

Listy św. Hieronima

Święty Hieronim jeden z najbardziej zasłużonych Ojców, doktor Kościoła, urodził się w Strydonie w Dalmacji około roku 350. Dokładna data urodzenia nie jest znana.

je, udaje się więc najpierw do Trewiru razem z Bonazem towarzyszem swojej młodości.

Tutaj postanawia poświęcić się zupełnie i wyłącznie służbie Bożej. W Antiochii zapada na ciężką,

święcenia kapłańskie, jednakże pod znamiennym warunkiem, że pozostanie mnichem i nie będzie sprawował czynności duszpasterskich. Za cel życia bowiem postawił sobie pracę naukową, której postanawia poświęcić się całkowicie. Przepisuje rękopisy, gromadzi bibliotekę, — pisze „Żywot św. Antoniego pustelnika“ oraz „Żywot pustelnika Pawła“.

Gnany żądzą wiedzy udaje się około roku 380 do Konstantynopola, tu uzupełnia swe wiadomości z dziedziny biblistyki, a nadto zapoznaje się ze skarbami kościelnej literatury greckiej.

Przed wszystkim budzą jego zainteresowania tacy autorzy jak Orygenes i Euzebiusz, tłumaczy też niektóre pisma Orygenesesa na łacinę. Pobyt w Rzymie wpływa na zmianę trybu jego życia. Papież Damazy poznaje się na jego wielkich zdolnościach i zatrzymuje go przy sobie jako doradcę i pomocnika. Zostaje więc po prostu Hieronim tajnym sekretarzem papieża.

Prócz tego zachęca go Damazy do twórczej pracy w dziedzinie Pisma św.

W r. 385 opuszcza Rzym, jakiś czas przebywa w Jerozolimie i w Egipcie, wreszcie w jesieni osiada na stałe w Betlejem. Zakłada klasztor, w którym gromadzi mnichów i otwiera wyższą szkołę z wykładami filologii i objaśnieniami autorów klasycznych. Przy nieustannej pracy nad organizowaniem życia religijnego, prowadzi niezmierną działalność naukową. Można by go nazwać geniuszem pracowitości.

Uczy się języka hebrajskiego i aramejskiego, aby móc pracować nad zagadnieniami Pisma św.

Niesłychanie mało czasu poświęca na odpoczynek; obraca dzień i noc na modlitwę i umartwienia, na czytanie i pisanie, lub dyktowanie.

Pracowity swój żywot kończy 30 września w 420 roku.

W spuściznie literackiej świętego rozróżnić można 2 grupy: dzieła samodzielne i tłumaczenia.

W zakresie przekładów zamiarem Hieronima było przyswojenie językowi łacińskiemu najliczniejszych utworów literatury kościelnej greckiej.

Niektóre dzieła greckie znamy dziś tylko z przekładów św. Doktora. Koroną zaś jego działalności naukowej i najważniejszym dziełem jest tłumaczenie Pisma św.

Dzieła oryginalne należą przede wszystkim do dziedziny biblijno-egze-



Św. Hieronim w grocie w Betlejem

Mając lat mniej więcej dwadzieścia udaje się do Rzymu, ówczesnego centrum oświaty w duchu klasycznym, aby tam czerpać pełnymi garściami ze skarbów wielowiekowego dorobku starożytnej cywilizacji i kultury.

Nastłuchawszy się o podróżach zapragnął i on zwiedzić obce kra-

prawie śmiertelną chorobę. Po odzyskaniu zdrowia zabiera się do nauki języka greckiego i oddaje się studiom egzegetycznym nad Pismem św.

Wkrótce potem osiada Hieronim na pograniczu Syrii na pustyni Chalkis i przebywa tam przez 5 lat.

Okolo roku 377 a 379 przyjmuje

getycznej. Poza tym mamy rozprawy dogmatyczno-polemiczne, szkice historyczne, homilie i listy.

Książka ks. dr Jana Czuja zapoznaje nas z działalnością pisarską św. Hieronima.

Tłumacz niniejszej książki podkreśla, że jakkolwiek listy te pisane są do określonych osób, to jednak z treści ich widać, że przeznaczone są dla szerszego koła czytelników.

Są między nimi listy pouczające, nekrologi, listy dydaktyczne, które św. Hieronim nazywa zachęcającymi, a których zasadniczym motywem są reguły życia ascetycznego, oraz zachęta do stosowania ich w życiu codziennym.

— Na specjalną uwagę zasługują: XXXIII do Pauli, list LXX do Magnusa, listy do papieża Damazego XVIII, XX, XXI, XXXVI wyjaśniające kwestie sporne — głównie natury językowej z Pisma św.; również około egzegezy biblijnej obraca się korespondencja ze św. Augustynem mająca charakter polemiczny.

Oto kilka fragmentów z tych listów.

Z listu XVIII do papieża Damazego.

