



BONIFRATRY W SŁUŻBIE CHORYM



**Podsumowanie XXXIV Kapituły Prowincjalnej
Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów**

**STARE DOBRE MAŁŻEŃSTWO
Stachura, Vivaldi
i bieszczadzkie anioły**

Podobni do Jana Bożego

**Żywność
fermentowana
na zdrowie**

**Kiedy i jak czerpać
z natury to, co najlepsze?**



Spis treści

3 | Od Redakcji

4 | Podsumowanie XXXIV Kapitły Prowincjalnej Zakonu Bonifratrów REDAKCJA



7 | *Rozszerzajcie przestrzeń namiotu, aby nikt nie pozostał za drzwiami* – przemówienie Generała, br. Pascala Ahodegnona OH

8 | *Krzewienie charyzmatu świętego Jana Bożego to nasza wspólna odpowiedzialność* – przemówienie Prowincjała, br. Pawła Kulki OH

9 | Stachura, Vivaldi i bieszczadzkie anioły – wywiad z Wojciechem Czemplikiem LIWIA GLIŚCIŃSKA



13 | „Czynimy dobro”. Charyzmat św. Jana Bożego fundamentem jakości Bonifraterskiego Centrum Medycznego REDAKCJA

16 | 10 lat Spółki Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie REDAKCJA

Wydawca:
Prowincja Polska Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego
pw. Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny
Fate Bene Fratelli
00-213 Warszawa, ul. Bonifratrska 12

Redakcja i skład:
Br. Paweł Kulka OH
Liwia Gliścińska (redaktor prowadzący)
Karol Smulski
Bartłomiej Dziwulski

Kontakt:
tel.: 512 847 213
e-mail: redakcja@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzy.pl

Zdjęcia: Freepik.com, Bartłomiej Dziwulski (okładka, s. 4–8, 12–17, 21, 33–34), Bartosz Chmiela (s. 25), archiwum zespołu Stare Dobre Matżeństwo (s. 9–11), Krystyna Jaworska (s. 11), Michał Lis (s. 15).

18 | Dlaczego wszyscy żyjemy w wymyślonym świecie... I jak się z niego wydostać? KATARZYNA BROŻYNA

20 | Z wizytą w Cieszynie REDAKCJA



22 | Być odpowiedzialnym czy wolnym? O wartościach Zakonu Bonifratrów ciąg dalszy BR. ŁUKASZ DMOWSKI OH GRZEGORZ WABERSKI

24 | Podobni do Jana Bożego BR. AMBROŻY MARIA PIETRZKIEWICZ OH

26 | Żywność fermentowana na zdrowie JOLANTA KRZYŻANOWSKA



28 | Kiedy i jak czerpać z natury to, co najlepsze? BR. PIO BERGER OH

30 | Jak uwierzyć w cuda eucharystyczne, w których Bóg przemawia do nas? O. MARCIN CIECHANOWSKI OSPPE

32 | Jezus mówi do Ciebie REDAKCJA

33 | Boni News REDAKCJA

Drodzy Czytelnicy,

Wiosna to czas szczególny – moment, w którym natura i duchowość spotykają się w jednym punkcie: w tajemnicy odrodzenia. Gdy świat budzi się do życia, w naszych sercach mocniej wybrzmiewa radosne „Alleluja”. To światło Zmartwychwstania wzywa nas do odnowy, ufności i otwarcia się na działanie Bożej opatrności. Z tą nadzieją oddajemy w Państwa ręce najnowszy numer naszego kwartalnika.

Marzec 2026 roku zapisze się na kartach bonifraterskiej historii jako czas ważnych decyzji – podczas XXXIV Kapituły Prowincjalnej bracia dokonali wyboru nowego Prowincjała, który przez najbliższe cztery lata będzie przewodził naszej wspólnotie. Zapraszamy Państwa do zapoznania się ze szczegółową relacją z tego wydarzenia, gdzie opisujemy przebieg obrad i dyskusji, które wyznaczają przyszłość naszej misji i codziennych dzieł miłosierdzia.

W tym numerze przygotowaliśmy także dla Państwa spotkania z niezwykłymi ludźmi i ich pasjami. Naszym gościem specjalnym jest Wojciech Czemplik, legendarny skrzypek zespołu Stare Dobre Małżeństwo, który zabiera nas w podróż przez historię artystycznej drogi grupy.

Br. Łukasz Dmowski OH wraz z panem Grzegorzem Waberskim kontynuują rozważania o fundamentach „Szkoły Szpitalnictwa”, podczas gdy pani Jolanta Krzyżanowska odkrywa przed nami prozdrowotną moc żywności fermentowanej. Nie zapominamy o tradycji zielarskiej – br. Pio Berger OH dzieli się wskazówkami dotyczącymi najlepszych pór zbiorów, a o. Marcin Ciechanowski OSPPE zaprasza do głębokiej refleksji nad tajemnicą cudów eucharystycznych.

Mamy nadzieję, że ta lektura nie tylko wzbogaci Państwa wiedzę, ale przede wszystkim przybliży misję Zakonu Bonifratrów w jej najczystszej, ludzkiej postaci.

Redakcja



Zmartwychwstanie Pańskie to zwycięstwo życia nad śmiercią i nadziei nad lękiem. W tym radosnym czasie życzę Państwu, aby blask płynący z pustego grobu rozpraszał wszelkie mroki codzienności, przywracając głęboki spokój i pewność wiary.

Niech spotkanie ze zmartwychwstałym Panem owocuje zdrowiem i niesłabnącą energią do czynienia dobra, a Święta staną się przestrzenią duchowego wytnienia, w której obecność Boga objawia się najpełniej w relacji z drugim człowiekiem.

Błogosławionych i pełnych paschalnej radości
Świąt Wielkanocnych!

br. Paweł Kulka OH

br. Paweł Kulka, OH
Prowincjał Zakonu Bonifratrów



„ROZSZERZAJMY Z ODWAGĄ SZPITALNICTWO W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE”.

9–13 marca 2026 roku w Misjonarskim Ośrodku Vincentinum w Krzeszowicach odbyła się XXXIV Kapituła Prowincjalna Prowincji Polskiej Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego. Wydarzenie, przebiegające pod hasłem odważnego szpitalnictwa w obliczu zmieniającego się świata wyłoniło władze Prowincji na najbliższą kadencję oraz wyznaczyło nowe kierunki misji Zakonu.

Całość procesu kapitulnego – od Spotkania Przedkapitulnego w Krakowie (19 lutego), aż po ostatnie sesje w Krzeszowicach – moderowała s. Małgorzata Książek FMM.

Dzięki zastosowanej przez nią metodologii, utrzymanej w duchu synodalności, uczestnicy mogli przejść przez ten wymagający czas w przestrzeni głębokiego słuchania, wspólnotowego rozeznawania oraz owocnej pracy w grupach.

Niezwykle ważna dla polskiej wspólnoty była obecność najwyższych władz Zakonu. Przez cały czas trwania Kapituły braciom i delegatom świeckim towarzyszyli br. Pascal Ahodegnon – Generał Zakonu Bonifratrów oraz br. Saji Mullankuzhy – Radny Generalny. Ich stała obecność, braterskie wsparcie i dzielenie się doświad-

ceniem z innych części świata stanowiły nieoceniony wkład w proces rozeznawania wspólnej przyszłości dla Polskiej Prowincji.

