

UZDROWIENIE PRZEZ POST – REKOLEKCJE Z POSTEM DANIELA

Słyszac hasło „rekolekcje”, wielu chrześcijan myśli o kazaniach w zimnym kościele, długiej Mszy świętej i kolejkach do spowiedzi. Tymczasem propozycja rekolekcji z Postem Daniela zupełnie nie pasuje do tych skojarzeń.

Coraz częściej okazuje się, że tradycyjne formy rekolekcji – szczególnie parafialne – nie wytrzymują próby czasu. Akcentują one bowiem zazwyczaj jedynie duchową stronę człowieka. W potocznym języku mówi się nawet niekiedy, że adresatem zbawienia jest tylko dusza. Gdyby jednak Pan Bóg chciał nas stworzyć jako czyste dusze, to byłibyśmy aniołami. On jednak stworzył nas jako duchowo-cieleśną jedność. Ciało nie jest czymś przypadkowym, dodanym człowiekowi przez Boga z jakichś nieznanych powodów, ale jest realizacją Jego kunsztownego zamysłu. Nie wolno nam zatem zapominać, że oprócz starań o dobry stan naszej duszy mamy jeszcze troszczyć się o ciało.

Z tym właśnie ciałem miewamy czasem sporo kłopotów. Nieustanny pośpiech naszego życia, jego stres, zanieczyszczenie środowiska i przetworzona, a więc mało zdrowa żywność sprawiają, że coraz częściej chorujemy na przeróżne dolegliwości, nazywane chorobami cywilizacyjnymi. W chorym zaś ciele często chory bywa również jego duch. Ten mechanizm działa także w odwrotnym kierunku – wiele chorób naszego ciała ma swoje podłoże psychiczne czy wręcz duchowe. Dlatego tak ważne jest całościowe podejście do człowieka, mające na celu zaopiekowanie się jednocześnie jego duszą i ciałem. Niezwykłą odpowiedzią na poszukiwanie takich właśnie nowych form całościowej opieki nad człowiekiem i odzyskiwania wewnętrznej równowagi są rekolekcje z Postem Daniela proponowane w naszym Centrum Animacji Misyjnej w Konstancinie.

Jest to propozycja stosunkowo niedawna – przynajmniej jeśli chodzi o jej aktualną formę, chociaż jej geneza jest biblijna. Znaj-

dujemy ją bowiem w pierwszym rozdziale Księgi Daniela. Polega ona na tym, że przez 10 dni w przestrzeni modlitwy i rekreacji spożywamy tylko warzywa i owoce według zaleceń dietetycznych opracowanych szczegółowo przez panią doktor Ewę Dąbrowską.

Rekolekcje z Postem Daniela są tak zorganizowane, że przeplatają się w nich nieustannie różne wątki: duchowy, medyczny, żywieniowy i rekreacyjny. Nad każdym z tych wątków czuwa odpowiednio przygotowana i kompetentna osoba. I tak w wymiarze duchowym nad całością rekolekcji czuwa kapłan – rekolekcjonista wspomagany przez kapłanów posługujących w Sakramencie Pojednania i w rozmowach duchowych z uczestnikami rekolekcji. W wymiarze medycznym przez wszystkie dni rekolekcji swoją posługę spełnia doświadczony lekarz i pielęgniarka, którzy nieustannie czuwają nad stanem zdrowia i samopoczucia rekolektantów. Nad wątkiem żywieniowym opiekę sprawuje doświadczona pani dietetyk, która układa codzienne jadłospisy.

Istota tego rodzaju postu polega na tym, że organizm otrzymuje maksymalnie 800 kcal dziennie, co powoduje jego przestawienie się na tzw. odżywianie wewnętrzne. Znika uczucie głodu, gdyż organizm spożywa wtedy swoje, czasem długo gromadzone zapasy. Rekolektant nie tylko traci na wadze – co oczywiście nie jest bez znaczenia – ale przede wszystkim odzyskuje większą sprawność fizyczną przez odblokowanie i uruchomienie systemu immunologicznego. Wielokrotnie dochodzi przy tym do uzdrowienia z wielu chorób, które nie poddawały się leczeniu farmakologicznemu.

Bardzo ważny jest też wątek rekreacyjny, na który składają się zajęcia gimnastyczne na wolnym powietrzu, spacer z kijkami, zajęcia na siłowni, masaże i zajęcia na zespole basenowo-rekreacyjnym z aqua-aerobikiem i saunami.