„Nie ma, jak niektórzy sądzą w Pismach słów prostych; bardzo wiele jest w nich ukrytego sensu. Inny jest bowiem sens wyrazowy, a inny duchowy. Oto w Ewangelii Pan przepasuje się przecieradłem, przygotowuje miednicę do umycia nóg uczniów, spełnia posługę służebną; przyjmijmy, że w tym celu, aby uczyć pokory, byśmy sobie wzajemnie posługiwali; nie zaprzeczam i nie odrzucam tego. Co znaczy jednak, że gdy Piotr wzbrania się, Pan mówi: „Jeśli cię nie umyję, nie będziesz miał uczestnictwa ze mną“. A on odpowiada: „Panie, nie tylko nogi, ale i ręce i głowę“.

— Pan więc mając wstąpić do nieba (ponieważ Apostołowie, jako ludzie tkwiący przy ziemi, mieli jeszcze brudnymi grzechami powalane nogi) chce ich całkowicie uwolnić od przewinień, by mogło się do nich stosować wyrażenie proroka: „O, jak piękne nogi opowiadających pokój“; oraz by mogli powtórzyć słowa Kościoła, mówiącego: „Umyłem nogi moje, jak też je zmyć mam? — Aby wreszcie — jeśliby później jeszcze po Jego Zmartwychwstaniu przyłgął do nich jakiś proch — strząsnęli go na bezbożne miasto, jako świa-

EWANGELIA

na siedemnastą niedzielę po Ziel. Świątkach

(św. Mateusz 22, 35—46)

Onego czasu: Przystąpili do Jezusa faryzeusze. I zapytał Go jeden z nich, uczony w Prawie, kuszając Go: Mistrzu, które jest największe przykazanie w Prawie? Rzekł mu Jezus: Będziesz miłował Pana Boga twego ze wszystkiego serca twego i ze wszystkiej duszy twojej i ze wszystkiej myśli twojej (Powt. Pr. 6, 5). To jest największe i pierwsze przykazanie. A drugie podobne jest temu: Będziesz miłował bliźniego twego jako siebie samego (Kapl. 19, 18). Na tych dwóch przykazaniach całe Prawo zawisło i prorocy.

A gdy się zebrali faryzeusze, zapytał ich Jezus mówiąc: Co sądzicie o Chrystusie? Czym jest synem? Mówią Mu: Dawida. Rzekł im: Jako tedy Dawid w duchu zowie Go Panem, mówiąc: Rzekł Pan Panu memu, siądź po prawicy mojej, aż położę nieprzyjaciół Twoich podnóżkiem nóg Twoich. Ps. 109, 1). Jeżeli więc Dawid nazywa Go Panem, jakże jest synem jego? A nikt nie mógł Mu odpowiedzieć słowa, ani też nie śmiał Go od onego dnia więcej pytać.

dectwo trudu; oni bowiem tak dalece dla zbożności wszystkich trudzili się, stawszy się Żydem jako Żydzi, poganom jako poganie, iż nawet własne stopy w pewnej mierze pokalali“.

Wzruszającą opowieść o synu marnotrawnym wyjaśnia w liście XXI „Do Damazego o dwóch synach“.

„Otóż tak jak w tych przypowieściach, które nie zostały przez Zbawiciela wyjaśnione, dochodzimy zazwyczaj, z jakiej przyczyny zostały przytoczone, tak i w stosunku do tej winniśmy dociec, dlaczego Pan w tych wypowiedział się słowach i jakie pytanie poprzedziło jego odpowiedź.

Oto uczeni i faryzeusze szemrali mówiąc: „Że też ten przyjmuje grzeszników i jada z nimi“. A nieco przedtem czytamy: „I przybliżali się do niego celnicy i grzesznicy, aby go słuchać“. Stąd przeto cała nienawiść, że Pan nie unikał rozmowy i biesiady z tymi, których Prawo potępiało. Tyle Łukasz. A Mateusz tak mówi: „Czemuż to z celnikami i grzesznikami je nauczyciel wasz? A Jezus usłyszawszy

to rzekł: Nie trzeba lekarza zdrowym, ale tym, którzy się źle mają. Idźcie tedy i nauczcie się, co znaczy. Miłosierdzie chce, a nie ofiary. Bom nie przyszedł wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników“. Opinia Markowa również zgadza się z tymi słowami.

— Jak więc powiedzieliśmy, cała kwestia rodziła się z Prawa, które uparcie trzymało się sprawiedliwości, a nie miało litości; ale każdy cudzołożnik, morderca, oszust krótko mówiąc każdy winny grzechu śmiertelnego przez żadną pokutę nie dostępował uwolnienia od niego, trzeba było oddać oko za oko, ząb za ząb, duszę za duszę.

— „Jakaż zaś większa może być łaskawość nad tę, że Syn Boży narodził się, jako Syn człowieczy?“

Ponieważ po to przyszedł, by to, co było niemożliwe według Prawa — gdyż nikt nie był przez nie usprawiedliwiony, niewypowiedzianym dokonac miłosierdzium; dlatego celników i grzeszników wzywał do pokuty, chodząc także na ich uczty, by się podczas uczty uczyli; dla każdego kto skrupulatnie przeczyta Ewangelię jasne będzie, że pokarm Jego i napój, i chodzenie, i wszystko, co czynił w ciele, miało na celu zbawienie ludzi.