Bezpośrednim przygotowaniem do obrad był wieczór 8 marca, który upłynął na wspólnej adoracji Najświętszego Sakramentu. Oficjalne otwarcie nastąpiło dzień później, 9 marca, po uroczystej Mszy Świętej pod przewodnictwem ks. kardynała Grzegorza Rysia, który w homilii wzywał do „męstwa płynącego z ufności Bogu”. Centralnym punktem każdego dnia Kapituły była Eucharystia. Podczas kolejnych dni słowo Boże do zgro-



PODSUMOWANIE XXXIV KAPITUŁY PROWINCJALNEJ ZAKONU BONIFRATRÓW

madzonych kierowali zaproszeni goście oraz współbracia: br. Albert Dorociak OH, o. Bernard Alter OSB, br. Hubert Matusiewicz OH oraz br. Wawrzyniec Iwańczuk OH.

Kolejne dni obrad stanowiły syntezę refleksji nad misją Zakonu. Bracia wraz ze współpracownikami świeckimi analizowali raporty z działalności szpitali, domów opieki i fundacji, szukając sposobów na skuteczniejsze odpowiadanie na potrzeby chorych i potrzebujących. Podczas obrad silnie podkreślano, że bracia i współpracownicy świeccy stanowią jedną Rodzinę Szpitalną. W trakcie dys-

kusji i prac w grupach delegacji skoncentrowali się na kluczowych wyzwaniach stojących przed Prowincją Polską. Zostaną one sformułowane w tzw. Deklaracjach Pokapitułnych – dokumencie, który wyznaczy fundament działań na lata 2026–2030. W środę uczestnicy świeccy opuścili Krzeszowice, co rozpoczęło etap zamkniętych obrad przeznaczonych wyłącznie dla braci.

Istotnym elementem prac kapitułnych było pochylenie się nad tożsamością każdego członka Rodziny Szpitalnej. Uczestnicy zadawali sobie pytania o to, co rozpala w nich

ogień szpitalnictwa i jak w dzisiejszym, dynamicznie zmieniającym się społeczeństwie, pozostać wiernym dziedzictwu św. Jana Bożego. Refleksja ta pozwoliła na nowo odkryć znaczenie charyzmatu, który nie jest jedynie historycznym zapisem, ale żywą odpowiedzią na cierpienie drugiego człowieka.

Poruszano także kwestie formacji oraz zrównoważonego rozwoju prowadzonych dzieł. Podkreślano, że profesjonalizm medyczny musi zawsze iść w parze z duchowością i empatią, co stanowi znak rozpoznawczy bonifraterskich placówek. Wypracowane wnioski mają po- ➔



móc w budowaniu struktur, które będą jeszcze lepiej służyć pacjentom, osobom ubogim i potrzebującym, zgodnie z duchem chrześcijańskiego miłosierdzia.

Kluczowym momentem Kapituły były wybory nowych władz. W wyniku głosowania kanonicznego nowym Prowincjałem został **br. Paweł Kulka OH**, który zastąpił na tym urzędzie br. Franciszka Salezemu Chmiela OH.

Do Rady Prowincjalnej (Definitorium) wybrani zostali: **br. Tymoteusz Hołozubiec (I Radny)**, **br. Jakub Białek (II Radny)**, **br. Grzegorz Wielki Kołtun (III Radny)** i **br. Eugeniusz Kret (IV Radny)**.

Wybór nowego Zarządu to czas nadziei, ale i wdzięczności za minione lata. Składamy serdeczne podziękowania ustępującemu Prowincjałowi, br. Franciszkowi Salezemu Chmielowi za cztery lata

owocnej i ofiarnej kadencji. Jego oddanie w kierowaniu Prowincją i troska o rozwój dzieł bonifraterskich pozostawią trwały ślad w naszej wspólnocie.

Nowemu Prowincjałowi, br. Pawłowi Kulce oraz jego Radnym życzymy wielu sił i światła Ducha Świętego. Niech w nadchodzącej kadencji św. Jan Boży prowadzi Was w posłudze na rzecz chorych i potrzebujących.



Nowy Zarząd Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów (od lewej): br. Eugeniusz Kret, br. Tymoteusz Hołozubiec, br. Paweł Kulka (Prowincjał), br. Jakub Białek, br. Grzegorz Wielki Kołtun.





ROZSZERZAJCIE PRZESTRZEŃ NAMIOTU, ABY NIKT NIE POZOSTAŁ ZA DRZWIAMI

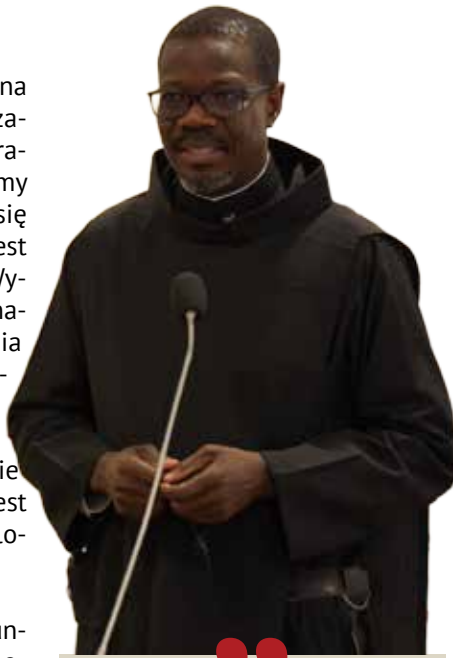
– przemówienie Generała, br. Pascala Ahodegnona OH
zamykające XXXIV Kapitułę Prowincjalną
(fragmenty)

Drodzy współbracia, drodzy współpracownicy, drodzy przyjaciele świętego Jana Bożego! To najpiękniejsza kapitula, w jakiej kiedykolwiek brałem udział. Dotarliśmy do końca tej kapituli w perspektywie wezwania, mobilizującego nas do rozszerzania szpitalnictwa w zmieniającym się świecie.

Kapituła nigdy się nie kończy. Ona wprawia w ruch. Teraz musimy zakasać rękawy i wziąć się do pracy. Dlatego że to, co przeżyliśmy w tych dniach, nie kończy się z zamknięciem kapituli, ale jest podjęciem odpowiedzialności. Wychodzimy teraz z czasu rozeznawania, aby wejść w czas wcielania w życie. Jeśli to wszystko, co powiedzieliśmy tutaj, a przede wszystkim przeżyliśmy, teraz zamknijemy w szufladzie, to nie ma to sensu. Szpitalnictwo jest radykalnym kompasem, a nie sloganem.

