemy solidarności; oczekujemy, że Rada Europejska podejmie decyzje co do dalszych sankcji wobec reżimu białoruskiego - oświadczył 19 października w Wilnie prezydent Andrzej Duda.

Polski prezydent po spotkaniu z prezydentem Litwy Gitanasem Nausėdą zaznaczył, że Polska „z całą odpowiedzialnością” podchodzi do ochrony granicy z Białorusią przed kryzysem migracyjnym, wywołanym

przez reżim Aleksandra Łukaszenki. „My się przecież zobowiązaliśmy wobec naszych europejskich partnerów, jako kraj członkowski Unii Europejskiej, jako kraj członkowski strefy Schengen w ramach Unii Europejskiej, że będziemy strzegli granicy, że będziemy to czynili w sposób odpowiedzialny, że nie będziemy dopuszczali do nielegalnej migracji, nielegalnego wkraczania na teren UE i strefy Schengen”.

Proceder, który organizują władze Białorusi, ma charakter „hybrydowego ataku”

i dotyczy nie tylko Polski, ale też Litwy, Łotwy oraz „szeroko pojętej Unii Europejskiej”. „W związku z tym oczekujemy także i solidarności, oczekujemy jednak, że Rada Europejska podejmie decyzje co do dalszych sankcji wobec reżimu białoruskiego. I tę kwestię z całą pewnością w ramach Rady Europejskiej trzeba będzie podnosić, bo tego typu wsparcie ze strony Unii Europejskiej jako wspólnoty jest naszym krajom z całą pewnością dzisiaj potrzebne” – podkreślił prezydent.

## 19 października - Narodowy Dzień Pamięci Duchownych Niezłomnych

19 października, w rocznicę męczeńskiej śmierci błogosławionego ks. Jerzego Popiełuszki, obchodzony jest Narodowy Dzień Pamięci Duchownych Niezłomnych. To ustanowione w 2018 r. święto państwowe oddaje hołd „bohaterom, niezłomnym obrońcom wiary i niepodległej Polski”.

Święto przypomina o roli, jaką odegrali kapłani w kształtowaniu polskiego ducha i postaw patriotycznych. W okresie zaborów właśnie duchowni byli często depozytariuszami utraconej państwowości. W tym kontekście warto

wymienić chociażby św. Zygmunta Szczęsnego Felińskiego i ks. Stanisława Brzóske. Jednym z najsłynniejszych księży, którzy poświęcili życie dla ojczyzny, jest ks. Ignacy Skorupka – kapelan żołnierzy biorących udział w Bitwie Warszawskiej, który zginął 14 sierpnia 1920 r. pod Ossowem.

Wielu polskich duchownych poległo podczas II wojny światowej. Heroiczną postawą wykazał się Maksymilian Kolbe, męczennik z Auschwitz, ale również księża Jan Krenz

i Teodor Walenta zamordowani przez Sowieców, czy ks. Stanisław Dobrzański, zamordowany bestialsko w 1943 r. przez nacjonalistów ukraińskich - wskazuje uchwała Sejmu. Duchowni ginęli wraz z polskimi oficerami w Katyniu, Charkowie czy Miednoje, a także w trakcie Powstania Warszawskiego. Ofiarę księży z lat 1939–1945 upamiętnia Dzień Męczeństwa Duchowieństwa Polskiego w czasie II wojny światowej, ustanowiony przez Konferencję Episkopatu Polski w 2002 r. i obchodzony 29 kwietnia.

## „Habemus Papam!” 43 lat temu na Stolicę Piotrową został wybrany Polak, Karol Wojtyła

Wybór kard. Karola Wojtyły na papieża to była prawdziwa bomba, mająca niesamowitą siłę dobrej nowiny. Wszyscy w Polsce zdawali sobie sprawę z tego, że ten wybór oznacza przełom w świecie – powiedział w rozmowie z PAP ks. prof. Robert Skrzypczak z Akademii Katolickiej w Warszawie.

16 października 2021 roku przypadła 43. rocznica wyboru kard. Karola Wojtyły na papieża. Metropolita krakowski przyjął imię Jan Paweł II. Był pierwszym od 455 lat papieżem spoza Włoch i najmłodszym z papieży, jakich wybrano od półtora wieku.

Ks. prof. Skrzypczak zaznaczył, że doskonałe pamięta dzień, kiedy kard. Karol Wojtyła

został papieżem. „Miałem wtedy 14 lat. Kiedy służyłem do mszy św. jako ministrant, przybiegł jeden ksiądz, przywołał mnie do zakrystii i powiedział mi tę wiadomość, prosząc, żebym przekazał ją księdzu odprawiającemu mszę” – wspomina ks. Skrzypczak.

Podkreślił, że wiadomość o wyborze papieża Polaka miała wówczas „niesamowitą siłę dobrej nowiny, czegoś niezwykłego”. „To była prawdziwa bomba, wyłom w szarzyźnie codzienności. Zwłaszcza że polska codzienność była kształtowana przez smutny, prząsny PRL. Później z ogromnym wzruszeniem i poczuciem, że uczestniczę w wydarzeniu o randze historycznej śledziłem pojawienie

się nowego papieża na balkonie bazyliki św. Piotra w Watykanie i ten słynny gest wyciągnięcia rąk” – przypomniał.

Według ks. Skrzypczaka, wszyscy w Polsce zdawali sobie sprawę z tego, że ten wybór oznacza przełom w świecie, ponieważ Karol Wojtyła był nie tylko przedstawicielem Kościoła polskiego, lecz także Kościołów w krajach komunistycznych. „Na pewno rozumieli to także agenci służb specjalnych władz komunistycznych. Być może żalowali, że dali kard. Wojtyłę paszport i pozwolili na jego wyjazd na konklawe” – stwierdził duchowny.

## Jarosław Kaczyński: „Walczyliśmy twardo nie tylko w obronie granic Polski, ale i Unii Europejskiej”

Walczyliśmy twardo, w sprawach podstawowych dla państwa i Polaków, i nie ustąpimy; traktujemy naszą granicę, naszą państwowość i wolność bardzo poważnie – powie-

dział w wywiadzie dla „Sieci” prezes PiS Jarosław Kaczyński. Według niego, wkrótce poznamy plan „bardzo poważnego wzmocnienia polskich sił zbrojnych”.

Kaczyński został zapytany w wywiadzie dla „Sieci”, czy Polska ulegnie „naciskom ze strony Unii Europejskiej”. „Żadnym szantażom nie ulegniemy. Walczyliśmy twardo, w spra-

wach podstawowych dla państwa i Polaków nie ustąpimy. Choć oczywiście wiemy, że polityka polega m.in. na umiejętności wychodzenia z sytuacji niełatwych, a droga do tego nie zawsze bywa prosta. Ci, którzy próbują nam zarzucać w tym kontekście jakieś lawirowanie, całkowicie się mylą. Nasze cele są niezmiennie, różne dobieramy jednak metody. Bronimy polskiej suwerenności, bronimy też polskich praw w UE, bo one są teraz bezczelnie, bezprawnie i w niezgodzie z traktatami podważane” – podkreślił.

„Będziemy też bronić polskiej granicy, temu służy budowa bariery zabezpieczającej. Ustawę w tej sprawie dużą większością głosów przyjął Sejm, teraz zajmie się nią Senat, potem trafi do prezydenta”. Dodał, że „na razie” bariera stanie tylko na granicy z Białorusią. Przyznał jednocześnie, że sama bariera nikogo nie powstrzyma, musi być wspierana przez dobrze działającą Straż Graniczną, ale będzie to na pewno bardzo poważne utrudnienie dla prób nielegalnego przekraczania granicy.

„Nikt przy zdrowych zmysłach nie może nie dostrzec, że to jest w istocie rodzaj agresji, wojny hybrydowej, że mamy prawo się bronić. A jak nie będziemy się bronić, to jedynym skutkiem będzie zaostrzenie kryzysu, zwieźnienie na naszą granicę kolejnych tysięcy. Poza tym przecież my bronimy także granicy Unii Europejskiej, choć nawet gdyby tak nie było, też byśmy nie ulegli” – podkreślił prezes PiS.

**Oprac. Michalina Włodarska**

# „Mogile pradiada ocal od zapomnienia” Akcja porządkowania polskich grobów

Kolejny raz wyruszyła na Ukrainę - w celu porządkowania cmentarzy, na których spoczywają ich przodkowie - grupa wolontariuszy” Tłumacz” z Dolnego Śląska i województwa lubuskiego: Janina Ziobro, Teresa Miazga, Janina Werno, Zbigniew Maliszewski, Józef Dynaryński, Dariusz Biloński, Ryszard Wiszniewski. Do zespołu dołączyła Halina Kowalska z Berlina, zafascynowana historią Kresów.

Przebieg prac i spotkań, emocje i refleksje zapelnily strony „Dziennika” Ryszarda Wiszniewskiego.

## **Dzień 1. – 12.07.2021**

Przybyliśmy na Ukrainę do Jazłowca i od razu mamy dzień wolny od pracy z racji święta religijno-państwowego Piotra i Pawła. Korzystam z okazji i wcielam w życie obietnicę daną pani Gołębiowskiej z Osna Lubuskiego, jadę wraz z nowo poznanym ukraińskim kierowcą Wasylem do Burakówki – rodzinnej wsi jej matki. Na miejscu poznaję Stefana Szweda, który twierdzi, że nie było tu nazwiska Sokolnicki. Udajemy się do sołtysa, a ten kieruje mnie do Bronisława Chwastowskiego – ur. w 1932 r. w Burakówce, wówczas jeszcze polskiej. Potwierdza on, że był „bohacz” Sokolnicki, wymienia nawet kilka imion

z tej rodziny i pokazuje dom, który w bardzo dobrym stanie stoi do dziś. Jednak próby znalezienia śladów na miejscowym cmentarzu nie dają rezultatów. Potrzebna byłaby gruntowna melioracja oraz usunięcie wieloletniej roślinności, która opanowała cmentarz, zwłaszcza tę starą polską część.

Po trzech godzinach bardzo ożywionej dyskusji, po serdecznej gościnie i zrobieniu pamiątkowych zdjęć, żegnamy się z Bronisławem Chwastowskim – wzruszonym do łez, bowiem od 15 lat nikt z nim nie rozmawiał o dawnych czasach. Przez chwilę przeniósł się on w okres swojej młodości, która dla każdego jest piękna, jaka by nie była w rzeczywistości.

Wróciwszy do bazy w Jazłowcu, z Janiną Ziobro i Haliną Kowalską, zwiedzamy ruiny kościoła św. Anny z tablicą Mikołaj Gomółki – twórcą pieśni religijnych. Podążamy śladami świętności, która, niestety, już minęła, ale jest niemy świadkiem historii, historii bardzo skomplikowanej, pięknej, tragicznej, wspólnej dla Polaków, Ukraińców, Żydów i innych narodów, które tu mieszkaly.

Wieczorem miłe spotkanie z ks. Darkiem z Buczacza, u którego bazowaliśmy na plebanii w 2020 r. Spędziliśmy z nim wiele godzin na rozmowach o wierze, życiu,



blaskach i cieniach ludzkiej egzystencji.