Wielką wartość historyczną mają również listy dwóch najwybitniejszych ludzi tego okresu św. Hieronima z św. Augustynem.

Oto kilka zdań z listu LVI Augustyna do Hieronima:

„Proszę więc, a ze mną prosi cała żadna wiedzy społeczność Kościołów afrykańskich, byś nie ociążając się dokładał starań w tłumaczeniu ksiąg tych, którzy Pisma nasze jak najlepiej po grecku opracowali. Możesz bowiem dokażać tego, byśmy także mieli takich, jak oni mężów, a zwłaszcza jednego, o którym chętnie w listach swych mówisz. Co się zaś tyczy przekładania na język łaciński świętych Pism kanonicznych, to nie chciałbym, byś się trudził nimi, chyba w ten sposób, jak przetłumaczyłeś Joba.

A nie mogę się nadziwić, że znajdujesz jeszcze coś w egzemplarzach hebrajskich, co uszło uwagi tylu tak bardzo doświadczonych tłumaczy tego języka“.

— W świetle listów wyraźnie rysuje się postać św. Hieronima, jego zainteresowanie, temperament, zdolności, sposób patrzenia na świat, na ludzi, na współczes-

Monstrancja — klejnot każdego kościoła

Najśw. Sakrament Ołtarza wystawia się do adoracji i błogostwa w monstrancji, która należy do najczcigodniejszych naczyń liturgicznych kościoła. Już ze względu na samą rolę, jaką spełnia w kościele monstrancja, jest jednym z najcenniejszych klejnotów kościelnych, stanowiących często przez swój wysoki artyzm dokumenty bogatej sztuki religijnej.

Monstrancja (ostensorium) nie jest tak starej daty jak np. kielich. Pochodzi z okresu średniowiecza, podobnie jak samo wystawienie Najśw. Sakramentu Ołtarza. Niejako poprzedniczką monstrancji była skrzynka do przechowywania relikwii i obnoszenia ich podczas uroczystych procesji.

Monstrancja powstała w XIII wzgl. XIV wieku, kiedy to papież Klemens V nakazał święcenie Bożego Ciała. Od tego czasu monstrancja stała się przedmiotem pieczołowitej pracy mistrzów sztuki złotniczej. Wykonywano ją z różnych szlachetnych metali. Jedynie mieszczące się wewnątrz za szkłem małe naczynie w kształcie półksiężyca, podtrzymujące Przenajśw. Hostię w postawie stojącej, nazywane melchizedech lub lunula, musi być ze złota.

W zależności od okresu powstawania monstrancja odznaczała się celowością kształtu i finezją wykonania.

W okresie gotyku powstają mon-

strancje o swoistych wzorach architektonicznych, ozdobione miniaturowymi figurkami i płaskorzeźbami, a zakończone charakterystycznymi wysmukłymi wieżyczkami. Ta monstrancja, podobna do kapliczki, miała symbolizować Kościół — mieszkanie Pana — w zmniejszeniu. Całe bogactwo, ze sztuką i brylantami, miało oddać słaby odblask Bożej piękności.

Również w naszych starych kościołach spotykamy zabytkowe monstrancje pochodzące z tego okresu. Najwięcej z nich powstało w XV wieku. Jak podają nasi historycy sztuki, pewne typy naszych monstrancji, artystycznie wartościowych, zwłaszcza te z częścią środkową flankowaną po każdej stronie dwiema szkarpami, wywodzą się z krakowskiego środowiska artystycznego. Zaś monstrancje z oszkarpowanymi prostokątami po bokach i figurkami w ramach tych prostokątów występują na obszarach Polski, Czech, Węgier, Austrii i Niemiec. Ich uzupełnieniem są jeszcze ażurowe hełmy np. ze spiralnych drucików nad trzema członami monstrancji. Monstrancja tego typu zachowuje swą żywotność, bo np. w Kamieniu pod Piekarzami, pochodzi z 1614 r.

Nader ciekawym wyrobem jest najpiękniejsza na Śląsku monstrancja w Raciborzu z r. 1495 fundacji Małdaleny, księżnej raciborsko-opolskiej. Nie jest to bowiem monstrancja przenośna, lecz na wzór hiszpańskich kustodii osadzona na niskich nóżkach jako rodzaj

wysmukłej kapliczki z Chrystusem u studni. Ażurowa całość składa się z filarków, baldaszków, szkarpy i łuków przypornych, zestawionych z niezwykle subtelną. Monstrancja ta wykonana została najprawdopodobniej w Nysie, która stanowiąc siedzibę biskupów wrocławskich, skupiała sporo przedstawicieli sztuk i rzemiosł.

W okresie baroku zachodzą w budowie monstrancji pewne zmiany stylistyczne. Zanikają formy architektoniczne, a ich miejsce zajmuje kształt promieniającego słońca. Z czasem wieniec promieni słonecznych przyozdabia się figurkami adorujących aniołków, kwiatami, owocami, drogimi kamieniami. Ten wygląd monstrancji, z nieznanymi już tylko przekształceniami rokoka i późniejszych stylów, zachował się do dnia dzisiejszego.