Wasze dyskusje potwierdziły fundamentalny wybór. Osoba potrzebująca jest racją naszego bytu. Wydaje się to oczywiste, ale w rzeczywistości jest to nieustanne nawracanie się. W świecie zarządzania i procedur ponowne postawienie ludzkiej kruchości w centrum oznacza, że nasze struktury muszą służyć spotkaniu z drugim człowiekiem, a nie na odwrót. Rozszerzajcie przestrzeń waszego namiotu. Nie po to, aby wypełnić nasze kalendarze, ale po to, aby nikt nie pozostał za drzwiami. Kiedy wrócicie do domu, zawsze zadawajcie sobie to pełne ufności pytanie: kogo brakuje przy naszym stole? Kto w naszych organizacjach staje się niewidzialny?

Pragnę wyrazić moją wdzięczność i wdzięczność całego Zakonu za wasz wpływ w Prowincji Polskiej. Wasze zaangażowanie nie zatrzymuje się na granicach tego państwa. To zaangażowanie przejawia się w waszym bardzo istotnym



**Wychodzimy teraz
z czasu rozeznawania,
aby wejść w czas
wcielania w życie**

wkładzie w życie tego regionu Europy. Ucieleśnia się w waszym misyjnym zapale i w waszej hojnej solidarności. Rozwija się w waszej zdolności do czynienia charyzmatu św. Jana Bożego słyszanym i możliwym do przekazywania w społeczeństwie, które stopniowo ulega sekularyzacji. Tutaj jeszcze raz podkreślam odwagę i zdecy-

dowanie Prowincji w zarządzaniu sytuacją na Ukrainie. Wszystkim braciom zaangażowanym na Ukrainie z całego serca dziękuję.

Drogi bracie Pawle, obejmujesz urząd po bracie Franciszku, który z ogromnym oddaniem kierował tą prowincją w jej najtrudniejszych chwilach. Tobie i twojej Radzie życzę drogi pełnej jasności umysłu, czułości i zaangażowania. Bądźcie twórcami kultury szpitalnej, zdolnymi do odczytywania naszych struktur, ze spokojem mędrców i odwagą budowniczych.

Niech nasze szpitalnictwo staje się życiem, aby wasze struktury były miejscami pocieszenia. Niech wasza misja będzie aktywną nadzieją. Jak zawsze powtarzam: szpitalnictwo nie jest muzeum, które się konserwuje. To ruch, który się inicjuje. To oznacza, że musicie być otwarci na nowe, pojawiające się rzeczywistości. Drodzy bracia i współpracownicy, wracacie do waszych domów z cennym skarbem w dłoniach. Dbajcie o charyzmat. Dbajcie jedni o drugich. Służcie z profesjonalizmem, który będzie obliczem waszej wierności. Uściskajcie ode mnie starszych i chorych członków naszej rodziny.

Potwierdźmy wspólnie naszą obietnicę, że będziemy rozwijać szpitalnictwo w zmieniającym się świecie. Życzę wam dobrego powrotu do waszych dzieł i wspólnot. Niech Przenajświętsza Matka Boża, święty Jan Boży oraz nasi święci i błogosławieni zachowają was wolnymi, odważnymi i głęboko ludzkimi. Niech Bóg was błogosławi!

KRZEWIENIE CHARYZMATU ŚWIĘTEGO JANA BOŻEGO TO NASZA WSPÓLNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

– przemówienie Prowincjała, br. Pawła Kulki OH
zamykające XXXIV Kapitułę Prowincjalną
(fragmenty)



Dobiega końca XXXIV Kapituła Prowincjalna naszej Prowincji. Był to czas pełen dialogu, otwartości na działanie Ducha Świętego, czas pracy i radości, wspólnych spotkań.

W mojej pamięci pozostaną szczególnie nasze spotkania w grupach dzielenia Słowem Bożym, gdzie w otwartości potrafiliśmy mówić o tym, co czujemy, co nas dotyka, co w nas pracuje.

Szczególnym czasem łaski była obecność naszych współpracowników świeckich, reprezentujących tych, którzy w tym czasie realizowali charyzmat świętego Jana Bożego w naszych dziełach: w szpitalach, hospicjach, domach pomocy społecznej, aptekach, jadłodajniach i przy biurkach administracji. Tam również jest świadczona posługa na rzecz naszych podopiecznych.

Bardzo wam dziękuję za wasze świadectwo szpitalnictwa. Bardzo dziękuję Ojcu Generałowi Pascalowi, bratu Saji za przeprowadzenie kapituły, za wszystkie wasze cenne uwagi i sugestie, za wasze braterstwo.

Dziękuję siostrze Małgorzacie, naszej drogiej moderatorce. Przeprowadziłaś nas przez kapitułę w wielkim spokoju i mądrości, bardziej towarzysząc niż narzucając. Myślę, że zapadłaś w sercu wielu braci i współpracowników. Bardzo dziękuję wszystkim współbraciom delegatom za waszą otwartość, zaangażowanie, wszystkie cenne uwagi i odpowiedzialność w podejmowaniu decyzji, za wasze zaufanie i wybory. Dziękuję bra-

ciom, którzy pozostali w naszych klasztorach, trwając przy naszych podopiecznych, modląc się o dobre owoce kapituły. Podziękowanie dla naszych kapłanów, którzy codziennie sprawowali Eucharystię i głosili nam Słowo Boże.



**Z pomocą Bożą i z wielką
ufnością w opatrność
Bożą, w dialogu, będziemy
starali się prowadzić
naszą Prowincję**

Bardzo dziękuję sekretarzowi bratu Jonaszowi i bratu Maciejowi – jego towarzyszy, za ich skrupulatność oraz skrutatorom: ojcu Hubertowi i bratu Mateuszowi za ich profesjonalizm.

Ogromne podziękowania składam na ręce Ojca Prowincjała Franciszka Salezego za cztery lata

przewodzenia naszej prowincji, za to wszystko, co się udało zrobić w naszych dziełach. Było wiele wyzwań i trudnych momentów, ale dzisiaj możemy ze szczerością powiedzieć, że wiele projektów udało się doprowadzić do końca.

Wstuchiwaliśmy się uważnie w głos kapituły. Przed nami wiele wyzwań, ale z pomocą Bożą i z wielką ufnością w opatrność Bożą, w dialogu, będziemy starali się prowadzić naszą Prowincję przez najbliższe cztery lata.

Proszę was, bracia i współpracownicy, bądźcie otwarci na to, co nowe. Odczytujmy to, co mówi do nas Duch Święty. Postarajmy się, żeby to, co wypracowaliśmy i wpisaliśmy do naszych deklaracji, nie pozostało tylko na papierze.

Krzewienie charyzmatu świętego Jana Bożego to nasza wspólna odpowiedzialność, misja nas wszystkich.

Chcę bardziej słuchać niż mówić. Mam świadomość, jak wiele wyzwań przed nami, ale odwagi, moc w słabości się doskonalili.

W nowej kadencji życzę wszystkim współbraciom, współpracownikom obfitości łask Bożych, aby święty Jan Boży nam zawsze towarzyszył, a Maryja, patronka Zakonu, była zawsze przy nas.

Bracia, czyńcie dobro!