Ucieszyliśmy się na widok pana Józefa, który w 2020 r. był naszym kierowcą i brał aktywny udział w naszych pracach.

## **Dzień 2. – 13.07.2021**

Rozpoczynamy naszą misję na cmentarzu w Buczaczu. Ku mojemu zaskoczeniu, sektor, porządkowany rok temu przez naszą grupę, prezentował się bardzo dobrze. W tym roku



zajęliśmy się inną częścią nekropolii. Piły, kosy, noże, sekatory miały co robić. Dość mocno dawała nam się we znaki pogoda. 30 stopni C i brak wyraźnego wiatru spowodował zakończenie prac już o 16.00. Efekty naszego trudu były jednak widoczne.

### Dzień 3. – 14.07.2021

Dalszy ciąg prac – odsłaniamy kolejne groby, grobowce, świadczące o bogactwie dawnych mieszkańców miasta. Oryginalne pomniki są dowodem kultury sepulkralnej. Na szczęście aura się nad nami ulitowała, mimo 30 stopni C wiał ożywczy wiaterek i chłodził nas. Przybyło kilkadziesiąt oczyszczonych grobów z epitafiami np. „Tu leży Oficjał Sądowy”, „Radca Namiestnikowski” - tytuły dziś nieznane, taki był wtedy język naszych przodków, którego nie powinniśmy zapomnieć, bo to część naszego „JA”.



### Dzień 4. – 15.07.2021

Zajęć ciąg dalszy – piła, kosa, grabie, nożyce w ruchu. Oczyszczamy groby, wnosimy „urobek”. Chwasty, drzewa, krzewy ładują w punktach zbiorczych, skąd zabiorą je służby komunalne Buczacza.

W tym dniu przybywa ekipa TVP Polonia ze „sprężyną” całej akcji redaktor Grażyną Orłowską-Sondej. Sfilmowano cmentarz i nagrano wypowiedzi wolontariuszy.

Już jest wieczór, gdy wracamy do Jazłowca, obrosłego legendami np.

- o Marcelinie Darowskiej – założycielce Zgromadzenia Sióstr Niepokalanego Poczęcia NMP, beatyfikowanej przez Jana Pawła II 06.10.1996 r., grób jej znajduje się w przyklasztornych katakumbach, bardzo ładnie utrzymanych i godnych zwiedzenia

- o Ułanach Jazłowieckich, którzy wstawili się zwycięską bitwą w wojnie polsko-ukraińskiej w 1919 roku, kilkuset ułanów rozbiło grupę kilku tysięcy żołnierzy ukraińskich.



### Dzień 5. - 16.07.2021

Roboty na cmentarzu postępują, męczący upał daje się we znaki, jednak rośnie satysfakcja z wykonanej pracy. Widać coraz więcej odkrytych i uporządkowanych mogił. O 11.30 przerwa. Udajemy się do kościoła „romokatolicko” w Buczaczu na mszę i koncert chóru. Następnie zwiedzamy miasto bogate w zabytki:

- historii dawniejszej – Lipa, pod którą król Michał Korybut Wiśniowiecki podpisał haniebny Traktat Buczacki

- historii nie tak odległej – życie w Buczaczu laureata Nagrody Nobla z 1966 r. pisarza Czaczkesa, znanego jako Szmul Josef Agnon (1887-1970); jego popiersie znajduje się w dawnej dzielnicy żydowskiej. Później robimy zakupy mniej lub bardziej udane. Nabyłem wyszywaną ikonę św. Mikołaja – nie wiedziałem, jakim szacunkiem cieszy się on na Ukrainie. Ikona miała iść na wystawę, ale cena podana przeze mnie wycofała ją. Ukraińcy zaproponowali mi poświęcenie ikony w Zarwanicy – ukraińskiej



Częstochowie. Przyznałem, że mam dylemat, bo jako niewierzący stanę się oszustem. Wytłumaczono mi, że cena, jaką zapłaciłem, upoważnia mnie do tego, bo był to odruch serca, a nie zimna kalkulacja. Tak też i było w istocie. I absolutnie tego nie żałuję.

### Dzień 6. – 17.07.2021

Wyruszamy z Jazłowca na cmentarz do Tłumacza. 100 km drogi, skwar jak co dzień. Przyjechaliśmy tu pracować, a nie na wczasy. Po wykoszeniu trawy na głównej alei w ruch poszła piła i na ziemi legły wysokie na 2-3 m rdestowce. Inni członkowie grupy uprzętały chwasty i inną roślinność. Przy polskich zabytkowych grobach piętrzyły się hałdy starych ukraińskich śmieci – widać, że nie wszędzie jeszcze otacza się świat zmarłych właściwym szacunkiem.







Po południu spotkaliśmy się z rodziną Fulczenko. Sława Fulczenko to dobry duch naszego wolontariatu, nasza ukraińska matka. Jesteśmy jej ogromnie wdzięczni za pomoc.

Wieczorem powrót do Jazłowca i podrózne rozmowy Polaków o zmianach na Ukrainie. Mam porównanie, bo od mojej pierwszej wizyty minęło 46 lat.

#### **Dzień 7. – 18.07.2021**

Jedziemy do Zarwanicy. Pierwotnie mieliśmy się udać do Zbaraża – tego od Wiśniowieckiego i od „Ogniem i mieczem” Henryka Sienkiewicza. Ale byliśmy już tam wszyscy to padło na Zarwanicę. Sanktuarium Matki Boskiej Zarwanickiej ma na Ukrainie symbo-



likę naszej Częstochowy. Chociaż jest to nowe sanktuarium (w sensie budowli) to warto odwiedzin, niekoniecznie pielgrzymkowo. Trafiliśmy na odpust, uczestniczyliśmy w liturgii za pokój i ojczyznę. Zobaczyliśmy całą otoczkę tego święta z setkami stoisk jarmarcznych. Kto chciał, mógł wykopać się w źródle św. Anny, podobno cudownym, chociaż opinie o jakości wody były rozbieżne. Skorzystałem z tej kąpieli. Woda była bardzo zimna, zanurzenie w niej pochłaniało więcej czasu niż sama kąpiel. Spróbować warto było.

Największe wrażenie robi „Ukraińska Jeruzalem” – wykuta w skale, a w zasadzie na zniwelowanej górze, część Jerozolimy z czasów Chrystusa – cud pracy rąk ludzkich. Wierzysz, nie wierzysz – zobaczyć warto!

W drodze powrotnej do Jazłowca zahaczamy



o Rukomysz – znów coś wspaniałego - monastyry wykuty w skałach góry. W latach walk z Tatarami dawał schronienie miejscowej ludności. Niestety, nadchodząca burza wygnała nas z Rukomyrza.



#### **Dzień 8. – 19.07.2021**

Od godzin nocnych trwa ulewa. Mamy obawy, czy dziś można będzie coś zrobić. Na szczęście powoli przestaje lać, więc jedziemy do Tłumacza. Woda na drodze to utrapienie naszego kolegi – kierowcy Darka. Odcinki drogi ze słynnymi ukraińskimi „jamu, jamu, jamu” – dziura, dziura, dziura są niebezpieczne dla aut. Po przybyciu do Tłumacza kończymy pracę w rześkim deszczu. Na szczęście strona ukraińska podstawiła środek transportu i nasze śmieci ładują na przyczepie zakładu komunalnego. Niestety, warunki pogodowe i brak czasu nie pozwalają na dokładniejszą pielęgnację cmentarza.

Po załatwieniu spraw administracyjnych przez kierowniczkę – Janinę Ziobro jedziemy jeszcze do Oknian i Wiknian – jej rodzinnej wsi i zwiedzamy tam drewniany kościółek. W ulewnym deszczu wracamy do Jazłowca.

Jutro powrót do Polski. Koniec naszej misji.

„Dziennik” Ryszarda Wiszniewskiego przedstawiły Barbara Krajewska, Anna Mansfeld-Slaski

Foto: Uczestnicy wyjazdu na Ukrainę



# „Historyk na tropie zdrady elit”

7 października 2021 roku minęła 35. rocznica śmierci Jerzego Łojka, historyka i działacza opozycji antykomunistycznej. Z tej okazji na rynku wydawniczym pojawiła się jego interesująca biografia autorstwa Jerzego Kłosińskiego pt. „Historyk na tropie zdrady elit”.

Jak przypomina na swojej stronie Ministerstwo Edukacji i Nauki, Jerzy Łojek był ekspertem w zakresie historii politycznej Polski i Europy XVII–XX w., specjalizował się w stosunkach polsko-rosyjskich. Sprawę wyjaśnienia Katynia powierzył w testamencie swym bliskim.

„Jerzy Łojek urodził się 3 września 1932 r. w Warszawie. Pochodził ze zbieżnej rodziny szlacheckiej, wywodzącej się z Mazowsza. Jego ojciec Leopold był lekarzem i oficerem Wojska Polskiego. Jednym z pierwszych wspomnień Jerzego Łojka jest widok przemarszu orszaku pogrzebowego Józefa Piłsudskiego. Wraz z ojcem obserwował pogrzeb z okien mieszkania w tzw. domu bez kantów przy Krakowskim Przedmieściu. Pięć lat później Leopold Łojek został zamordowany w Katyniu. W lipcu 1943 r. rodzina Łojków dowiedziała się o odnalezieniu ciała ojca z listy opublikowanej w „Nowym Kurjerze Warszawskim” – czytamy na stronie MEIN.

„Śmierć naszego ojca, która tak bardzo zaciążyła na życiu rodziny, pozostawiła trwały ślad w naszej psychice. W domu panował jego kult, oficera będącego od studenckich lat w służbie Rzeczypospolitej, uznanego lekarza-ordynatora oddziału” – wspominał później Jerzy Łojek. Kwestia wyjaśnienia okoliczności zbrodni katyńskiej i godnego upamiętnienia jej ofiar stała się jedną z głównych życiowych misji w jego pracy historyka, pisarza i działacza opozycji antykomunistycznej.

Zajmowanie się tym tematem nie było rzeczą jasną dobrze widzianą przez prominentów ówczesnej władzy, a zatem narażało Łojka na rozmaite szykany i represje. „Działalność publiczna Łojka, a szczególnie jego kontakty międzynarodowe, od lat były pod lupą SB. Założono mu kilka spraw operacyjnych, pierwszą już w 1975 roku, z uwagi też, że

aktywnie badał i nagłaśniał zbrodnię katyńską. Wszystkie te materiały operacyjne zostały zniszczone przez MSW przed 1990 rokiem. Zachowały się akta internowania, paszportowe i sprawa obiektowa „Klan” założona w 1980 roku, bo Łojek był rozpracowywany także jako działacz „Solidarności”. O skali tego rozpracowania najlepiej świadczy fakt, że nawet jego szwagierka, Irena Kazimierczuk, była pod ścisłą obserwacją SB. W 1983 roku odmówiono jej paszportu i gdy odwołała się od tej decyzji, na rozmowie w tej sprawie esbek zaczął nakłaniać ją (bezsukcesyjnie) do współpracy, pokazując jej, że wszystko o niej wie. Czyli pod obserwacją była dokładnie cała rodzina Jerzego i Bożeny Łojków” – opisuje w biografii historyk Jerzy Kłosiński.