Kształt ten wydaje się być najtrafniejszym dla monstrancji. Zgodny jest z określeniem psalmisty, który mówi: „W słońcu zbudował swój przybytek...” (Ps. 18, 6). Przypomina nam, że Chrystus-Bóg jest słońcem, prawdziwą światłością. Złociste promienie monstrancji są pięknym symbolem nieskończonych promieni łask Bożych.

Nad szczegółami monstrancji rzadko się jednak zastanawiamy. Nie jest rzeczą ważną, czy monstrancja jest mniej lub więcej piękna, drogocenna, czy skromna, czy jest wyrazem tego czy innego stylu. Ważna jest prawda, że przebywa w niej sam Bóg Wszechmogący, łaskawie nam błogosławiący.

S. C.

Czego można się nauczyć przy ścieraniu kurzu?

ne zagadnienia. Genialny egzegeta, pasjonujący się nieprzebranym bogactwem związanym z Pismem św., asceta i płomienny propagator ascetycznego życia, pracowity mnich uczący się wytrwale trudnej mowy hebrajskiej, znakomity teolog i tłumacz, walczący namietnie z wszelkimi herezjami i błędami — wзира z każdej strony. I nic nie zastąpi listów, kto chce mieć prawdziwy obraz postaci świętego Doktora.

Dlatego książka „Św. Hieronim — Listy” w przekładzie ks. J. Czujka ma dla celów pogłębienia wiedzy religijnej ogromne znaczenie. Z mroków bowiem przeszłości przybliżyła nam ukutą jak z granitu świetlaną postać wielkiego uczonego na niwie Chrystusowej — św. Hieronima.

Z. Lewandowska.

Czego można nauczyć się przy ścieraniu kurzu? Że można się nauczyć czegoś z książki i z podróży i ze stosunków z rozsądnymi ludźmi, o tym wiedzą wszyscy, ale czego mamy się nauczyć przy ścieraniu? Jakie to nudne, ile kurzu się przy tym połyka i jak wszystko się znów brudzi, choć się wczoraj dopiero czyściło, tego można przy tym się nauczyć, sądzicie, ale czego więcej?

Otóż widzę w myśli starszego brata, siedzącego rano przy kawie z gramatyką łacińską w ręku, gdy siostra chodzi po pokoju ścierając kurz. -- Jakże ja mądrzeję, myśli on, a jaką głupią jest ciągle dziewczyna

na ze swym bezmyślnym ścieraniem kurzu!

Panis, pulvis, crinis, finis... prawda: pulvis znaczy kurz, proch, pył, pulveris, pulveri, pulverem. Ona ściera kurz, ja zaś umię odmieniać kurz po łacinie, jak starożytny Rzymianin. — Zosiu, słuchajno, wiesz ty, jak jest po łacinie kurz? — Nie, ale mi to wszystko jedno; musi iść precz, choćby miał nazwę łacińską. — Takie to wy jesteście, nie interesujecie się dalszym kształceniem, trzymacie się tylko drobnostek!

Poczem patrzy znów w książkę i uczy się dalej.

Zosia zatrzymuje się na chwilę, patrzy i myśli: Jakby go tu otrzepta trochę z jego pychy książkowej? — Janku, powiada wreszcie, żał mi was, mężczyzn, bardzo. Nie interesujecie się wcale waszym wykształceniem. Trzeba wam wiedzieć wtedy Janka!

— Bezczelna dziewczyno — krzyczy i przewraca filiżankę — co? co? co tobie do głowy przychodzi? Jeśli jeszcze raz powiesz coś podobnego, to cię wyrzucę, choć jesteś duża; pozwól sobie tylko raz jeszcze... no... powiedzieć, że ja nie jestem wykształcony, co za okropne głupstwo!

— Dziękuję ci bardzo, mój Jasiu, żeś mi tak prędko dowiódł, że miałam rację; bo czyż nazywasz wykształceniem takie krzyki rzucanie się wobec mnie, słabej kobiety? Nie mam ci tego za złe, albowiem panowania nad sobą nie możesz się nauczyć z gramatyki łacińskiej.

Janek czuje się dotknięty, nie chciałby dostarczać dalszych dowodów swego braku wykształcenia, chciałby jednak także ratować honor swej gramatyki łacińskiej.

— Co, nie można nauczyć się z gramatyki łacińskiej przewyciężenia samego siebie? Tam na stronie 23 jest wypisana historia o Mucjuszu Scewoli, który dobrowolnie spalił sobie rękę na wolnym ogniu. Nie dokazałabyś tego, chciałbym słyszeć wtedy twój krzyk.

Zosia namyśliła się przez chwilę i powiada:

— Patrzysz z taką wyższością na ścieranie kurzu, ale ja ci mówię, że ja kształcę się przy ścieraniu kurzu, stanowi ono dla mnie ćwiczenie w przewyciężaniu samej siebie. Nie gniewaj się, żem się tak rozgadała.