Redakcja





Stachura, Vivaldi i bieszczadzkie anioły

Czterdzieści lat na scenie, przejechane tysiące kilometrów i bilety wyprzedawane na pniu. W świecie cyfrowego szumu Stare Dobre Małżeństwo udowadnia, że autentyczność to waluta, która nie traci na wartości. Wojciech Czemplik, skrzypek zespołu, w rozmowie z Liwią Gliścińską podsumowuje cztery dekady legendy: od szkolnych początków w Drawsku Pomorskim, przez fenomen „Bieszczadzkich Aniołów”, aż po dzisiejsze wyzwania, przed którymi staje artysta w starciu ze sztuczną inteligencją. Czy w dobie algorytmów liryczna ballada ma jeszcze rację bytu? Okazuje się, że tęsknota za szczerym wzruszeniem jest silniejsza niż kiedykolwiek.

Co uważa Pan za kluczowe momenty w 40-letniej historii Starego Dobrego Małżeństwa?

Kluczowym w historii każdego zespołu jest jego powstanie – tak jak w życiu człowieka najważniejsze są narodziny. W naszym przypadku był to moment, w którym drogi Krzysztofa Myszkowskiego i Andrzeja Sidorowicza przecięły się w szkołach w Drawsku Pomorskim i Złocińcu. To wtedy narodziła się idea męskiego duetu – zderzenie dwóch osobowości, które dało początek wszystkiemu. Drugim

filarem jest samo tworzywo: piosenki. Krzysztof miał je już wtedy w głowie i w swoich kajetach, oparte głównie na tekstach Edwarda Stachury. Choć nie było mnie przy ich powstawaniu, z perspektywy lat widzę, że siłą SDM jest nie tylko charyzma frontmana, ale przede wszystkim ponadczasowość tych utworów. One się nie starzeją.

Dlaczego subtelna, liryczna muzyka SDM ma dziś taką wartość w erze chaosu informacyjnego?

Myślę, że odpowiedź sama ciśnie się na usta: w czasach, gdy hałas

i bodźce atakują nas z każdej strony, brakuje przestrzeni na wyciszenie, poezję i sztukę. To, co w nas głęboko tkwi – w moim pokoleniu i, mam nadzieję, także w młodym – te piosenki właśnie niosą: spokój, refleksję nad dobrem, przyjaźnią, wiernością zasadom, poszanowaniem człowieka i piękna natury. W krzykliwych realiach, w dostępnych środkach masowego przekazu, którymi dysponuje teraz młodzież, tego jest coraz mniej. Ulegamy zagranicznym modom, nie dostrzegając własnego piękna i wartości polskiej kultury – SDM to przypomina. →

W erze AI piosenkę można wygenerować w kilka sekund. Jak ocenia Pan to zjawisko w zderzeniu z twórczością artysty, nasyconą osobistym doświadczeniem?

Wszyscy twórcy o tym rozmawiają, choć jeszcze nie krzyczą na cały głos – to temat niezmiernie ważny, który może artystom „odciąć tlen”. Oczywiście my też w zespole robiliśmy różne eksperymenty przy użyciu AI. Na forach dedykowanych naszej muzyce pojawiają się prezentacje, jak w pół sekundy można stworzyć utwór „w klimacie SDM”, np. o bieszczadzkich połoninach. Myślę, że jest to niezwykle groźne. Nie wiem, co przyniesie przyszłość – może powstaną algorytmy, które wychwycą, czego nie stworzył człowiek, wyłapią brak tej „ludzkiej duszy”? Niestety czasy pokazują, że człowiek często przegrywa z maszyną i technologią, która pędzi jak lawina.

A jednak bilety na koncerty SDM wyprzedają się na kilka miesięcy przed wydarzeniem. Co sprawia, że Wasza muzyka mimo zmieniających się trendów cały czas magnetyzuje kolejne pokolenia?

Po pierwsze: idziemy własnym nurtem, konsekwentnie omijając mainstream. Nigdy nie daliśmy się zaszufladkować w radiowych schematach, odmawialiśmy taniego lansu w telewizji. Ludzie wracają,



bo ta muzyka najpiękniej brzmi na żywo, w bezpośrednim kontakcie. Po drugie: współczesne media karmią nas „miękką komercją” – naiwną i efemeryczną, która pobudza na moment, a kiedy zginie ostatni dźwięk – znika bez echa, bez refleksji. Nasz zespół jest autentyczny w tym, co robi: nie pozujemy, nie tworzymy jakiejś „otoczki”, szukając taniej sensacji. Publiczność to wyczuwa i nagradza nas swoją obecnością – to piękne.

Najpiękniejsza chwila na scenie?

Cały koncert to ogromne przeżycie – oderwanie się od tego, co zostawiłem w garderobie, w samochodzie, podczas podróży. Wejście na scenę, spojrzenie w oczy słuchaczom i ich dobra energia działają

jak lekarstwo. Drugi moment to szczere brawa – nie wymuszone scenicznymi trikami, ale po pięknym tekście opatrzone muzyką, która porusza serce. Bezcenne są też spotkania po koncercie. Słyszę wtedy, że ktoś 30 lat temu poznał na naszym występie miłość życia albo właśnie dziś się oświadczył. Świadomość, że nasza muzyka stała się częścią czyjegoś losu, rozgrzewa serce.

Które utwory wykonuje Pan z największą przyjemnością?

Lubię klasyki z pierwszej płyty, jak „Sanctus” czy „Gloria”, ale też nowsze utwory, które Krzysztof napisał w czasie pandemii – na przykład „Bogiem, a prawdą”. One wyjątkowo mnie poruszają, choć wszystko



Fot. s. 9–11: archiwum zespołu / Facebook Stare Dobre Małżeństwo



Fot. Krystyna Jaworska

zależy od nastroju. Wybór repertuaru przypomina doprawianie potraw: czasem mam ochotę na coś słodkiego i lekkiego, innym razem na coś ostrego, filozoficznego. Ta różnorodność sprawia, że każdy koncert jest innym przeżyciem.

Jakiej muzyki lubi Pan słuchać?

Od wczesnego dzieciństwa fascynuje mnie Stéphane Grappelli, francuski skrzypek jazzowy. Mam jego płytę w samochodzie, ale również Carlosa Santany i Chopina. Lubię mieszać smaki.

Wpłata Pan inspiracje klasyków do piosenek SDM?

Tak, wielokrotnie. Na przykład w „Balladzie majowej” można usłyszeć echa Vivaldiego, w „Urodzinach” pobrzmiewa kanon Pachelbela. To, czego słuchamy, podświadomie w nas pracuje. Czasem dodam wątek z muzyki poważnej, innym razem element chorału. To naturalny proces przenikania się światów.

Muzyka, która zyskuje popularność, z czasem przestaje być stricte własnością artysty; staje się też częścią prywatnych historii odbiorców, którzy ją słuchają.

Oczywiście – powstają piosenki, a za nimi ciągną się historie ludzi. Związki kwitną pod ich dźwiękami, powstają zespoły naśladowujące nas,

ktoś chwyta gitarę, posyła dziecko na skrzypce albo zaczyna pisać własne utwory. Ta praca pączkuje w nieskończoność, inspirując kolejne pokolenia.

Czy cisza jest równie ważna jak dźwięk – zwłaszcza dla muzyki SDM, którą najlepiej smakować, na przykład w bieszczadzkim odosobnieniu?