Opracowanie „Historyk na tropie zdrady elit” zawiera obszerny omówienia najważniejszych dzieł historycznych, literackich i publicystycznych Jerzego Łojka i analizę jego nowatorskich i często profetycznych diagnoz, dotyczących mechanizmów rządzących polskim życiem politycznym i społecznym. „Nie jest to biografia ani ściśle naukowa, ani kompletna, pokazująca drobniaczko cały jego ogromny dorobek. Koncentruję się na wątkach kluczowych, aby pokazać, jak bezcenne było piarstwo Jerzego Łojka” – wyjaśnia Kłosiński we wstępie do swojej książki. „Żył krótko, bo 54 lata, a jego dzieło jest imponujące i trwałe w dziejach polskiej myśli. Za życia wywarł bardzo istotny wpływ na pokolenie ludzi, tworzących opozycję i ruch Solidarności, ale nie na skalę masową, jak Ojciec Święty Jan Paweł II, a powiedzielibyśmy – na wąskie kadry polskiej walki o niepodległość” – dodaje autor biografii Łojka.

Jerzy Łojek, choć zaangażowany w tworzenie podziemia antykomunistycznego, czuł jednak



ogromne rozczarowanie zmarnowaniem jego potencjału i „zdradą elit”. „Zgodnie z oportunistyczną taktyką kierownictwa Solidarności – Wałęsy nade wszystko – dokonuje się powoli, ale systematycznie wyprzedaż zdobyczy – a raczej nadziei – roku 1980” – pisał do jednego ze swoich przyjaciół.

Pod koniec swojego życia stwierdził gorzko: „Przykro to sobie uświadamiać, ale nie będzie żal umierać, widząc, że Polski w znaczeniu takim, jakie miała w chwili urodzenia nas wszystkich, już nie ma w ogóle”.

Jerzy Kłosiński na kartach biografii Jerzego Łojka zaprasza nie tylko do sięgnięcia po dzieła tego wybitnego historyka, ale także do podjęcia z nimi na nowo twórczego dialogu, tak potrzebnego w obecnej rzeczywistości społeczno – politycznej. Jerzy Łojek, jak zaznacza autor jego biografii, „uważał, że od jakości elit zależał byt państwa polskiego”. I nad tym zagadnieniem warto pochylić się także i dziś, w 2021 roku, na nowo odpowiadając sobie na pytanie o cechy predestynujące współcześnie do tworzenia elit, a przede wszystkim o to, czy elity te służą dobru naszego kraju.



# Polska. Jej drugie imię to Historia

Karol NAWROCKI

Prezes Instytutu Pamięci Narodowej.

*Chcemy, abyście poznali niezwykłą historię Polski, bo Polska jest nie tylko jednym z najbardziej doświadczonych historii państw na świecie, ale czerpie z tego siłę do walki o najbardziej uniwersalną ludzką wartość – wolność – pisze Karol NAWROCKI*

II wojna światowa zaczęła się w Polsce. To wiedzą niemal wszyscy, ale dla wielu ludzi na świecie zaskoczeniem może być fakt, że nie tylko Niemcy zaatakowali Polskę. 17 września 1939 r. polską granicę przekroczyły również wojska Związku Sowieckiego, zagarniając niemal połowę naszego państwa. Była to realizacja tajnego porozumienia podpisanego 23 sierpnia 1939 r. między nazistowskimi Niemcami i bolszewicką Rosją. Ten dzień właśnie został przez Parlament Europejski ogłoszony Europejskim Dniem Pamięci Ofiar Reżimów Totalitarnych.

\*

Polska była kiedyś jednym z najpotężniejszych państw Europy. Wypracowała niezwykle w tamtych czasach zasady demokracji ograniczającej władzę królów. Przedstawiciele Polski jeszcze w wiekach średnich formułowali „polską szkołę prawa narodów” – wyrzekania się agresji i wojen wobec państw pogańskich. Polska praktykowała niezwykłą tolerancję i to dzięki niej do polskiego królestwa przyjeżdżali lub uciekali przed prześladowaniami uczeni z całej Europy. Była ostoją diaspory żydowskiej, która od wieków średnich wypychana była z zachodniej Europy.

W XVIII wieku Polska rozdarta została między Rosję, Prusy i Austrię, straciła niepodległość na 123 lata. Zaborcy krwawo tłumili powstania, niszczyli polską kulturę, dzieci uczyły się w obcych językach. Ale po upływie życia pięciu pokoleń, w 1918 roku, zaledwie w kilka miesięcy odbudowaliśmy państwo, wystawiając przy tym ochotniczą armię, która w 1920 r. uratowała Europę przed najazdem bolszewickiej Rosji, chcącej zaprowadzić na Starym Kontynencie komunistyczny porządek. 101 lat po tej bitwie, nazwanej osiemnastą najważniejszą bitwą w dziejach świata, trzeba przypomnieć, że Polska dokonała czynu, który nie wynikał ani z jej ówczesnej mocy gospodarczej, ani militarnej. Decydujący był swoisty gen wolności, który noszą w sobie Polacy.

\* Po 1920 roku Polska zbudowała solidną gospodarkę i mocne państwo, ale zdołała wychować tylko jedno pokolenie Polaków urodzonych w wolnym kraju. W 1939 r. w Polsce padły pierwsze strzały II wojny światowej i dwa totalitaryzmy po raz kolejny zabrały nam wolność. Tym razem chcąc jednocześnie fizycznie unicestwić naród.

W czasie wojny zginęło około 6 000 000 Polaków, z tego ponad 3 000 000 to obywatele polscy pochodzenia żydowskiego. To na ziemiach polskich Niemcy dokonali Holokaustu. Planowo mordowano polskie elity. Spacyfikowano, zabijając mieszkańców i niszcząc zabudowania, ponad 800 polskich wsi. To dla Polaków Niemcy budowali największą fabrykę śmierci – Auschwitz-Birkenau. Sowieckie państwo, które zajęło prawie połowę Polski, zamordowało ponad 20 000 polskich oficerów. Setki tysięcy polskich obywateli wywieziono w głąb Rosji, gdzie umierali z głodu i w następstwie niewolniczej pracy. Zniszczono doszczętnie gospodarkę, rolnictwo, podcięto biologiczny byt narodu.

\*

Mimo to od pierwszego dnia wojny Polacy bili się na wszystkich frontach II wojny światowej, a polscy żołnierze stanowili najliczniejszą armię po armiach USA, Związku Sowieckiego, Wielkiej Brytanii i Francji. Polacy przekazali Francuzom i Anglikom rozpracowane maszyny szyfrujące Enigma, które zmieniły przebieg wojny na korzyść aliantów, polscy inżynierowie wynaleźli dla aliantów wykrywacz min i radiotelefon walkie-talkie.

W Polakach wciąż tkwił gen wolności, każący bić się z Niemcami w Afryce, we Włoszech, Francji, Anglii. Na ziemi, w powietrzu i na morzu. Polacy dokonywali niezwykłych czynów pod okupacją niemiecką – w Polsce jako jedynym państwie zajętym przez Niemców groziła kara śmierci za pomoc Żydom. Pracownica społeczna Irena Sendle-

rowa przyczyniła się do uratowania prawie 2000 żydowskich dzieci. Siostra Matylda Getter w zakonnych sierocińcach ukrywała kilkadziesiąt dzieci wyprowadzonych z gett.

\*\*\*

I na progu wolności Polska została oddana przez wielkie mocarstwa we władanie Związkowi Sowieckiemu i ustanowionemu przez niego komunistycznemu rządowi. Wraz z frontem do naszego kraju wchodziły sowieckie jednostki specjalne, dokonując aresztowań i masowych mordów na ludziach, którzy przez pięć lat walczyli o wolność. Kiedy Zachód świętował odzyskaną wolność, Polakom po raz kolejny zabierała ją Sowiecka Rosja.

Znamienny jest przykład Witolda Pileckiego, jednego z największych polskich bohaterów czasów wojny, człowieka, który jest światowym symbolem walki z totalitaryzmem. Jako młody człowiek walczył przeciwko Sowieciom w wojnie 1920 roku. Po 1939 roku został uczestnikiem konspiracji. Przedostał się do piekła na ziemi – Auschwitz – gdzie zorganizował obozową konspirację i sporządził dla aliantów raport o tym, jak Niemcy mordują tam ludzi. Po wojnie aresztowały go komunistyczne władze i po okrutnym śledztwie, kiedy torturami chciano wymusić na nim zeznania, w sfginowanym procesie został skazany na śmierć. Tuż po usłyszeniu wyroku powiedział: „Oświęcim [Auschwitz] to była igraszka”.

\*

Polacy nigdy nie wyrzekli się wolności. W czasach, gdy połowa Europy pozostawała pod wpływem Związku Sowieckiego, Polska się buntowała. Nie było dekady bez protestu, najczęściej krwawo stłumionego, a o skali odrzucenia komunistycznej władzy świadczy fakt, że do powstałego w 1980 roku związku zawodowego „Solidarność” zapisało się 10 milionów Polaków.

Od powstania „Solidarności” zaczęła się erozja sowieckiego komunizmu. Po dzie-

sięciu latach od jej narodzin cała Europa znów mogła cieszyć się wolnością. Rozpadło się imperium sowieckie, państwa Europy Środkowej znów stały się demokracjami, a ludzie w nich odzyskali wolność. Europa stała się jednością – to również zasługa polskiego genu wolności.

\* Polski Instytut Pamięci Narodowej chce opowiadać światu o Polsce i Polakach, abyśmy z historii czerpali doświadczenie, mądrość i odpowiedzialność. Także w polityce globalnej.

**Karol Nawrocki**

Tekst publikowany równocześnie z polskim miesięcznikiem opinii Wszystko Co Najważniejsze w ramach projektu realizowanego z Instytutem Pamięci Narodowej.

# Nie daj się zwyciężyć złu

*„Tu będzie kiedyś ulica twojego imienia” – powiedział jeden z przyjaciół ks. Jerzego Popiełuszki do przyszłego błogosławionego męczennika. Ten w odpowiedzi tylko się uśmiechnął. Dziś na warszawskim Żoliborzu istnieje nie tylko ulica księdza Jerzego, ale i jego sanktuarium wraz z muzeum poświęconym jego postudze Bogu i Ojczyźnie.*

## Wielkie modlitewne czuwanie

„W sobotę 20 października ksiądz Jerzy nie przyszedł na mszę świętą, którą miał odprawić o 9 rano. Dotychczas nigdy mu się to nie zdarzyło. Wieczorny Dziennik Telewizyjny o godz. 19.30 podał informację o porwaniu i uprowadzeniu księdza Jerzego Popiełuszki. Natychmiast po ogłoszeniu tej wiadomości ludzie zaczęli gromadzić się przed drzwiami zamkniętego już kościoła. Plakali, odmawiali różaniec. Kościół otwarto i około godz. 22 odprawiono pierwszą mszę św. o ocalenie księdza Jerzego. Tak rozpoczęło się Wielkie Bolesne Czuwanie – wspomina na łamach Katolickiej Agencji Medialnej świadek tamtych dni Józef Zylla, członek podziemnej „Solidarności”, górnik z kopalni „Julian” w Piekarach Śląskich.