Każdy dzień rozpoczynamy modlitwą poranną w kaplicy. Potem udajemy się na spożywanie cytryny, aby dotlenić organizm i dostarczyć mu potrzebną porcję witamin. Następnie odbywa się półgodzinna gimnastyka na świeżym powietrzu, po której uczestnicy spożywają śniadanie. Po śniadaniu ma miejsce rekolekcyjna konferencja duchowa, najczęściej biblijna. Po niej zapraszamy uczestników na ciekawe spotkania tematyczne dotyczące różnych aspektów związanych z Postem Daniela i ze zdrowym żywieniem. Po obiedzie wybieramy się na spacer z kijkami po najbliższej uzdrowskiej okolicy, aby mieć dużo ruchu na świeżym

powietrzu. Po powrocie udajemy się na zajęcia basenowe i na siłownię. W czasie każdego popołudnia jest też dużo czasu na osobistą modlitwę przed Najświętszym Sakramentem, w czasie której wracamy do treści konferencji przedpołudniowej, zaś wieczorem przeżywamy Eucharystię. Dla najbardziej wytrwałych uczestników jako ostatni punkt programu proponujemy jeszcze spotkanie z ciekawym człowiekiem, z filmem lub muzyką. Program każdego dnia jest bardzo intensywny i urozmaicony.

Uczestnicy rekolekcji przyjeżdżają do nas najczęściej z głęboką motywacją przeżycia postu i ofiarowania go w intencji swoich bliskich. Są świadomi, że jest to czas nowego poszukiwania Boga na drogach ich życia. Czasem zdarza się też, że trafiają do nas osoby niezbyt rozbudzone religijnie, których początkową motywacją jest odchudzanie czy oczyszczanie ciała z toksyn. Najpiękniejsze wtedy jest to, że bardzo często w trakcie 10-dniowych rekolekcji w ich życiu dokonuje się głębokie nawrócenie i powrót do Boga. Post jest tutaj niezwykle sprzymierzeńcem dla Bożej miłości.

W każdym miesiącu proponujemy co najmniej jedną serię tych rekolekcji. Można się na nie zapisać przez naszą stronę internetową: www.cam.pallotyni.pl lub www.postdaniela.pl. Znajduje się tam kalendarium oraz wszystkie niezbędne informacje dotyczące tych rekolekcji. Zgłoszenia najłatwiej dokonać przez odpowiedni formularz znajdujący się na tych stronach internetowych. Mamy również propozycje weekendowych rekolekcji z Postem Daniela – szczególnie w czasie Wielkiego Postu i Adwentu.

Serdecznie zapraszamy do Konstancina na nasze rekolekcje!

Notka o Autorze: ks. dr Jan Jędraszek SAC – rekolekcjonista prowadzący rekolekcje z Postem Daniela w Centrum Animacji Misyjnej Księża Pallotynów w Konstancinie-Jeziornej.

Słowa kluczowe: Dieta, Konstancin-Jeziorna, pallotyni, post, Post Daniela, rekolekcje.

Abstract

Healing through fasting – retreat with Daniel's fast

The answer to the search for new forms of a holistic care and recovery of human internal balance are retreats with Daniel's fast offered in the Pallottine Missionary Animation Centre in Konstancin.

It is a relatively recent proposal – at least when it comes to its current form, although its origin is Biblical. We find it in the first chapter of the Book of Daniel. It consists in the fact that for 10 days in a program of prayer and recreation we eat only fruits and vegetables according to the dietary recommendations developed in detail by Dr. Ewa Dąbrowska. Retreats with Daniel's fast are so organized that they constantly alternate different aspects: spiritual, medical, nutritional and recreational. Each of these dimensions is watched by a trained and competent person.

The essence of this type of diet is that the body receives a maximum of 800 kcal per day, which causes a shift to the so-called internal nutrition. Hunger disappears, because your body now eats the, sometimes long accumulated, stocks. The retreatant not only loses weight – which of course is not insignificant – but above all, recovers more physical fitness by the unblocking and commissioning of the immune system. Simultaneously, it comes many times to healing of many diseases that did not undergo pharmacological treatment.

Each month at least one series of retreats is offered. One can enroll via the website: www.cam.palotyni.pl or www.postdaniela.pl.

Thum. **Agnieszka Burakowska**

Keywords: Daniel's fast, fast, Konstancin-Jeziorna, Pallottines, retreat.