Janek nie gniewa się; w gruncie rzeczy jest to dobry chłopak i pragnie szczerze kształcić się; sądził tylko dotąd błędnie, że wszelka praca fizyczna poniża i ogłupia. Zaciekawili się i chce się jeszcze czegoś dowiedzieć.

— Ale jak rozumiesz to kształcenie przez ścieranie kurzu? — Przejdź się ze mną po pokoju, odpowiedziała siostra, pokażę ci zaraz, jak dziwnie kształcące jest obcowanie ze ścieraczką od kurzu. Oto, zaraz zaczynając ścieranie, przekonam się, że siedzi we mnie bardzo wygodny i niecierpliw człowiek.

Wtedy zaczyna się już kształcenie. Gdyby to zależało tylko od ręki, prędko by się ona znużyła i ścierała bez żadnej uwagi. Bo potrzeba dobrych myśli i siły woli, żeby trzymać siebie w karności i docierać z suknem do każdego kąta i między wszystkie ozdoby drewniane. Sądzisz, że tylko ty zajmujesz się pracą umysłową? Nie, każda praca ręczna jest też pracą umysłową, jeśli ręką kieruje rozważa, cierpliwość i troskliwość; wszystko to bowiem są rzeczy, o których sama ręka nie ma pojęcia. Wiesz przecież: kto jest uczciwy w drobnostkach, jest także uczciwy w wielkich sprawach.

Tak też kształcenie się w naj-

wyższych rzeczach i w najszczytniejszych zadaniach życia należy zaczynać od takich najdrobniejszych i najniepozorniejszych czynności i ćwiczeń. Dlatego też nie powinniście sądzić, że ścieranie kurzu ma do czynienia tylko z kurzem i z meblami, nie zaś, i to może najbardziej, z nami samymi. Kto pamięta słowo o znaczeniu uczciwości w drobnostkach i pozwoli mu kierować swymi palcami, ten kształci się umysłowo, dąży bowiem do tego, żeby wszelkie jego uczynki były kształtowane i strzeżone przez duszę; w ten sposób stać się może człowiekiem uduchowionym, choćby nie rozumiał uczonych książek.

Fr. F.

Zachowajmy umiar w jedzeniu

Kościół katolicki nakazuje post w pewne, ściśle określone dni. Wymagając od wiernych ścisłego przestrzegania postu w te określone dni — ma na względzie nie tylko dobro duchowe katolików wierzących i praktykujących, lecz również i ich zdrowie, zachowanie tego zdrowia przez możliwie jak najdłuższy okres, a co za tym idzie sprawności i przydatności do pracy. Jednym z tych środków jest uświadamianie szerokich mas ludzi pracy o racjonalnym odżywianiu się.

Utarło się powszechnie mniemanie, że jedynie mięso jest pełnowartościowym produktem odżywczym, że jedynie mięso i przetwory mięsne dają siłę i sprawność do pracy i że koniecznie trzeba spożywać mięso co dzień, a wtedy człowiek będzie zdrowy i będzie miał dobre samopoczucie. Mniemanie to jest oparte na błędnych przesłankach.

Wynika to z nieznamości zasad właściwego odżywiania się i z nieznamości potrzeb naszego organizmu na tym odcinku.

Racjonalne odżywianie się i w ogóle samo zagadnienie odżywiania się jest przedmiotem ciągłych badań wielu uczonych. Badania te i wyniki tych badań, niejednokrotnie sprawdzone, stwierdziły z całą pewnością, że pożywienie, które spożywa człowiek codziennie ma spełnić szereg zadań w odniesieniu do organizmu człowieka. Każdy motor potrzebuje siły napędowej, a więc i organizm człowieka wykonującego pracę potrzebuje tej siły, źródłem której jest pożywienie. Są to węglowodany i tłuszcze, jak: masło, smalec, oleje roślinne,

miód, cukier, mleko, sery, kasza, groch, fasola, mąka i wszelkie pieczywo. Następnie, pokarm służy do budowy i odnowy kości i zębów (wapno i fosfor) oraz skóry, mięśni i narządów wewnętrznych (białko). Białko zawarte jest w rybach, jajach, mięsie i serach. Ponadto organizm ludzki nie może się obejść bez soli mineralnych i witamin. Jeśli chodzi o sole mineralne, to dużą ich zawartość posiada mleko, co się zaś tyczy witamin, to sprawa tu jest bardziej skomplikowana.

Należy z całą stanowczością stwierdzić, że w ogóle nie ma takiego pokarmu, który by sam w sobie zawierał wszystkie potrzebne składniki dla organizmu ludzkiego. Wyjątek jedyny stanowi mleko, którym matka karmi niemowlę, gdyż racjonalnie odżywiana matka w mleku swym podaje dziecku te wszystkie składniki, które ono dla swego rozwoju koniecznie potrzebuje.