„We wszystkie dni czuwania o godz. 18 – odbywały się nabożeństwa różańcowe, o 21 Apele Jasnogórskie w intencji ocalenia ks. Jerzego, a o północy Msza Święta, którą odprawiał ks. Stanisław Małkowski. Życie modlitewno-organizacyjne toczyło się w dolnym kościele. Tam włączali się w czuwanie przyjezdni z wszelkich regionów Polski, wzajemnie dodawali sobie otuchy, nadziei, że ksiądz Jerzy wróci do nas cały i zdrowy. Tam doznawaliśmy warszawskiej gościnności i opieki, zaopatrywano nas w posiłki, napoje, oferowano noclegi. Zapamiętałem także poświęcenie i przyjaźń mieszkających nieopodal sióstr zakonnych. Cały obszar kościelny był otoczony samochodami i kamerami milicyjnymi, ale czuwający i modlący się utrzymywali powagę i rozagę. Na ogrodzeniu przyko-

ścielnym przybywało coraz więcej transparentów o podobnej treści: „Oddajcie nam Księdza Popiełuskę!”. Po kilku całodobowych czuwaniach musiałem wrócić na Śląsk do pracy pod ziemią, ale sercem i duchem byłem nadal na Żoliborzu z modlącymi się o ocalenie naszego Kapłana!” – kończy swoją opowieść górnik.

Jaka była tajemnica księdza Jerzego? W jaki sposób umiał dotrzeć do serc tak licznych wiernych i tak mocno wpłynąć na ich życie? „Był jednym z nas” – podkreślają ci, którzy go znali. „Był człowiekiem z krwi i kości. Zupełnie zwyczajny, >>szary<< uczeń, ministrant, kleryk, ksiądz. Przeciętnie zdolny. Nie urodził się święty, miał swoje słabości (...). Jego postać może być zachętą dla wszystkich średnich i przeciętnych, którzy myślą, że świętość jest tylko dla wielkich i wybranych” – napisali o kapłanie twórcy Muzeum Księdza Jerzego Popiełuszki na warszawskim Żoliborzu. „Dla siebie nie żądał żadnych honorów ani żadnych korzyści. I to charakterystyczne, że nie miał w sobie żadnej nienawiści. Nigdy nie wypowiadał się z jakąś nienawiścią o swoich przeciwnikach. Chciał obumierać dla sprawy Bożej, dla zasad Bożych w życiu społecznym” – wspominał księdza Jerzego biskup Władysław Miziołek.

Mecenas Maciej Bednarkiewicz, obrońca represjonowanych, pełnomocnik prawny m.in. Barbary Sadowskiej, matki Grzegorza Przemyska zwrócił uwagę na przemianę, jaka dokonywała się w księdzu Jerzym za sprawą łaski Bożej. „Był człowiekiem niezwykle skromnym. Nawet z trudem i oszczędnie wyrażającym

swoje myśli. A potem był kościół. Ołtarz. Ornat. I nagle stawał się innym człowiekiem. Wielkość rodziła się przy ołtarzu”.

## „Zawsze głosiłem prawdę”

Ten sam ciepły, serdeczny, delikatny i niezwykle wątłego zdrowia ksiądz, potrafił zarazem zachować męstwo i niezłomność, nawet w obliczu najstraszliwszej próby.

„Nie jest łatwo zdecydować się pójść z Chrystusem do Jerozolimy, aby tam cierpieć, być umęczonym, a w końcu ukrzyżowanym. Każdy człowiek woli raczej wygodne i miękkie życie, aniżeli życie twarde, pełne ofiar i upokorzeń. Ale na to nie ma rady, jeżeli się chce po



Ks. Jerzy podczas Mszy Za Ojczyznę Fot. Andrzej Iwański



chrześcijańsku i po Bożemu przeżywać zmartwychwstanie Chrystusa. Trzeba bowiem przejść i przez trud Jerozolimy Chrystusowej” – pisał w jednym z kazań.

Te słowa w pełni ziściły się w jego życiu. Represjonowany, wzywany na przesłuchania, pomawiany, fałszywie oskarżany, wreszcie torturowany i zamordowany, nigdy nie wyrzekł się wiary ani nie zszedł z posterunku, na którym służył ludziom.

„Zawsze głosiłem prawdę. Poza mszami św. Za Ojczyznę i pracą charytatywną nic innego nie czyniłem. Prowokację przyjmuję jako doświadczenie dane mi od Boga dla większych owoców mojej pracy patriotyczno – religijnej. (...) Nikogo nie wydam. Proszę o modlitwę, by starczyło mi sił” – napisał ksiądz Jerzy podczas przesłuchania.

Według relacji osób z najbliższego otoczenia księdza Jerzego, najbardziej bolały kapłana nie esbeckie prowokacje czy represje, ale niezrozumienie, z jakim nieraz spotykał się w czasie rozmów z niektórymi przedstawicielami hierarchii kościelnej, sugerującymi mu większą powściągliwość i nieściąganie



*Ks. Jerzy podczas spotkania z robotnikami Stoczni Gdańskiej Fot. Andrzej Iwański*

na siebie uwagi, a nawet wyjazd z kraju na studia w Rzymie. Ksiądz Jerzy po tych rozmowach płakał. Nie chciał opuścić swojej ojczyzny ani ludzi, którzy mu zaufali i którym był potrzebny.

Wielu przyprowadził do Boga. Wielu ocalił przed gniewem, zemstą i nienawiścią. Słowa świętego Pawła: „Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj”, stały się jego duchowym mottem. Inne, mniej znane i zdecydowanie bardziej kolokwialne motto wybrane przez przyszłego błogosławionego jako prosty drogowskaz w życiu kapłańskim brzmiało: „Żeby się nie skleszczyć, czyli nie stać się klechą”. Ksiądz Jerzy nigdy nie dążył do tego, żeby jego kapłańska godność zapewniała mu szczególnie przywileje czy też tworzyła barierę między nim a „zwykłymi” ludźmi. Odwrotnie – kapłaństwo pojmował jako służbę, nie raz wiele go kosztującą. „Łapię się na tym, że często kiedy mam wolny czas i mógłbym np. gdzieś wyjechać, zostaję w domu, bo może ktoś będzie mnie w tym czasie potrzebował” – pisał przyszły męczennik.

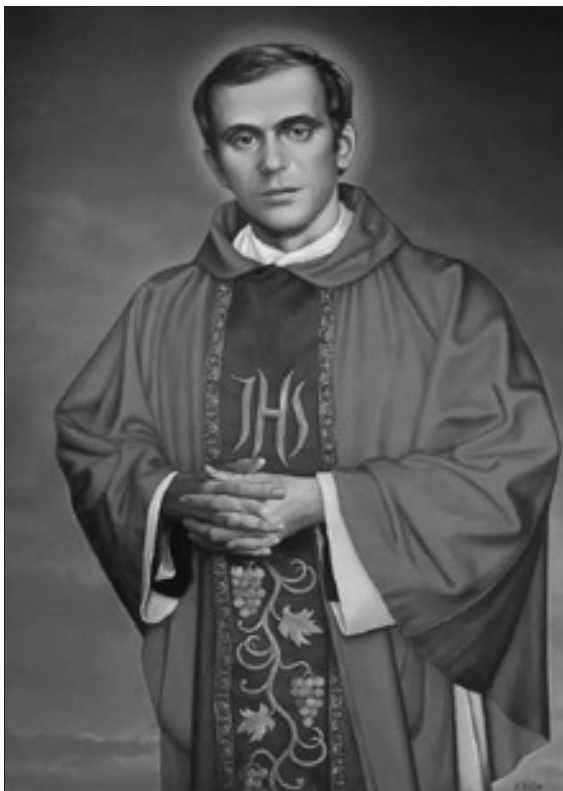
Ksiądz Jerzy wyprasza cuda u tronu Bożego także po swojej

śmierci. W Muzeum Księdza Jerzego Popiełuszki można obejrzeć księgi łask i cudów, które dokonały się za wstawiennictwem błogosławionego męczennika.

„Byłem niewierzący. W 1984 r. po zamordowaniu ks. Jerzego przeżyłem trudny do określenia wstrząs. Błagałem Go o pomoc.” – pisze w swojej relacji dr medycyny Eugeniusz Przewstór, który dzięki wstawiennictwu ks. Jerzego przystąpił po wielu latach do sakramentu pokuty i porzucił nałóg alkoholizmu, w którym tkwił ponad 25 lat.

Żoliborskie Muzeum odwiedziły już ponad 23 miliony zwiedzających – licząc jedynie grupy, bo nie jest prowadzona ewidencja odwiedzin indywidualnych. Przy grobie księdza Jerzego modlił się św. Jan Paweł II, kard. Joseph Ratzinger, późniejszy papież Benedykt XVI, Matka Teresa z Kalkuty, prezydent George Bush, Margaret Thatcher...

Mnogość świadectw duchowych i fizycznych uzdrowień, łask otrzymanych za wstawiennictwem błogosławionego księdza Jerzego, liczba osób, które nieprzerwanie modlą się przy jego grobie, przynosząc świeże kwiaty i znicze, pozwala myśleć, że oto ziściły się słowa wypowiedziane w Watykanie 25 listopada 1984 roku przez Ojca Świętego Jana Pawła II po zamordowaniu męczennika: „Ażebym z tej śmierci wyrosło dobro, tak jak z Krzyża Zmartwychwstanie”.



*Ks. Jerzy Popiełuszko obraz beatyfikacyjny mal. Zbigniew Kotyła*

# Ojciec Święty – pamiętamy!

22 października obchodzimy liturgiczne wspomnienie św. Jana Pawła II, naszego wielkiego Rodaka. Czy wypełniamy jako naród jego prośbę, skierowaną do nas podczas jednej z pielgrzymek do Ojczyzny: „Wy mi nie klaszczcie, wy mnie słuchajcie!”?

„Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus” – brzmiały pierwsze słowa Jana Pawła II po wyborze na Stolicę Piotrową. Niektórzy komentatorzy wskazywali na ich... polityczną niepoprawność, stawiając tezę, że słowa o Chrystusie mogą w uszach zachodniego odbiorcy brzmieć archaicznie czy dziwnie. Dla Polaków przyjęcie tego rodzaju myślenia w roku 1978, jeszcze za życia niezłomnego Prymasa Tysiąclecia, byłoby absurdem, jednak już na przestrzeni pontyfikatu Jana Pawła II recepcja jego nauczania – także w jego Ojczyźnie – zaczęła ulegać poważnej erozji.

Dziś sytuacja jest jeszcze trudniejsza. Kościół przeżywa potężne ataki, zmagając się z trudnościami wewnętrznymi i zewnętrznymi, jednak jak w każdej sytuacji niepewności i chwiejności, odpowiedzią na kryzys jest powrót do źródeł i fundamentów.

W dobie rozbitcia Kościoła i szerzącej się – mówiąc słowami papieża Benedykta XVI – „dyktatury relatywizmu”, przypomnijmy najważniejsze punkty nauczania Ojca Świę-

tego, mogące stanowić dla nas bezpieczny drogowskaz duchowy w naszych niespokojnych czasach.