Myślę, że tak, choć aurę ciszy da się wyczarować też w pięknej sali koncertowej z dobrym światłem i nagłośnieniem. Mam w sercu zachowane wspomnienia, gdzie grało się piosenki przy ognisku, w składach bardzo kameralnych, a z drugiej strony – wielkich koncertów, jak w Schronisku Aniołów, gdzie ta dobra energia unosi się nad tysiącami ludzi, odbija o rozgwieżdżone niebo i potem spada z podwójną siłą. Niezależnie od miejsca, najważniejsze jest, by w duszy wybrzmiały emocje.

Jaką rolę odgrywa w Pana życiu wiara?

Pierwszoplanową. Wiara zaczyna się od chrztu rodziców, potem sami podejmujemy świadome kroki: lekcje religii, bierzmowanie, ślub kościelny, chrzest dzieci. Praktykujący wierzący czyni to z pasją, będąc przekonanym, że to najlepsza i właściwa droga. Także moja działalność przy klasztorze księży filipinów łączy się z muzyką

oratoryjną i kościelną – tam, zaprzyjaźniony z filipinami, spędzam większość wolnego czasu.

Życie artysty to wędrówka po trasach kraju i świata – czym jest dla Pana dom po powrocie?

Dom nie odcina od świata artystycznego; tak ułożyłem sobie życie, że muzyka towarzyszy mi w każdej sekundzie. Mam swoje miejsce z ulubionymi instrumentami – są tu skrzypce, altówka, mały fortepianik i stare nuty – lubię się nimi otaczać. Dom jest przedłużeniem mojej pasji, tu zajmuję się też odkrywaniem zapomnianej muzyki. Także w samochodzie słucham nowo nagranych płyt lub ulubionych mistrzów: Stéphane’a Grappelliego, Carlosa Santany czy Chopina. Trudno oderwać się od tego, co się kocha.

W Waszych piosenkach często przejawia się motyw wędrówki i przemijania. Jak zmienia się Pana relacja z czasem na przestrzeni lat?

Z wiekiem przychodzi fizyczne zmęczenie – młody człowiek jest krzepki, może przejść przez góry i doliny; w dojrzałym wieku dłuższa wędrówka bywa trudniejsza, ale wciąż przyjemna. Klucz to obserwacja samego siebie: wyczucia momentu, gdy trzeba wstać z fotela, by nie gnuśnieć w rutynie – trzeba wyjść, działać, szukać bodźców. Na szczęście mam naturę człowieka dość aktywnego, staram się robić różne rzeczy związane z muzyką, ale łączę ją też z innymi zadaniami. Potrzebujemy nowych wrażeń stymulujących, które odświeżają duszę, trzymają w rytmie życia. Dopóki idziemy, dopóty w sercu gra muzyka – nasza trasa wciąż trwa.

Dziękuję za rozmowę.

Redakcja





**Przekaż
1,5%
podatku**



Fundacja
Bonifraterska

KRS
0000134759

**Twoje 1,5% to wsparcie dla podopiecznych hospicjum,
domów pomocy społecznej, jadłodajni i szpitali prowadzonych
przez Zakon Bonifratrów.**

www.fundacijabonifraterska.org



„Czynimy dobro”

CHARYZMAT ŚW. JANA BOŻEGO FUNDAMENTEM JAKOŚCI BONIFRATERSKIEGO CENTRUM MEDYCZNEGO



Jacek Graliński – lekarz, chirurg, od 2023 r. Prezes Bonifraterskiego Centrum Medycznego. Absolwent AM w Gdańsku, Georgetown i George Washington University oraz Szkoły Głównej Handlowej.

Były dyrektor Departamentu Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia i Europejskiej Komisji Zdrowia Rady Europy. Kierował placówkami takimi jak IPCZD. Pracował w koncernach Abbott, GSK, Astra-Zeneca i Amgen. Autor publikacji o polityce zdrowotnej.

Pół miliona pacjentów rocznie i jeden spójny standard opieki w całej Polsce. A wszystko to pod patronatem św. Jana Bożego. Bonifraterskie Centrum Medyczne przeszło proces konsolidacji pięciu niezależnych spółek, tworząc silną, ogólnopolską strukturę, która skutecznie łączy nowoczesne zarządzanie z tradycją Zakonu Bonifratrów.

Jak główne, kluczowe bonifraterskie wartości, zakorzenione w charyzmacie św. Jana Bożego, kształtują strategię biznesową Bonifraterskiego Centrum Medycznego?

Bonifraterskie Centrum Medyczne opiera swoją strategię na wartościach szpitalnictwa bonifraterskiego: jakości, odpowiedzialności, szacunku i duchowości rozumianych jako:

- leczenie według najwyższych standardów;
- decyzje podejmowane z myślą o dobru pacjenta;
- godne traktowanie każdego człowieka;
- wsparcie emocjonalne i duchowe pacjenta.

Te wartości, które wyrosły z wielowiekowej tradycji Zakonu Bonifratrów pomagającego potrzebującym, wyznaczają kierunek rozwoju naszej organizacji i są fundamentem wszystkich podejmowanych przez nas decyzji, choćby kryterium wyboru inwestycji, budowy procesów czy kształtowaniu kultury pracy. Stanowią „wewnętrzną mapę drogową” dla strategii Bonifraterskiego Centrum Medycznego, której istotą jest misja „czynienia dobra”, rodząca się przy łóżku pacjenta, a nie w przysłowiowej „sali konferencyjnej”.

Oddziały Bonifraterskiego Centrum Medycznego znajdują się w wielu miejscach w Polsce, między innymi w Warszawie, Katowicach →

cach, Krakowie czy Łodzi. Jak udaje się utrzymać spójność standardów medycznych w tak wielu placówkach oddalonych od siebie?

Standardy medyczne wynikają z lat doświadczeń, siły spójnych regulacji i potrzeby uporządkowania systemu ochrony zdrowia. Stanowią między innymi o tym, jak diagnozować, ustalać plan leczenia, leczyć i rehabilitować, ale także jak dokumentować, czy też jak wyciągać wnioski z porażek. Niektóre mają charakter bardziej organizacyjny – wyznaczają sposób pracy zespołów, zasady nadzoru, obowiązki w poszczególnych funkcjach. Wszystkie jednak mają wspólny mianownik: dbałość o bezpieczeństwo, w tym minimalizację ryzyk, oraz bardziej szczegółowo – na przykład poprawę skuteczności interwencji medycznej i optymalne wykorzystywanie dostępnych zasobów.

Bonifraterskie Centrum Medyczne tworzą placówki o różnym profilu i historii, których celem wspólnym jest zapewnienie wysokiej jakości i bezpieczeństwa opieki nad pacjentem.

Proces konsolidacji pięciu niezależnych spółek wymagał ujednolicenia zasad działania. Paradoksalnie pomógł nam w tym przeprowadzony w roku 2025 audyt akredytacyjny Ministerstwa Zdrowia. Objął on 5 naszych szpitali: w Łodzi, Krakowie i Katowicach po raz kolejny, a po raz pierwszy – w Piaskach Marysinie oraz we Wrocławiu (Provita).