Mięso spożywane zbyt często powoduje powstanie całego szeregu ciężkich chorób, które w konsekwencji bez przeprowadzenia właściwej i w porę zastosowanej kuracji, niejednokrotnie powodują zgon. Mięso jest przyczyną powstawania gnilnych procesów w jelitach, poważnie szkodzi nerkom i utrudnia prawidłowe funkcjonowanie ich, powoduje nadmierne ciśnienie krwi i zwapnienie żył. Skleroza, na którą wiele osób choruje, ma swe źródło w nadmiernym i ciągłym spożywaniu mięsa. Choroby wątroby powstają wskutek nadużywania w spożyciu mięsa. Mięsa w ogóle należy spożywać niewiele, a dla za-

(Dokończenie na str. 7-ej)

Zachowajmy umiar w jedzeniu

(Początek na str. 4-ej)

chowania zdrowia koniecznym jest, przestrzeganie conajmniej dwu dni bezmięsnych w tygodniu.

Pożywienie człowieka nie może być stale jednostajne, lecz konieczne powinno być tak stosowane, by w pokarmach tych człowiek dostarczał organizmowi tych wszystkich witamin, o których wspominałem wyżej. Jedzenie nie powinno być obfite, lecz zawsze umiarkowane, gdyż pamiętać trzeba, że przeładowanie żołądka jest dla zdrowia bardzo szkodliwe i raczej wstawać trzeba od stołu w przeświadczeniu, że jeszcze by się coś zjadło, wówczas spożyty pokarm będzie sprawnie przetrawiony z korzyścią dla organizmu.

Obżarstwo jako grzech jest w świetle medycyny ciężkim przewinieniem skierowanym przeciwko własnemu zdrowiu. Nadmierne spożywanie pokarmów niejednokrotnie jest powodem otyłości, która z kolei jest powodem całego szeregu groźnych chorób systemu trawienego, powstają zaparcia, zapalenia ślepej kiszki i woreczka żółciowego, hemoroidy i wreszcie rak.

Stwierdzono, że ludzie, którzy spożywają stale duże ilości mięsa i przetworów mięsnych — częściej chorują na choroby powstałe na tle złej przemiany materii. Wielu ludzi jest zdania, że mięso jest niezastąpione, jednak ludzie, którzy tak myślą są w błędzie, gdyż mięso ryb zbliżone jest, pod względem swej zawartości odżywczej, do mięsa zwierzęcego, a ponadto mięso ryb morskich, prócz białka i tłuszczu, zawiera jeszcze jod — bardzo cenny dla organizmu ludzkiego.

W czasie zimy, wobec braku świeżych jarzyn i bardziej jednostajnego odżywiania się do organizmu ludzkiego doprowadza się niewiele witamin, to też trzeba pamiętać, by latem koniecznie zapas witamin w organizmie ludzkim uzupełnić. W tym celu trzeba spożywać dania jarskie, bezmięsne, trzeba spożywać dużo jarzyn, a w szczególności sałatę oraz nabiał i owoce. Takie przestawienie się na letnie pożywienie ma bardzo dodatni wpływ na przemianę materii, usuwa nadmiar kwasów, w organizmie, które są przyczyną powstania artretyzmu i sklerozy.

Przypuszczam, że czytelnik, któ-

ry przeczyta tych kilka uwag, które tu zebrałem, zastanowi się nad sposobem i jakością swego dotychczasowego odżywiania.

R. H.

Święci w bieżącym tygodniu

28 wrzesień — św. Wacław.

Urodzony około r. 907. Wychowany w przywiązaniu do wiary chrześcijańskiej przez babkę, św. Ludomiłę, po śmierci ojca objął rządy nad krajem. Został zamordowany 28 września r. 929.

29 września — św. Michał Archanioł.

Książę i wódz chóru archaniołów. Przewodnik dusz w ostatniej wędrówce do wieczności.

30 września — św. Hieronim.

Urodzony około r. 342. Po długim przygotowaniu naukowym i studium języków wschodnich żył jako pustelnik w pustyni Chalkis od r. 374—378. Zniechęcony kłótniami tamtejszych eremitów, udał się do Antiochii, gdzie przyjął święcenia kapłańskie. W latach 382—384 był sekretarzem i doradcą papieża Damazego w Rzymie, od r. zaś 386 przebywał stale w Betlejem aż do śmierci, 30 września r. 413 albo 420. Tu dokonywał rewizji starych tekstów łacińskich Biblii (Itala), a potem przekładu prawie całego Pisma św. na język łaciński (Wulgata). Pod jego opieką powstały w Betlejem 4 klasztorzy oraz hospicjum dla pielgrzymów. Cenne są jego listy (125), zwłaszcza jako materiał historyczny, pisał też komentarze do wielu ksiąg Pisma św., życiorysy świętych oraz sławnych mężów. Jest jednym z 4 wielkich ojców Kościoła zachodniego.

1 październik — bł. Jan z Dukli.

Urodzony w miasteczku Dukla (Małopolska) w r. 1414. Kształcił się pod kierunkiem św. Jana Kantego. Żył jako pustelnik przez trzy lata, aż do chwili odnalezienia go przez św. Jana Kantego, który nakłonił go do wstąpienia do franciszkanów w Sączu. Na skutek płomiennych kazań św. Jana Kapistrana przeszedł do obserwantów

(później zwanych bernardynami). Pracował z kolei w Krakowie, Poznaniu wreszcie we Lwowie, gdzie tysiące schizmatyków sprowadził na łono Kościoła. Um. 29 września r. 1484.