## Wolność

Pojęcie wolności, które we współczesnych czasach urosło do rangi niemal dogmatu, zaczęło zarazem tracić swoje kontury znaczeniowe, mieszcząc w sobie „prawo” do obrażania innych ludzi, wykorzystywania ich, ograniczania ich swobody wypowiedzi czy prawa do wyznawania wiary. Papież Jan Paweł II był świadomy zagrożeń współczesnej filozofii zachodniej, opierającej się często na leseferyzmie bądź tworzącej zakamuflowany totalitaryzm, w którym wolność do swobodnej ekspresji przyznawana jest jedynie wybiórczo. Przypominał, że bez oparcia się na jasnym systemie wartości, wolność zamieni się w swoją karykaturę. „Ku wolności wyswobodził nas Chrystus. Prawdziwa wolność wymaga ładu. Chodzi przede wszystkim o ład moralny. W sytuacji pustki w dziedzinie wartości, gdy w sferze moralnej panuje chaos i zamęt, wolność umiera, a człowiek z wolnego staje się niewolnikiem instynktów, namiętności czy pseudowartości. Ład wolności buduje się w trudzie. Prawdziwa wolność zawsze kosztuje. I tu rodzi się pytanie: czy człowiek może ów ład wolności zbudować



Jan Paweł II w dniu wyboru Fot. ze zbiorów watykańskich

sam, bez Chrystusa, czy nawet wbrew Chrystusowi? Usiłuje się bowiem dzisiaj wmówić człowiekowi i całemu społeczeństwu, iż Bóg jest przeszkodą na drodze do pełnej wolności. Ku wolności wyswobodził nas Chrystus, dlatego chrześcijanin nie lęka się wolności, przed wolnością nie ucieka, podejmuje ją w sposób twórczy i odpowiedzialny, jako zadanie swojego życia. Bo wolność dana nam przez Boga, jest nam także zadana, ona jest naszym powołaniem” – zaznaczył Jan Paweł II we Wrocławiu 1 czerwca 1997 r.

## Życie

W 2020 roku, w liturgiczne wspomnienie św. Jana Pawła II, polski Trybunał Konstytucyjny orzekł o niezgodności z Ustawą Zasadniczą przesłanki eugenicznej, pozwalającej na zabijanie dzieci w łonach matek. Wywołało to potężne niepokoje społeczne, łącznie z fizycznymi atakami na osoby duchowne i świątynie katolickie. Święty Jan Paweł II od głoszenia fundamentalnej prawdy o świętości życia ludzkiego od poczęcia aż do naturalnej śmierci nigdy nie odstąpił, nawet wówczas, gdy był z tego powodu krytykowany, niezrozumiany i odrzucony.



Pogrzeb św. Jana Pawła II. Fot. Agencja Brasil





Jan Paweł II podczas wizyty w Niemczech w 1980 r. Fot. Bundesarchiv

„I życzę, i modłę się o to stale, ażeby rodzina polska dawała życie, żeby była wierna świętemu prawu życia. Jeśli się naruszy prawo człowieka do życia w tym momencie, w którym poczyna się on jako człowiek pod sercem matki, godzi się pośrednio w cały ład moralny, który służy zabezpieczeniu nienaruszalnych dóbr człowieka. Życie jest pierwszym wśród tych dóbr. Kościół broni prawa do życia nie tylko z uwagi na majestat Stwórcy, który jest tego życia pierwszym Dawcą, ale równocześnie ze względu na podstawowe dobro człowieka” – przypomniał polski papież w Nowym Targu 8 czerwca 1979 r.

„Dziękuję za inicjatywy parlamentarne, zmierzające do zabezpieczenia życia ludzkiego od chwili poczęcia w łonie matki. Jasne stanowisko prawa jest nieodzowne, aby mógł dokonywać się również gruntowny proces nawrócenia. Trudno bowiem o właściwą działalność wychowawczą czy duszpasterską, gdy prawo temu przeszkadza. To, co „legalne”, zostaje niestety, bardzo łatwo przyjęte jako „moralnie dozwolone” – powiedział w Warszawie 9 czerwca 1991 r.

#### Kościół

W czasach bezprecedensowego ataku na Kościół, połączonego z realnymi przestępstwami i powodami do zgorszenia, jakie niektórzy jego przedstawiciele dali tym, którzy im zaufali, łatwo o pokusę poszukiwania zbawienia poza Kościołem. Tymczasem

to w Kościele, mimo ułomności, a nawet zbrodni niektórych jego członków, znajduje się źródło życia duchowego – Chrystus obecny w Najświętszej Eucharystii. Warto w tym kontekście przypomnieć słowa Jana Pawła II, skierowane do pielgrzymów zgromadzonych na Jasnej Górze 4 czerwca 1997 roku: „Jasna Góra jest tym miejscem, gdzie naród nasz gromadził się przez wieki, aby dać świadectwo swojej wierze i przywiązaniu do wspólnoty Kościoła Chrystusowego. Tu przychodziliśmy wiele razy prosić Maryję o pomoc w walce o dochowanie wierności Bogu, Krzyżowi, Ewangelii, Kościołowi świętemu, jego pasterzom. Tu podejmowaliśmy zadania życia chrześcijańskiego. U stóp Pani Jasnogórskiej trwaliśmy wiernie przy Kościele, gdy był prześladowany, gdy musiał milczeć i cierpieć. Mówiliśmy zawsze Kościołowi «tak» i ta chrześcijańska postawa była aktem wielkiej do niego miłości. Kościół jest przecież naszą duchową matką. Jemu zawdzięczamy to, że «zostaliśmy nazwani dziećmi Bożymi: i rzeczywiście nimi jesteśmy» (1 J 3, 1). (...) Św. Paweł mówi, że «Kościół jest Ciałem Chrystusa» (por. 1 Kor 12, 27). Oznacza to, że został ukształtowany zgodnie z zamysłem Chrystusa jako wspólnota zbawienia. Kościół jest Jego dziełem, nieustannie go buduje, gdyż Chrystus dalej w nim żyje i działa. Kościół należy do Niego i pozostanie Jego na wieki”.



Jan Paweł II Fot. Eric Draper



Jan Paweł II w Austrii 1988 r. Fot. L'Osservatore Romano

#### Ojczyzna

Święty Jan Paweł II kochał Polskę, rozumiał jej godność i misję dziejową, głębię jej tożsamości i powołania. Nie pozwalał na to, aby jego ojczyznę obrażać, lekceważyć czy niszczyć.

„To jest moja matka, ta ziemia! To jest moja matka, ta Ojczyzna! To są moi bracia i siostry! I zrozumcie, wy wszyscy, którzy lekkomyślnie podchodzicie do tych spraw, zrozumcie, że te sprawy nie mogą mnie nie obchodzić, nie mogą mnie nie boleć! Was też powinny boleć! Łatwo jest zniszczyć, trudniej odbudować. Zbyt długo niszczone! Trzeba intensywnie odbudowywać! Nie można dalej lekkomyślnie niszczyć!

Ziemia polska naznaczona jest w sposób szczególny obecnością Matki Chrystusa. Ona jest pierwszą wśród pełniących wolę Ojca - właśnie jako Matka Syna Bożego. Niech zatem przez Jej macierzyńską obecność odnowi się pośród nas świadomość Boskiego ojcostwa. Niech się odrodzi pokolenie braci i sióstr Syna Bożego - Syna Maryi.

Niech się odrodzi w Bogu ludzkie ojcostwo i polska rodzina, i ludzkie macierzyństwo, niech się odrodzi rodzina, szczególne miejsce Przymierza Boga z ludźmi. Imię jego: kościół domowy” – powiedział z mocą 3 czerwca 1991 r. na płycie lotniska w Masłowie koło Kielc.

# „Pilnujcie mi tych szlaków...”

O polskich górach napisano zapewne tyle wierszy, książek i piosenek, że na ich przeczytanie nie starczyłoby życia przeciętnemu śmiertelnikowi. Odwiedzający południe Polski turyści co roku narzekają na tłok, drożyznę, pozostawione na szlakach śmieci i brak miejsc parkingowych. I... co roku wracają w góry.

## Niedźwiedź na rykowisku?

- Dlaczego tu jestem? Chyba dla tych widoków – mówi w rozmowie z nami Grzegorz, rolnik z Lubelszczyzny, który odwiedza Tatry co roku. – Dla tej tatrzańskiej przyrody, ciszy... W górach odpoczywam psychicznie, bo fizycznie na pewno nie – śmieje się mężczyzna. W tym roku wie dzia Tatry nietypowo – przed świtem i po zmroku. – Chcieliśmy wybrać się ze znajomymi choć raz zobaczyć wschód słońca w górach. Pech chciał, że trafiliśmy na dzień, którego poranek był dość pochmurny. Ze wschodu wyszły zatem nici, ale za to wrażeń dostarczyło nam... rykowisko jeleni. Odgłosy, dobiegające z lasu nocą, były dość osobliwe, z początku wystraszyliśmy się nawet, że to niedźwiedzie. Na szczęście wróciliśmy ze szlaku cali i zdrowi.

- Nie będę oryginalna, jeżdżę w góry, żeby się duchowo „zresetować”. Zaobserwowałam już jakiś czas temu pewną prawidłowość, jeżeli zabiorę w Tatry jakiś problem, jakieś pytanie, na które nie mogę znaleźć odpowiedzi, po kilku dniach wędrówki po szlakach na ogół w jakiś niewytłumaczalny sposób pojawia się w mojej głowie rozwiązanie nurtującej mnie kwestii – zwierza się w rozmowie z nami Martyna, graficzka z Warszawy. – Tutaj mogę też pomodlić się, wyciszyć, zobaczyć właściwą hierarchię spraw i przypomnieć sobie, jak niewiele w gruncie rzeczy potrzeba do szczęścia – dodaje kobieta.

- Ja z kolei kocham atmosferę górskich schronisk, lubię te wieczorne rozmowy zmęczonych ludzi, opowiadających sobie, gdzie danego dnia byli i jaki szczyt zamierzają zdobyć kolejnego dnia. W górach jesteśmy prostsi, życzliwsi, jesteśmy bliżej siebie nawzajem. Warto byłoby trochę tej atmosfery przenieść także i w doliny – zauważa Mariusz, turysta ze Śląska.