Uzyskanie bardzo dobrej oceny zbiega się ze zmianą, jaką widzimy. Przestaliśmy bowiem mówić: „nasza placówka robi to w ten sposób”, a zaczęliśmy mówić „w Bonifraterskim Centrum Medycznym robimy to tak”. Wypracowaliśmy spójne procesy, zainicjowaliśmy wspólne szkolenia i wymianę dobrych praktyk. Efektem jest zunifikowany standard

opieki, uwzględniający jednakże lokalną specyfikę.

Ilu pacjentów skorzystało z pomocy medycznej w placówkach Bonifraterskiego Centrum Medycznego w minionym roku?

Bonifraterskie Centrum Medyczne oferuje szeroki zakres świadczeń – od leczenia ambulatoryjnego, tzw. „otwartego”, po leczenie szpitalne – czyli „zamknięte”. Oznacza to wizyty ambulatoryjne,



Misja „czynienia dobra” rodzi się przy łóżku pacjenta, a nie w przysłowiowej „sali konferencyjnej”



hospitalizacje krótkie i długoterminowe, a także cykle zabiegów rehabilitacyjnych. Na przykład pod stałą opieką w ramach hospicjum domowego jest każdego dnia pomiędzy 1100–1200 pacjentów. Szacunkowo, w minionym roku z naszych usług skorzystało niemal 500 000 pacjentów. Najważniejsze jest jednak to, że do każdego z nich podchodzimy bardzo osobiście, starając się zapewnić opiekę adekwatną do jego sytuacji klinicznej, niezależnie od tego, czy trafia do nas na chwilę, czy na dłuższy czas.

W jaki sposób myśl przewodnia „Czynimy dobro” wpływa na jakość opieki?

Misja „Czynimy dobro” to codzienna praktyka, przekładająca się na jakość opieki w trzech wymiarach: klinicznym (empatia sprzyja lepszej diagnozie i współpracy), organizacyjnym (wartości wspierają przejrzystość i bezpieczeństwo) oraz relacyjnym (szacunek i życzliwość redukuje lęk pacjenta i wspierają proces leczenia). Hasło to stanowi parafrazę oficjalnej dewizy Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego: „Bracia, czyńcie dobro”.

Jak unowocześnianie placówek wpływa na dostępność usług dla pacjentów?

Nowoczesny sprzęt i infrastruktura zwiększają dostępność oraz bezpieczeństwo i skuteczność realizacji świadczeń, a także poprawiają warunki pracy. Cyfrowe systemy ułatwiają rejestrację i przepływ informacji, skracają kolejki i umożliwiają wprowadzenie nowych usług.

Modernizacja nie jest dla nas celem, tylko środkiem, który umożliwia realną poprawę jakości opieki. To również wyraz szacunku dla naszych pracowników, którym zapewniamy lepsze warunki pracy i narzędzia, które umożliwiają sprawniejszą opiekę nad pacjentem.

Jak podejście oparte na empatii i holistycznej trosce wpływa na pracę personelu medycznego?

Empatia jest kluczową kompetencją kliniczną, która poprawia trafność diagnoz i efektywność leczenia. Personel, widząc w pacjencie człowieka, a nie tylko przypadek medyczny, buduje zaufanie i współpracę terapeutyczną, co redukuje stres i ryzyko wypalenia zawodowego. Bonifraterskie Centrum Medyczne promuje model opieki, w którym troska o pacjenta jest nadrzędną.

Jak Bonifraterskie Centrum Medyczne buduje kulturę pracy opartą na „czynieniu dobra”?

cyjnych rozwiązań i wymianę poglądów ekspertów. Co ważne, w ostatnich latach te inicjatywy się rozwijają – właśnie odbyło się pierwsze sympozjum hospicyjne we Wrocławiu pt. „Gościnność jako fundament opieki paliatywnej; standardy stawiające człowieka w centrum”, cyklicznie organizowane są sympozja ortopedyczne, a w Krakowie rozwijają się „Bonifraterskie spotkania z nauką”, które integrują środowisko medyczne wokół praktyki klinicznej.

Jesteśmy patronem Międzynarodowego Kongresu Ginekologii Operacyjnej w Katowicach organizowanego rokrocznie przez

ko fakt, że są oni przy pacjentach, pełniąc funkcje pielęgniarzy, opiekunów, farmaceutów, lekarzy czy też kierowników. To także codzienne wsparcie w wyzwaniach etycznych oraz towarzyszenie duchowe pacjentom i pracownikom. To bezpośrednie odwołanie do źródła ich misji i stawianie człowieka w centrum każdej decyzji. Dzięki temu wartości bonifraterskie są obecne w naszych placówkach w sposób bardzo praktyczny i żywy na co dzień, a nie tylko w teorii.

Jakie są kluczowe cele strategiczne spółki na najbliższe lata?

Priorytety Bonifraterskiego Centrum Medycznego to jakość,



Świadomie tworzone środowisko pracy opiera się na praktycznym wdrażaniu wartości bonifraterskich. Rozwój kompetencji miękkich, szkolenia, przywództwo przez przykład i dbanie o dobrostan personelu sprawiają, że życzliwość i odpowiedzialność są integralną częścią profesjonalizmu. Wsparcie zespołów przekłada się na wyższą jakość opieki nad pacjentem.

Jak ogólnopolskie konferencje, np. „Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją”, wpływają na podnoszenie jakości opieki?

Konferencje umożliwiają wymianę wiedzy, prezentację innowa-

prof. Rafała Stojko (przy okazji warto wspomnieć – Prezesa Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników w kadencji 2026–2029). Dzięki temu budujemy wiarygodne środowisko do wymiany wiedzy, które wzmacnia kompetencje zespołów i bezpośrednio przekłada się na jakość opieki nad pacjentem.

W jaki sposób współpraca Bonifraterskiego Centrum Medycznego z Zakonem Bonifratrów wpływa na funkcjonowanie placówek i decyzje strategiczne?

Stała obecność braci w codziennej pracy naszych placówek to nie tyl-

dostępność i stabilny rozwój. Planujemy rozwój usług specjalistycznych, modernizację infrastruktury, wdrażanie spójnych standardów oraz odpowiedzialne inwestycje w kluczowych obszarach terapeutycznych.

Działania te mają na celu łączenie nowoczesnego zarządzania z bonifraterskim charyzmatem i konsekwentną realizacją misji służby pacjentowi.

Dziękuję za rozmowę.

Redakcja





10 lat Spółki Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie

To nie był zwyczajny jubileusz. Aby uczcić dziesięć lat działalności, Spółka Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie zaprosiła swoich gości do serca ziemi – do zabytkowych podziemi Kopalni Soli w Bochni. Surowy, a zarazem mistyczny klimat kopalni stał się tłem dla świętowania sukcesu, który od dekady łączy tradycyjną zakonną recepturę ze współczesną farmacją.