2 październik — Aniołów Stróżów.

3 październik — św. Teresa od Dzieciątka Jezus.

Maria Franciszka Teresa Martin, ur. 2 stycznia r. 1873 w Alençon. W dziecięcym wieku straciła matkę, znalazła jednak najczulszą opiekę w świętobliwym ojcu i starszych siostrach. Wychowywała się u benedyktynek w Lisieux, później wstąpiła, mając lat 15, do karmelitek bosych pod imieniem siostry Teresy od Dzieciątka Jezus i Najświętszego Oblicza.

W zakonie spędziła 3 lata, praktykując wśród ustawicznych cierpień swoją „małą drogą dziecięctwa“. Pod koniec życia była mistrzynią nowicjuszek i dopiero wówczas najbliższe otoczenie poznało prawdziwą wartość jej świętej duszy.

Um. 30 września 1897 r.

4 październik — św. Franciszek z Asyżu.

Jan Bernardone, syn bogatego kupca, ur. w Asyżu w r. 1182. Początkowo był oddany beztroskiej wesołości, a dopiero po krótkiej niewoli w Perugii (1202) nastąpił przełom w jego życiu. Po rozdaniu wszystkiego ubogim, wiódł żywot pokutniczy.

Myśli o Piśmie św.

O głębi i prostocie Pisma św.

Pismo św. jest głębią przepastną. Nie podobna oznaczyć jego głębi, jak nie podobna określić jego prostoty.

Jeśli jedna z tych dwóch właściwości mogłaby we mnie wywołać zdumienie, to raczej prostota niż głębia.

Na głębię jesteśmy z góry przygotowani, ale nie na prostotę, bo człowiek jest w sobie istotą skomplikowaną, a nie prostą.

Ani dziecko, ani człowiek starszy nie zdumiewa się słuchając Ewangelii.

Usta Jezusowe wypowiadają jedynie słowa proste i zwykłe, a dymie słowa proste i zwykłe, a to

co my naszym językiem nazywamy nauką jest Mu obce. Wyrażen oderwanych tam prawie nie znajdziesz.

Dzieci i ludzie starsi słuchają Ewangelii bez zdumienia. Skoro jednak te same słowa, które są tak proste, że aż ducha zawstydzają, stają się chlebem codziennym myślicieli i badaczy, teologów i świętych, wówczas rodzi się zdumienie, którego dzieci nie zaznają. Okazuje się, że te proste słowa są tak mądre i głębokie, że nikt nie zdoła przeniknąć ich głębi przepastnej. A im więcej się je rozważa, tym wyraźniej widać, że więcej należy je zgłębiać i badać.

Prostota słów Chrystusowych ma swoją głębię nie tylko przez swoją treść myślową. Z nich rodzi się siła ku dobremu, one nie tylko są proste, lecz czynią nas prostymi. One dają prostotę i każą się z nią żywać. Myśliciele tak pragnący onej prostoty, mogą tu przybywać i gasić swe pragnienie; źródło bezustannie tryska.

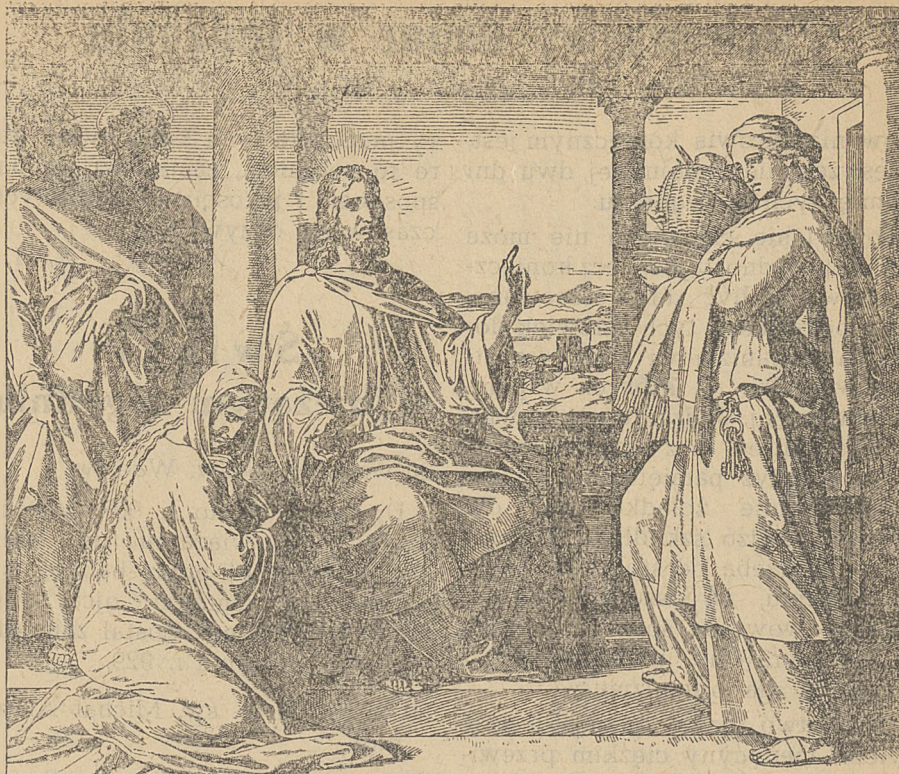
Wiara to prostota. Wiara i skupienie stanowią warunek nieodzowny przy czytaniu Pisma św. Umysł sam nie wystarcza, by człowiekowi dać podstawę konieczną do zgłębienia tych słów Pisma św.