## Jedynie takie góry

Tatry to jedna z najbardziej malowniczych części Polski, choć stosunkowo niewielka pod względem powierzchniowym, bo zajmuje zaledwie 175 km<sup>2</sup> (niewiele ponad 20% całości). Większa część Tatr leży po stronie słowackiej, rozciągając się na powierzchni ok. 610 km<sup>2</sup>. Długość grani głównej Tatr to „zaledwie” 80 km, jednak każdy, komu przyjdzie pokonywać ich strome przewyższenia, odczuje w nogach każdy pokonany kilometr. Po polskiej stronie Tatr odkryto dotychczas niewiarygodnie wielką liczbę jaskiń – jest ich aż 857, a ich łączna długość wynosi 133 km. Kwestia etymologii nazwy „Tatry” pozostaje w sferze hipotez. Zdaniem prof. Jana Michała Rozwadowskiego, językoznawcy i prezesa Polskiej Akademii Umiejętności nazwa ta może pochodzić od francuskiego (dawniej: celtyckiego) słowa „tertre”, znaczącego wzgórze. „Tertre – to są Tatry” pisał także Cyprian Kamil Norwid. Dwieście lat temu





Tatry Wysokie nazywano również Karpakiem. Nie sposób wyobrazić sobie naszych najwyższych gór bez Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Dzięki poświęceniu i wielkim umiejętnościom ratowników wiele ludzkich historii, które mogły skończyć się tragicznie, znalazło swój szczęśliwy finał. „Dobrowolnie przyrzekam pod słowem honoru, że póki zdrów jestem, na każde wezwanie naczelnika lub jego zastępcy – bez względu na porę roku, dnia i stan pogody – stawię się w oznaczonym miejscu i godzinie i udam się w góry w celu poszukiwań zaginionego i niesienia mu pomocy” – brzmiała rota ślubowania ochotników do TOPR, opracowana przez pierwszego naczelnika tej formacji, Mariusza Zaruskiego. Jej tekst nie zmienił się po dziś dzień i jest powtarzany przez kolejne pokolenia tatrzańskich ratowników. Myśląc o Tatrach nie sposób pominąć licznych twórców polskiej kultury, takich jak Karol Szymanowski czy Stanisław Witkiewicz i jego



syn – Witkacy. Najsilniej jednak z Tatrami kojarzy się największy z gigantów polskiego ducha – święty Jan Paweł II, który właśnie spod krzyża na Giewoncie skierował do swojego narodu prorocze i coraz bardziej aktualne słowa.

„Umiłowani bracia i siostry, nie wstyďte się krzyża. Starajcie się na co dzień podejmować krzyż i odpowiadać na miłość Chrystusa. Brońcie krzyża, nie pozwólcie, aby Imię Boże było obrażane w waszych sercach, w życiu społecznym czy rodzinnym” – powiedział polski papież 6 czerwca 1997 roku w homilii podczas mszy św., sprawowanej pod Wielką Krokwią w Zakopanem.

A ludziom gór, kochającym je tak jak on, pozostawił piękny i poruszający testament: „Pilnujcie mi tych szlaków, ja tu jeszcze przyjadę w spokojniejszym czasie”.

**Agnieszka Żurek**



# OLIMPIJSKI PIKNIK RODZINNY

25 września 2021 roku na boisku sportowym w Berlinie - Spandau spotkali się piłkarze i działacze Olympii Berlin wraz z rodzinami. Piknik zaszczylicili Piotr Reiss, czterokrotny reprezentant Polski, były piłkarz klubów: Lech Poznań, Herta Berlin, Amica Wronki, MSV Duisburg, współzałożyciel jednej z największych Akademii Piłkarskich w Polsce oraz Adam Borkowski – konsul do spraw Polonii w Berlinie.

Dawid Krzyżowski – zwycięzca wielu turniejów krajowych i zagranicznych we Freestyle Football oczarował wszystkich trikami piłkarskimi. Najmłodszy dał upust swojej niewyczerpanej energii na ogromnym dmuchańcu. Od trochę starszych piłkarski dart wymagał spokoju i koncentracji. Liczne zabawy i konkursy

pochłaniały dzieci bez reszty i sprawiały im ogromną radość. Dorośli, obserwując beztrudne popisy swoich pociech, zajmowali się konsumowaniem polskich przysmaków.

Nie lada atrakcją okazał się mecz pomiędzy dorosłymi i młodymi piłkarzami. Dopiero rzuty karne przyniosły zwycięstwo rodzicom.

Atmosferę spotkania na łonie natury w sobotnie słoneczne popołudnie pokazują wybrane zdjęcia, wykonane przez uczestników pikniku.

Polski Klub Olimpijski, Związek Polaków w Niemczech, Star oraz Orlen byli sponсорami imprezy.

Na pikniku spotkałyśmy zwyciężcę tegorocznego Biegu Powstania Warszawskiego Karola

Barra. Regularnie biega z ojcem – trenerem piłki nożnej. 13-letni chłopiec jest uczniem Julius Letter Schule, szkoły o profilu sportowym, regularnie biega z ojcem – trenerem piłki nożnej. Karol od 3 lat jest zawodnikiem klubu piłkarskiego Olympia Berlin na pozycji środkowego pomocnika. Latem tego roku w Zakopanem Karol Barra, Tomek Piechockiński i Louis Tesmer wzięli udział w międzynarodowym turnieju. Zostali wytypowani do kadry światowej.

Wszystkim zawodnikom i działaczom Olympii Berlin życzymy licznych sukcesów, zwycięskich meczów, dalszego wsparcia rodziny i przyjaciół. Swój entuzjazm sportowy przekazujcie młodszemu pokoleniu Polaków!

**Barbara Krajewska  
Anna Mansfeld-Slaski**

**OLIMPIJSKI  
PIKNIK RODZINNY**

zabawy oraz warsztaty trików piłkarskich z **DAWIDEM KRZYŻOWSKIM**  
Mistrz Polski Redball Freestyle Football, uczestnikiem Mistrzostw Świata w Izraelu  
oraz Mistrzostw Europy w Rosji. Zwycięzca wielu ogólnopolskich turniejów we Freestyle Football.

mecz pokazowy **MŁODOŻEJCZEJ POLONIJNEJ REPREZENTACJI BERLINA**  
„POLONIA UNITED” z Sportfreunde Charlottenburg-Wilmersdorf.

- dla najmłodszych piłkarski deszczalik, piłkarski dart, konkursy, zabawy i wiele innych atrakcji.
- grill, polskie przysmaki przygotowane przez członków naszego klubu, tysiące i bercki oraz rodzima miła atmosfera.
- piknik z udziałem zaproszonych gości oraz honorowych członków naszej olimpijskiej rodziny m.in. **PIOTR REISS**, współzałożyciel jednej z największych Akademii Piłkarskich w Polsce, piłkarska legenda Lecha Poznań, były zawodnik stołecznej Herty BSC, Amica Wronki, MSV Duisburg oraz czterokrotny Reprezentant Polski.

**SPORTANLAGE  
WERDERSTRASSE  
Goltzstr. 41  
13597 Berlin - Spandau**







*Karol Bare z tatą trenerem*



*Konsul Adam Borkowski i Piotr Reiss*



# ROK NORWIDA

(...) „Przecież i ja – ziemi tyle mam,  
Ile jej stopa ma pokrywa  
Dopokąd idę!...

„Pielgrzym” Cyprian Kamil Norwid

„Dopokąd idę” – spektakl słowno-muzyczny poświęcony Cyprianowi Kamilowi Norwidowi rozpoczyna się w ciemnościach, w których migocze jedynie płomień świecy w dłoniach aktora. Głos Jerzego Zelnika wypełnia salę. Gdy na ekranie pojawia się twarz Norwida, ulega się złudzeniu, że samego poetę słyszymy...

Do kraju tego, gdzie kruszynę chleba  
Podnoszą z ziemi przez uszanowanie  
Dla darów Nieba...

Tęskno mi, Panie...

Do kraju tego, gdzie winą jest duża  
Popsować gniazdo na gruszy bocianie,  
Bo wszystkim służą...

Tęskno mi, Panie...

Do kraju tego, gdzie pierwsze ukłony  
Są – jak odwieczne Chrystusa wyznanie:  
„B a d ż p o c h w a l o n y!”

Tęskno mi, Panie...

Tęskno mi jeszcze i do rzeczy innej,  
Której już nie wiem, gdzie leży mieszkanie,

Równie niewinnej...

Tęskno mi, Panie...

Do bez-tęsknoty i do bez-myślenia,  
Do tych, co mają t a k z a t a k – n i e z a n i e –  
Bez światło-cienia...

Tęskno mi, Panie...

Tęskno mi owdzie, gdzie ktoś o mnie stoi?

I tak być musi, choć się tak nie stanie  
Przyjaźni mojej!...

Tęskno mi, Panie...

Jerzy Zelnik interpretuje utwory Norwida na tle subtelnej muzyki, skomponowanej specjalnie do tego spektaklu. Pojawiające się na ekranie wirujące, wielobarwne obrazy harmonizują z muzyką i słowem wiązonym. Są wersy o przeszłości i przyszłości, o egzystencji człowieka, osamotnieniu, miłości. Uniwersalne prawdy, zamknięte w krótkich sformułowaniach, nie tracą na aktualności.

W godzinnym spektaklu 30 września 2021 w Polskim Instytucie w Berlinie wystąpili Jerzy Zelnik - aktor i twórca scenariusza i Wojciech Konikiewicz - kompozytor. Adam Rosołowski przygotował projekcję multimedialną. Marzena Kępowicz dyrektor Instytutu Polskiego przedstawiła życie i twórczość Cypriana Kamila Norwida.

Ambasadę RP w Berlinie reprezentowali:



Jerzy Zelnik



ambasador RP prof. Andrzej Przyłębski oraz konsulowie Piotr Golema i Adam Borkowski. Wśród gości zaproszonych przez organizatorów - Ambasadę RP i Instytut Polski - znaleźli się laureaci 17. Olimpiady Języka Polskiego w Niemczech - uczniowie szkół z językiem polskim.

**Barbara Krajewska**  
**Anna Mansfeld-Slaski**  
**Foto: Anna Mansfeld-Slaski**



Jerzy Zelnik i Wojciech Konikiewicz







*Marzena Kępowicz – dyrektor IP*



*Adam Rosołowski*



*Jerzy Żelnik, Anna Wawrzyszko, prof. Andrzej Przyłębski*

## Szanowni Czytelnicy!

Pamiętam, jak przed maturą biłam się z myślami, co mam studiować, kim chcę być w przyszłości, a w tym wieku jeszcze bardzo mało się wie o świecie i życiu. Pomysł studiowania medycyny podsunęła mi matka, a moje idealistyczne wyobrażenia o tym zawodzie spowodowały, że poszłam w tym kierunku. Już wtedy założyłam sobie, że chcąc ulżyć ludziom w cierpieniu, będę pomagać im, koić ból. Temu młodocianemu idealizmowi pozostałam wierna, choć droga do celu okazała się bardzo wyboista i kręta, pełna dodatkowych trudów, związanych z licznymi przeprowadzkami, długimi dojazdami do pracy oraz wynikającym stąd zaniedbaniem własnej rodziny. Wielokrotnie musiałam odkładać na bok swoje plany i wyobrażenia, gdyż sprawy egzystencjalne przysłaniały cel.

Po uzyskaniu tytułu specjalisty anestezjologa w Dreźnie rozejrzałam się w ogłoszeniach, publikowanych w ogólnoniemieckiej gazecie lekarskiej. Moją uwagę przyciągnęła oferta pracy w Wuppertalu w prywatnej klinice u lekarza prowadzącego leczenie bólu. W moim wyobrażeniu, osoba, która żywiła coraz więcej sceptycyzmu wobec rzekomego profesjonalizmu zachodniej nauki medycznej, który ją wręcz rozczarował, lekarz leczący prywatnych pacjentów musiał być profesjonalistą wysokiego stopnia, a przede wszystkim doświadczonym praktykiem.