Modlitwa w solnej katedrze

Uroczystość, będąca zwieńczeniem całorocznych obchodów jubileuszu 2025 roku, odbyła się 20 listopada. Goście zjechali szybem Campi w głąb kopalni, by w monumentalnej Kaplicy św. Kingi wziąć udział we Mszy Świętej. Liturgii przewodniczył br. Albert Dorociak OH. W poruszającej homilii przypomniał, że za sukcesem rynkowym Spółki stoi coś znacznie głębszego niż tylko liczby. To charyzmat św. Jana Bożego – misja niesienia dobra, wrażliwość na cierpienie i autentyczna troska o drugiego człowieka.



Oprawa muzyczna w wykonaniu chóru Ars Cameralis nadała nabożeństwu wyjątkowo podniosły, refleksyjny charakter, który idealnie współgrał z akustyką podziemnych, solnych przestrzeni.

wykonane przez podopiecznych Domu Pomocy Społecznej w Iwonicy. Ten gest najlepiej oddaje filozofię Bonifratrów: profesjonalizm zawsze musi iść w parze z sercem.

misją pomocy potrzebującym, będziemy mogli służyć Państwu zdrowiu przez wiele kolejnych lat.

Chwila wytchnienia i „Kubuś” na torach

Wdzięczność

W dalszej części dnia obchody przeniosły się do Komory Ważyn. Kolejny punkt programu stał się forum wymiany myśli między praktykami a światem nauki. Głos zabrali wybitni eksperci: dr n. farm. Jerzy Jambor z Sekcji Fitoterapii Polskiego Towarzystwa Lekarskiego oraz lek. Marcin Samosiej z łódzkiej Poradni Ziołoleczniczej.

Kluczowym punktem programu było uhonorowanie partnerów oraz przyjaciół Spółki. Wyjątkowy charakter nagród podkreślał fakt ich pochodzenia – statuetki zostały

Podsumowując minioną dekadę, Elżbieta Okrasa, Prezes Spółki Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie, podkreśliła: *Dziesięć lat naszej działalności to droga budowana na fundamencie zaufania i tradycji, która sięga wieków. Dzisiejszy jubileusz to nie tylko czas podsumowań, ale przede wszystkim moment, w którym chcemy podziękować wszystkim, którzy tworzą tę markę. Nasze produkty rodzą się z pasji do natury i szacunku do człowieka – i to właśnie te wartości będą nas prowadzić przez kolejne dziesięciolecia. Wierzymy, że łącząc nowoczesne standardy farmaceutyczne z zakonną*

Po części oficjalnej i wspólnym lunchu przyszedł czas na integrację. Goście mieli okazję zwiedzić zakamarki bocheńskiej kopalni, a największą atrakcją okazał się przejazd podziemną kolejką „Kubuś”. Śmiech i pozytywna energia towarzysząca tej wyprawie pokazały, że wspólnota budowana wokół marki Bonifratrów to nie tylko relacje biznesowe, ale przede wszystkim silne więzi międzyludzkie.

Za Spółką Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie pierwsza, przełomowa dekada działalności. Jubileusz w Bochni stał się przystankiem, który pozwolił z dumą spojrzeć wstecz, ale przede wszystkim nabrać sił do dalszego marszu drogą wyznaczoną przez charyzmat Zakonu. Nadchodzące lata to nowa karta w historii Spółki, którą wypełnią kolejne innowacje i projekty służące zdrowiu. Życzymy, aby ta misja budowania dobra przynosiła owoce w postaci nieustającej satysfakcji pracowników oraz wdzięczności tych, którym produkty bonifraterskie każdego dnia przywracają siły i nadzieję.



Redakcja



DLACZEGO WSZYSCY ŻYJEMY W WYMYŚLONYM ŚWIECIE... I JAK SIĘ Z NIEGO WYDOSTAĆ?

A woman's profile is shown in silhouette against a bright sky. A large, fluffy cloud is positioned behind her head, appearing as if it is part of her hair. In the sky above her, a striped hot air balloon is visible. The overall mood is contemplative and surreal.

Jest poranek. Marta stoi pod prysznicem i prowadzi w głowie rozmowę, która wydarzy się dopiero jutro. Piotr jedzie do pracy, wymyślając cięte riposty, których mógł użyć w kłótni sprzed roku. Andrzej leży wieczorem w łóżku i delectuje się wizją wydawania pieniędzy, których nie ma. W tym czasie ciało robi swoje – serce bije, płuca oddychają, a my... jesteśmy gdzie indziej.

Co jest w głowie?

Może zabrzmi to prowokacyjnie, ale większą część dnia spędzamy nie w rzeczywistości, ale w świecie, który jest mieszkanką wspomnień, obaw i marzeń. To tam klócimy się z ludźmi, którzy akurat stoją obok nas w sklepie albo śpią w drugim pokoju. Często czujemy złość, wstyd, satysfakcję. Czasem nawet silniej niż w realnym życiu.

To normalne. Nasze umysły zostały stworzone do analizowania, przewidywania i uczenia się na podstawie doświadczeń. Problem zaczyna się wtedy, gdy przestajemy widzieć różnicę między tym, co się

wydarzyło, a tym, co sobie dopowiedzieliśmy. Gdy reagujemy na myśli tak, jakby były faktami. Gdy całe nasze samopoczucie i decyzje zaczynają zależeć od scenariuszy, które istnieją wyłącznie w głowie.

Jak reagujemy na myśli?

Życie w wymyślonym świecie ma realne skutki. Marta wchodzi na spotkanie spięta i defensywna. Piotr wraca do domu rozdrażniony, choć nic złego się nie wydarzyło. Andrzej tkwi w miejscu, bo w wyobraźni już przeżył zmianę, na którą w prawdziwym życiu się nie odważa. Antycypowanie przebiegu rozmowy, symulowanie reakcji drugiej strony, nieskończone analizowanie alternatywnych wersji przyszłości. Te mentalne procesy często prowadzą do blokady w działaniu czy emocjonalnego zmęczenia, a w konsekwencji zwiększają ryzyko wystąpienia stresu, lęku, obniżonego nastroju, życiowej stagnacji czy pogorszenia relacji społecznych.

Dodatkowo, jeśli żyjemy w świecie ciągłych wyobrażeń, analiz, lęków, emocje utrzymują ciało w stanie stałego napięcia. Pojawiają się bóle głowy, problemy ze snem, spięcie mięśni (np. brukizm).

Powrót do ciała

Wyjście z „wymyślonego świata” nie wymaga skomplikowanych technik ani wielogodzinnej medytacji. Chodzi raczej o konkretne, krótkie momenty powrotu do ciała i do chwili obecnej. Gdy Marta stoi pod prysznicem i po raz kolejny prowadzi w głowie rozmowę z przyszłości, może na chwilę przenieść uwagę na odczucie strumienia wody spływającego po plecach, jego temperaturę, nacisk. Piotr, jadąc do pracy i „odgrywając” starą kłótnię, może zwolnić oddech: wdech nosem na cztery sekundy, spokojny wydech na sześć. Taki oddech wysyła do układu nerwowego sygnał „jestem bezpieczny”. Andrzej uciekający w fantazję, może skupić się na dotykającym

przedmiocie – nawet medaliku czy różańcu na palcu.