Pas.

Pan Jezus w domu Marty

Niejednokrotnie sprawdzały się w doczesnym życiu Zbawiciela rzewne słowa św. Jana: „Przyszedł do swoich, a swoi Go nie przyjęli. A ilukolwiek przyjęło Go, dał im moc, aby się stali synami Bożymi“. Betlejem i Nazaret odmówiły Mu gościny, niedowiarstwo zaś miast Korozain, Betsaidy i Kafarnaum wyrwało Mu z ust słowa gorzkiej skargi.

W owym czasie, gdy i w Jerozolimie nastawano na Niego, zdarzyło się razu pewnego, że zaszedł do pobliskiego miasteczka Betanii. Malownicze to miasteczko leżało na pochyłości Góry Oliwnej, wśród złotych pól i zielonych ogrodów. Tam pewna bogata niewiasta imieniem Marta, siostra Łazarza i Marii, zaprosiła Go do domu swego. I dobrze było Panu wśród tej rodziny, w której cichym zakątku rozkwitały kwiaty cnoty i świętości.



Pan Jezus w domu Marty

W skupieniu i w milczeniu, ze spuszczonym wzrokiem zasiadła Maria zaraz u stóp Mistrza i z baczną uwagą słuchała słów Jego. Marta zaś jako przezorna gospodyni krzątała się pilnie, aby godnie ugościć Jezusa i Jego towarzyszy. Przyniosła najzodobniejszą zastawę, najlepszym płótnem nakryła stół w cienistej altanie. Wreszcie podeszła do Jezusa i rzekła: „Panie, nie dbasz wcale o to, iż siostra moja mnie samej pozostawia posługiwanie? Rzecz jej tedy, aby mi pomogła“. Ale Zbawicielowi podobała się gościnność jednej siostry, jak i pobożność drugiej. Wszakże On sam spędził swą młodość na modlitwie i pracy; szatanowi rzekł kiedyś: „Nie samym chlebem żyje człowiek, ale wszelkim słowem, które pochodzi z ust Bożych“, ludowi zaś głosił: „Szukajcież tedy naprzód królestwa Bożego i sprawiedliwości jego, a to wszystko będzie wam przydatne“. Ta sama Ewangelia obowiązuje także ludzi bogatych. To też odpowiedział Jezus pracowitej Marcie jakby z lekka wymówką: „Marto, Marto, troszczysz się i frasujesz około bardzo wiele, ale jednego potrzeba. Maria najlepszą część obrała, która od niej odjęta nie będzie“.

Wzniosła szczytnością tchną przez wszystkie wieki owe słowa Zbawiciela. Jednego potrzeba, mianowicie: służyć Bogu i kochać Boga. „A ten jest żywot wieczny, aby poznali Ciebie samego Boga

prawdziwego i którego posłałeś Jezusa Chrystusa“. (Jan 17, 3).

„Biada temu, w którego sercu nie ma tęsknoty za tym, czego nie ma — to znaczy biada tym, których nie nęca wielkie pragnienia i aspiracje“.

„Miejsca, w których się rozdaje serce, nie są nigdy miejscami smutku“.

„Miękość życia jest najlepszym przygotowaniem do grzechu ciężkiego“.

Największym szczęściem zacnego człowieka jest — uszczęśliwiać drugih.
Gedanken

Nic pożądanego a nic trudniejszego na ziemi, jak prawdziwa rozmowa.
Adam Mickiewicz

Dobra książka i dobra mowa czynią wiele dobrego, ale więcej czyni — dobry przykład. Słowa poruszają, przykłady pociągają.
Petrařcha

Ze wszystkich ksiąg najpilniej powinien człowiek czytać w księdze swego sumienia.
Św. Bernard

Złe sumienie to robak, który się łęgnie ze zgnilizny grzechu.
Św. Tomasz z Akwinu

Wydawca: Włocławska Kuria Diecezjalna
Redaktor: Ks. Stanisław Piotrowski
Redakcja i Administracja: Włocławek,
ul. Waryńskiego 4. Tel. 16-49.

Zamówienia na prenumeratę przyjmuje PPK „Ruch“, Bydgoszcz, ul. Armii Czerwonej 6.
Konto PKO. VI-231/110.

Prenumerata z przesyłką pocztową kwartalnie zł 6.—, półroczna zł 12.—, roczna — zł 24.—
WZPT Zakł. nr 10, Włocławek, Waryńskiego 4
Papier druk. mat. 60 gr kl. VII, format 61x86

Nr zam. 95 — 27.8.52 — E-3-11620 — 11.060

Druk ukończono 1.10.52