Zdecydowałam się na podjęcie pracy w tej praktyce i mój wybór okazał się trafny. Abu, tak brzmiało imię owego lekarza z Wuppertalu, podstawowe wykształcenie lekarskie zdobył w Syrii, skąd pochodził, nie był jeszcze skażony przez stechniczowaną i skomercjalizowaną, a przez to i skorumpowaną medycynę zachodnią, pokazał mi właściwy kierunek. W dodatku miasto Wuppertal, znajdujące się na obrzeżu potężnej aglomeracji miejskiej, przyciągało wielu interesujących ludzi ze świetnym wykształceniem – w tym Polaków. Wydawało mi się, że mam tu duże możliwości dotarcia do właściwych ludzi, do kogoś, kogo mogłabym uznać za mistrza w moim zawodzie.

W czasie moich poszukiwań dowiedziałam się o neuralterapii i jej skuteczności w leczeniu bólu, a co najważniejsze, o tym, że istnieje ambulatorium leczenia bólu, w którym stosuje się tę metodę. Zapragnęłam się tam dostać, choć spełnienie tego pragnienia graniczyło z cudem. No i - rzecz niebywała - stał się cud. Zostałam zatrudniona w klinice neuralterapii, wbrew wszelkim przepisom o ochronie pracownika itp. Zostałam przyjęta i mogłam zdobyć konieczne do uzyskania specjalizacji wykształcenie z pełnoprawnym świadectwem. Dr Dinter, kierownik ambulatorium Uniwersytetu Heinricha Heinego, okazał się przesympatycznym i otwartym na wszystkie moje pytania, a nade wszystko na skargi i cierpienia pacjentów człowiekiem, a jego pielęgniarka i zarazem sekretarka, kopalnią wiedzy o nie uznawanych przez akademików, a przecież bardzo skutecznych metodach leczenia.

Te dwie osoby przywróciły mi wiarę w naukę i status uniwersytetu jako kuźni elit, których najwyższym celem jest dochodzenie do prawdy oraz służba człowiekowi. Ale wdzięczność moją winna jestem jeszcze Syryjczykowi Abu, który z wyraźną satysfakcją uczył mnie neuralterapii. Kiedyś zobaczyłam wiszącą na ścianie w jego biurze maksymę, której treść do dziś utkwiała mi w pamięci: „Wissen ist Macht, aber können ist Großmacht“ - wiedza stanowi siłę, ale wynikająca z niej umiejętność jest potęgą. O słuszności tej maksymy jestem przekonana po dziś dzień!

**Irena Kubalok-Kieyne**

# Odtruwanie z metali ciężkich

Skuteczność leczenia metodami naturalnymi, czyli m.in. neuralterapią, uwarunkowana jest zdolnością do samoregulacji organizmu, a ta z kolei od dobrze funkcjonującego układu nerwowego. Jego funkcja zależy od stanu biologicznego tkanek, czyli odżywienia i/lub zanieczyszczenia/zatrucia oraz od stanu napięcia tkanek, spowodowanego deformacjami ciała w różnych jego częściach. Te deformacje powstają w wyniku urazów i/lub przeciążeń. O deformacjach będzie mowa później, a teraz zwrócę uwagę na fakt zanieczyszczenia tkanek, a tym samym ograniczenia samoregulacji.

Dzisiaj często występującym zanieczyszczeniem jest zatrucie metalami i metalami ciężkimi.

Dr Klinghart, niemiecki lekarz, leczący chorych w swojej praktyce w Seattle w Stanach Zjednoczonych, stwierdził, że wielu z jego pacjentów zatrutych jest metalami ciężkimi, szczególnie rtęcią z plomb amalgamatowych. Ich odtrucie powodowało wyleczenie z wielu chorób, takich jak: choroby autoimmunologiczne: lupus erythematosus, sklerodermia, przewlekłe zapalenie stawów, reumatyzm, choroby tarczycy, następnie migreny, zapalenia wrzodziejącego jelita grubego, choroby Crohna, stwardnienia rozsianego, depresji, choroby Alzheimera, padaczki, amyotrope lateralsklerose (objawy: mrowienie, zabu-

żenia czucia, porażenia, alergii).

Głównym środkiem leczenia zatruc metalami ciężkimi jest chlorella pyrenoidosa, alga, czyli roślina wodna, której właściwości odtruwające użyto po raz pierwszy na wielką skalę wobec ludności w japońskim mieście Minamata w związku z jej masowym zatruciem przemysłową rtęcią. Znalazła ona również zastosowanie w leczeniu osób zatrutych promieniotwórczymi metalami ciężkimi w Czarnobylu.

Alga, dzięki siarczanym aminokwasom (metioninie i cysteinie), uwalnia z tkanek wszelkiego rodzaju trucizny, które w połączeniu z nimi zostają wydalone. Niestrawialna błona komórkowa alg posiada właściwość łączenia elektrycznie naładowanych metali ciężkich, znajdujących się w płynie pozakomórkowym matrix. Zgodnie z prawem fizyko-chemicznym, dotyczącym błon półprzepuszczalnych, wędrują one w kierunku ich niższego stężenia.

Oprócz tych właściwości jest chlorella dostarczycielem wielu witamin, pierwiastków śladowych i 60% aminokwasów.

Chlorella odtruwa ołów, kadm, nikiel, złoto, platynę, cynę, aluminium, pierwiastki promieniotwórcze oraz formaldehyd, dioksynę, środki ochrony drewna i owadobójcze.

Odtruwanie jest procesem długotrwałym i zależnym od rozmiaru zatrucia. Trwa minimum 1 rok. Ogólnie należy przyjmować

15 tabletek sprasowanej chlorelli 3 razy dziennie. Ponieważ natychmiast dochodzi do uwalniania się metali z tkanek, ich obecność w krążeniu powoduje nudności, wymioty, biegunkę, wzdęcia, wilczy głód, bóle głowy, mięśni, męczliwość, depresję, stany lękowe, drżenie rąk, swędzenie skóry, powstawanie krost, szybkie bicie serca, bolesne skurcze jelit. W zależności od nasilenia tych objawów należy podwyższyć dawkę chlorelli, by związać metal krążący we krwi. Ogólnie przyjmuje się wtedy ok. 60 tabletek na raz. Chlorella nie wywołuje alergii. Po dłuższym odtruwaniu, polepszeniu samopoczucia można ograniczyć przyjmowanie chlorelli do 5 tabletek 3 razy dziennie i stosować tę dawkę około roku.

Dodatkowo można stosować silnie odtruwającą z metali ciężkich kolendrę, w postaci nalewki i stosować ją początkowo 3 razy dziennie po 2 krople, powoli zwiększając dawkę do 3 razy dziennie po 5 kropli.

W diecie można zwiększyć spożywanie czerwonej kapusty, zawierającej odtruwające antocyjany, oraz pokarmów bogatych w witaminy, szczególnie w witaminę C.

W ciężkich zatruciach (np. z anemią) należy stosować płukanie jelita grubego wlewami doodbytniczymi.

**Irena Kubalok-Kieyne**

## Czego boją się mężczyźni?



„Przekaz społeczny mówi często o tym, że emocje są domeną kobiet, a mężczyźni nie mają do nich prawa. W naszej książce

wskazujemy na to, że mężczyźni przeżywają emocje tak, jak każdy człowiek, ale często nie są o nie pytani albo nie są wysłuchiwani”. Z Katarzyną Matusz i ks. Stanisławem Szlassą, autorami książek: „O niektórych lękach kobiet” i „O niektórych lękach mężczyzn” rozmawia Agnieszka Żurek.

**- Wydaliście ostatnio nową książkę „O niektórych lękach mężczyzn”. To dalszy ciąg Waszej wcześniejszej publikacji „O niektórych lękach kobiet”?**

**Katarzyna Matusz:** To się wszystko zaczęło. Lęki kobiet, mężczyzn, a wreszcie – dzieci i nastolatków. Nasze lęki wzajemnie na

siebie oddziałują.

**- Męski lęk to wciąż temat tabu? Kulturywujemy wizerunek mężczyzny jako „macho”?**

**Ks. Stanisław Szlassa:** Przekaz społeczny mówi często o tym, że emocje są domeną kobiet, a mężczyźni nie mają do nich prawa. W naszej książce wskazujemy na to, że mężczyźni przeżywają emocje tak, jak każdy człowiek, ale często nie są o nie pytani albo nie są wysłuchiwani. Na szczęście to się powoli zmienia. Wielu mężczyzn w toku terapii czy procesu rozwoju osobistego zaczyna mówić o swoich emocjach. Przyznawanie się do trudnych emocji wymaga odwagi.



Znakiem współczesnych czasów są niewątpliwie nowe typy uzależnień. Coraz częściej słyszy się o zaawansowanych wiekiem ojcach rodzin uciekających w ciągu dnia w pracę, a wieczorami w świat gier komputerowych.

**Katarzyna Matusz:** Tak i dotyczy to nie tylko gier. Bardzo wciągnął nas internet i media społecznościowe. Korzystanie z nich jest tak powszechne, że zdarza nam się chyba zapominać już o tym, że te relacje są płytkie. Na ludzi, którzy w internecie dają nam iluzję bliskości, w realnym życiu na ogół nie możemy liczyć.

**Ks. Stanisław Szlassa:** Myślę, że zmienia się forma uzależnień. Tak jak sakrament jest widzialnym znakiem niewidzialnej łaski, uzależnienie jest widzialnym znakiem niewidzialnych problemów. Za fasadą różnych –holizmów, kryją się problemy emocjonalne. Często dotyczą one ucieczki przed konfrontacją, przed odpowiedzialnością, lęków przed zaistnieniem, byciem prawdziwym.

**Facebook z kolei uzależnia nas od przyjemności, jaką odczuwamy widząc czerwone ikonki powiadomień o nowych aktywnościach dotyczących naszego profilu.**

**Ks. Stanisław Szlassa:** To daje nam poczucie, że żyjemy, uczestniczymy w czymś, jesteśmy ważni. Kiedy miałem jeszcze prywatny profil na Facebooku, zauważyłem, że związane z nim aktywności pochłaniają coraz więcej mojego czasu, że nie nadążam z ich czytaniem, a na dodatek, że spotkanie w realu osoby znanej mi wcześniej tylko ze świata wirtualnego powodowało, że miałem już w głowie pewne wyobrażenia na jej temat, które utrudniały mi poznanie jej w rzeczywistości. Przestałem już odróżniać, czy wiem coś na temat danej osoby dlatego, że sama mi o czymś powiedziała, że przeczytałem to na jej profilu na Facebooku, czy co gorsza – przeczytałem coś o tej osobie na profilu innego użytkownika Facebooka. Przeraziło mnie to i postanowiłem wówczas skasować Facebooka. Potrzebowałem wówczas przynajmniej czterech miesięcy, żeby zbudować na nowo relacje w świecie rzeczywistym i bazować tylko na informacjach otrzymanych od osoby, z którą rozmawiam w realu.

**Walorem Waszej książki jest fakt napisania jej przez osoby mające wiedzę nie tylko z dziedziny psychologii, ale i duchowości.**

**Ks. Stanisław Szlassa:** Te sfery się na siebie nakładają. Duchowość jest relacją z osobowym Bogiem, a psychologia daje narzędzia do budowania relacji – z samym sobą, z Bogiem i z drugim człowiekiem. Duchowość nie stoi w sprzeczności z psychologią, a psychologia nie szkodzi duchowości. Trzeba jednak pamiętać, że duchowości nie da się zastąpić psychologią i odwrotnie – psychologii duchowością. Korzystanie z narzędzi, jakie daje nam psychologia, pomaga nie wpaść w coś, co nazywamy „psychopatologią religii”.

#### Co to takiego?

**Ks. Stanisław Szlassa:** Jest to wykorzystywanie elementów religijności do zaspokajania własnych celów i realizowania swoich wyobrażeń. Do postawienia zdrowej granicy między duchowością a psychologią potrzeba mądrych psychologów i mądrych kapłanów.

**Katarzyna Matusz:** W książce mówimy między innymi o mężczyznach ze wspólnot katolickich, którzy czasami zastanawiają się Panem Bogiem konieczność rozwoju. Oczywiście nie dotyczy to wszystkich mężczyzn ze wspólnot, niemniej takie zjawisko występuje.

#### Na czym ono polega?

**Katarzyna Matusz:** Na przykład na tym, że mężczyzna odmawia kolejne różańce, koronki i nowenny, a unika pracy nad sobą. Chcemy zwrócić uwagę na ten problem. Cudownie, że jesteś wierzącym człowiekiem i że się modlisz, ale to nie zwalnia cię z pracy nad własnym rozwojem, z odpowiedzialności za siebie, za dom, za pracę, za dziecko.

**Ks. Stanisław Szlassa:** Czasem trzeba odłożyć różaniec. Ktoś, kto jest mężem i ojcem, realizuje powołanie do życia w rodzinie, nie może prowadzić życia kontemplacyjnego kosztem swoich codziennych obowiązków albo zachowywać się jak ksiądz. Owszem, jeśli ma możliwość poświęcenia więcej czasu na modlitwę i kontemplację, jest to jak najbardziej pozytywne, ale nie może odbywać się kosztem rozmowy z żoną czy z dzieckiem.

**Inna forma posługiwania się duchowością dla własnych celów to próby zatrzymania przy sobie dorosłych dzieci przez rodziców poprzez szantaż czwartym przykazaniem.**

Tak, to jest używanie Boga do tego, co jest wygodne dla mnie i wybieranie korzystnych dla siebie fragmentów Pisma Świętego, z pominięciem np. fragmentu: „Ojcowie, nie rozdrażniaj-

cie swoich dzieci, aby nie traciły ducha”.

**Trudnym, a popularnym ostatnio tematem właśnie ze sfery przenikania się psychologii i duchowości jest kwestia rozeznawania nieważności małżeństwa.**

**Ks. Stanisław Szlassa:** Papież Benedykt XVI napisał kiedyś, że „paragraf” o niedojrzałości psychicznej do podjęcia zobowiązań małżeńskich jest tak pojemny, że możemy zmieścić w nim w zasadzie wszystko. Z drugiej jednak strony faktycznie istnieją osoby, które w chwili zawierania związku małżeńskiego rzeczywiście nie były zdolne do tego, aby podjąć tę decyzję w sposób w pełni świadomy i suwerenny. Podobnie bywa z kapłaństwem, jednak podjęcie nie do końca dojrzałej decyzji o wyborze tej drogi życiowej nie stanowi powodu, aby od razu z niej zrezygnować. Trzeba uznać – często w procesie terapeutycznym – że być może jakiś czas temu nasza decyzja nie była podjęta w sposób dojrzały, ale jednocześnie zadać sobie pytanie o to, jaką decyzję podejmujemy dzisiaj? Może się okazać, że będzie to decyzja o pozostaniu w kapłaństwie czy małżeństwie, już w sposób świadomy i dojrzały. Droga pracy terapeutycznej jest z pewnością lepsza od drogi wypierania problemu i ucieczki w materializm, alkoholizm czy inne destrukcyjne zachowania.

**Domyślam się, że podjęcie terapii przez mężczyznę, a już zwłaszcza przez księdza, to temat wciąż budzący społeczne emocje i niekoniecznie spotykający się ze zrozumieniem.**

**Ks. Stanisław Szlassa:** Są księża, którzy chodzą na terapię i normalnie o tym rozmawiają, jednak nie jest to częste. Wynika to w moim odczuciu z istnienia silnego przekazu społecznego, który wymaga od księży dojrzałości, niezawodności, stabilności i bycia opoką dla innych. Wielu księży przyjmuje taką rolę i nie pozwala sobie na słabość i sięgnięcie po pomoc. Wielu księży nie idzie na terapię w obawie przed „rozsypaniem się” i poskładaniem na nowo. Księża – terapeuci często budzą nieufność. Budzą lęk jako ci, którzy być może za dużo widzą i za dużo mogą powiedzieć. Środowisko księży, jak każde, ma swoje lęki, ucieczki, biedy, maski... To są ludzkie mechanizmy obronne i występują one wszędzie, także wśród duchownych.

Dziękuję za rozmowę.

# NA ZDROWIE

## Błyskoperek podkorowy

Błyskoperek podkorowy, zwany też czagą, czyrem, guzem brzozy, jest grzybem, atakującym drzewa liściaste, głównie brzozy. Czarno-brunatno-rdzawa popękana narośl na pniu powoduje powolne obumieranie drzewa. Najczęściej spotyka się czagę w lasach Syberii, Ameryki Północnej, Azji i Europy północnej, gdzie panują niskie temperatury. Można ją znaleźć na terytorium całej Polski. Na terenie naszego kraju jest pod częściową ochroną.

O zdrowotnych właściwościach błyskoporka podkorowego pisali już starożytni, np. ojciec medycyny - Hipokrates w V w. p. n. erą czy Pliniusz Starszy na początku naszej ery. Lubują się w nim Chińczycy i Japończycy. Ludy dalekiej Syberii naparem z czary poprawiali swoje samopoczucie, odtruwali organizm i wzmacniali wątrobę i żołądek. Rosjanie w celach leczniczych popijają herbatki z czagi już od XVI wieku. Tradycją na Podlasiu jest picie wyciągów z błyskoporka, zbieranego w Puszczy Białowieskiej.

Zebrany grzyb, odcięty od drzewa suszy się, najlepiej w naturalnych warunkach, lub w suszarniach – (w temperaturze do 60 stopni C). Po wysuszeniu miele się go w młynku. Ze zmielonego proszku parzy się herbatki. Napój ma brązowy kolor, pachnie lasem i grzybami. Dodanie miodu wzbogaca jego smak. W celach leczniczych można wymieszać go np. ze skrzypem (próbowałyśmy - smaczny, choć może nieco egzotyczny).

Czaga ma wiele prozdrowotnych właściwości. Oczyszcza organizm, działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo. Reguluje poziom

cukru we krwi, obniża ciśnienie, stabilizuje pracę układu immunologicznego. Ma także właściwości przeciwgorączkowe i przeciwotne.

Dobroczynne składniki zawarte w czadze, zwalczające nowotwory, przerzuty nowotworowe, cukrzycę, zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego, choroby wątroby, wirusy, bakterie i grzyby to:

**intodiol i lanosterol** - programują śmierć uszkodzonych komórek

**polifenole** - niszczą wirus HIV i spowalniają starzenie się organizmu

**polisacharydy** - poprawiają komunikację międzykomórkową

**fucoglucomannan** - wpływa na układ odpornościowy

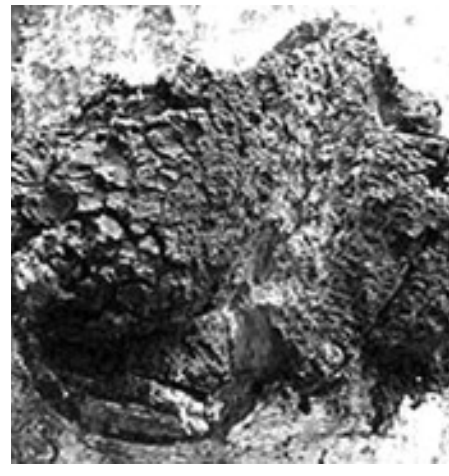
**betulina i kwas betulinowy** - hamują rozwój komórek nowotworowych, degradują komórki czerniaka, hamują namnażanie wirusa HIV, rozwój bakterii trądzikowych, pałeczki okrężnicy i gronkowca, powodują rozpad komórek nowotworowych układu nerwowego

**aminokwasy: tryptofan** - działa przeciwdepresyjnie i ułatwia zasypianie, glicyna i cysteina działają przeciwzakrzepowo

**melanina** – chroni przed promieniami UV

Warto zapoznać się z błyskoporkiem podkorowym, by poznać jego uzdrawiające właściwości.

**Barbara Krajewska**  
**Anna Mansfeld-Slaski**  
**Foto: Wikipedia,**  
**Anna Mansfeld-Slaski**



## Święci mojej codzienności...

*Święty Józef z kijaszkiem  
rodziny pilnuje  
Rita z krzewem różanym  
W pracy poratuje*

*Rankiem Michał Archanioł  
Złe duchy przegoni  
A wieczorem Maryja  
przytuli do skroni*

*Błogosławiona Hanna  
zatroskana wielce  
W chorobie pomoże  
otwiera mi serce*

*Święta Anna z ikony  
w ciszy zawsze słucha  
Zaraz dobrą poradę  
szepnie mi do ucha*

*Święta Agnieszka  
stale baranka pilnuje  
Gdy w miłości się gubię  
ona mnie ratuje*

*Faustyna nie mówi  
bo za małe słowa  
Miłosierdzie tak wielkie  
że nie pojmie głowa*

*Rozum też nie ogarnia  
dziwnej zażyłości  
Wielcy i bliscy święci  
mojej codzienności*

*Ps. Gdzie się podział Franciszek  
Wybrał świętą Klarę  
Nie ma go w wierszyku  
niech wie że za karę*

**Agnieszka Klein**





# PRAWDY POLAKÓW

## *PRAWDA PIERWSZA*

J E S T E Ś M Y  
P O L A K A M I

## *PRAWDA DRUGA*

WIARA OJCÓW NASZYCH JEST  
WIARĄ NASZYCH DZIECI

## *PRAWDA TRZECIA*

P O L A K P O L A K O W I  
B R A T E M

## *PRAWDA CZWARTA*

C O D Z I E Ń P O L A K  
N A R O D O W I S Ł U Ż Y

## *PRAWDA PIĄTA*

P O L S K A M A T K A N A S Z A,  
N I E W O L N O M Ó W I Ć O M A T C E Ż Ł E





PROJEKT DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW KANCELARII  
PREZESA RADY MINISTRÓW  
W RAMACH KONKURSU POLONIA  
I POLACY ZA GRANICĄ 2021

Publikacja wyraża jedynie poglądy  
autora/ów i nie może być utożsamiana  
z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii  
Prezesa Rady Ministrów i Fundacji  
„Pomoc Polakom na Wschodzie”.