Zamiast podążać za każdą historią, którą tworzy umysł, uczmy się wracać do tego, co namacalne: oddechu, ciała, zmysłów. Nawet kilkadziesiąt sekund takiej praktyki, powtarzanej kilka razy dziennie, może pomóc powrócić do chwili obecnej.

Myśli wywołują emocje,
a emocje mają swoje fizyczne
odzwierciedlenie:

LĘK → ucisk w klatce piersiowej,
zimne dłonie,
napięcie w brzuchu

ZŁOŚĆ → gorąco w ciele, puls
w skroniach, napięte szczęki

SMUTEK → ciężar w klatce,
obniżona energia, zmęczenie

Pożegnanie z myślą w czterech krokach

Bywa, że **traktujemy myśli jak prawdę**. Tymczasem myśl to tylko *myśl*. To historia, którą opowiada mózg. Prawdziwa lub nie. Powrót do „tu i teraz” polega na świadomym rozróżnianiu: co jest faktem, a co interpretacją mojego umysłu? Wyjaśnię na swoim przykładzie. Mam małe dzieci i wieczorem zaczynam wyobrażać sobie kolejną nieprzespaną noc. Widzę w głowie, jakby wszystko działo się na jawie: starszy chce wody, potem żeby go przykryć, przytulić; młodszy – ząbkuje i budzi się co godzinę. Czuję jak moje ciało się napina, zaczynam się denerwować „na samą myśl”.

Jak wrócić do „tu i teraz”, aby nie zmarnować spokojnego, w gruncie rzeczy, wieczoru?

Zauważenie myśli. Nie analizowanie jej i nie ocenianie, tylko zwykłe: „*aha, właśnie myślę o tym, co może wydarzyć się w nocy*”.

1. Cza- sem wystarczy nazwać myśl w głowie: martwię się, planuję rozmowę, wracam do przeszłości. To stwarza dystans.

Sprawdzenie, co się we mnie dzieje. Jakie emocje są pod spodem? Mówię sobie: „*Czuję napięcie, lęk, odrobinę złości. Oraz zwyczajne zmęczenie*.” To moment zrozumienia. Myśl często jest tylko sygnałem, że coś dla mnie jest ważne albo że czegoś mi teraz brakuje.

2. **Przypomnienie sobie, że to tylko myśl.** Nie fakt, nie prze- powiednia. Myślę wtedy: „*Mo- że być tak, a może być inaczej. Bóg jeden wie*.”

3. **Powrót do teraźniejszości:** do oddechu, do ciała, do tego, co widzę i słyszę wokół. Jestem tu. Jest teraz. Mówię do siebie: „*Żegnaj myśli. Piję teraz herbatę i odpoczywam. Jest ciepło, miło, spokojnie*.”

Na zakończenie

Tu warto powiedzieć coś, co umknęło w poradnikowym tonie: zatrzymanie tych mechanizmów jest trudne. Umysł będzie wracał do starych ścieżek, bo przez lata tak radził sobie ze światem.

Nie chodzi o to, by nagle przestać analizować, przewidywać czy fantazjować, lecz by coraz szybciej zauważać moment, w którym odpływamy, i coraz częściej wybierać powrót. Czasem będzie to jeden świadomy oddech, czasem kilkanaście sekund uważności, czasem decyzja, by na chwilę zatrzymać się w ciele zamiast w myślach. Z czasem pojawi się więcej spokoju i poczucie zmiany.



AUTORKA TEKSTU

Katarzyna Brożyna

Psycholog, założycielka gabinetu
„Psycholog na Ruczaju”
w Krakowie



Z wizytą w Cieszynie

Pierwsze tygodnie nowego roku same napisały nam scenariusz tego reportażu. Gdy w ramach naszego kwartalnikowego cyklu planowaliśmy przybliżenie kolejnego punktu na mapie bonifraterskich dzieł, na horyzoncie zarysował się Cieszyn. To właśnie tam jako zespół Fundacji Bonifraterskiej wyruszyliśmy w drogę, by zebrać materiały zdjęciowe do nadchodzącej kampanii: „Przekaż 1,5%”. Jak zawsze była to dla nas lekcja, której nie da się wyczytać z podręczników. Spotkania z podopiecznymi bonifraterskich placówek to momenty, które uczą pokory i głębokiego szacunku do tych, których Bóg postawił na naszej drodze.

W Cieszynie rolę naszego przewodnika przyjęli gospodarze tego miejsca: br. Marek Żimny OH, przeor konwentu oraz pani Jolanta Kłusek, dyrektor Domu Pomocy Społecznej.

Spojrzenie ponad dachy miasta

Stojąc w oknie konwentu, od razu czuje się wyjątkowość tej lokalizacji – budynek majestatycznie góruje nad okolicą. Pytamy brata Marka o ten niezwykły widok. – *Dawniej, tam gdzie dziś widać dworzec i dolną część miasta, rozpościerały się rozległe pola bonifraterskie* – tłumaczy.

Tymczasem historię tego miejsca rozpoczyna w XVII wieku Adam Borek, mar-

szątek ziemski Księstwa Cieszyńskiego, który złożony ciężką chorobą, sprowadza bonifratrów do Wędryni, by się nim zaopiekowali. Za okazaną pomoc, w testamencie przekazuje im swe dobra na założenie szpitala i klasztoru. Pierwszy przełożony, br. Klemens Mentzel OH, kupuje plac poza murami miasta, przy kościele pw. Świętej Trójcy. Powstaje załazek szpitala i apteka bonifraterska „Pod Jabłkiem Granatu”, która dynamicznie się rozwija – mimo wojen, konfiskat i zmian politycznych udaje się jej przetrwać aż do II wojny światowej.

Dzięki ofiarodawcom także szpital systematycznie się powiększa – z 7 do 22 łóżek w 1825 roku i 35 łóżek w 1882 roku.

W 1898 roku bracia mogą przyjmować już 60 pacjentów. Budowę kościoła pw. Wniebowzięcia NMP z pięknymi ołtarzami ku czci św. Jana Bożego i Matki Bożej wieńczy jego konsekracja w 1719 roku.

Rozwój cieszyńskiego szpitala bonifratrów przerywa wybuch II wojny światowej – w 1939 roku konwent zostaje wysiedlony, choroby przeniesieni, a wyposażenie z apteką przekazane szpitalom polowym. Po wojnie bracia odbudowują zniszczony klasztor, szpital i kościół. Lata 50. przynoszą ponowną konfiskatę dóbr. W 1990 roku, po zmianach ustroju-

wych, placówka powraca do Zakonu. Swoją działalność wznawia apteka „U Miłosiernych” (tak w Księstwie Cieszyńskim nazywano bonifratrów), która działa po dziś dzień.

Od 1950 roku do 1990 roku na terenie konwentu mieści się dom dla osób dorosłych upośledzonych umysłowo i chorych psychicznie „Zrzeszenie Katolików Caritas”, od 1990 roku przekształcony na Dom Pomocy Społecznej Zakonu Bonifratrów przeznaczony dla psychicznie chorych mężczyzn.



Wspólnota, która niesie nadzieję

Dziś, w Domu Pomocy Społecznej Bonifratrów w Cieszynie mieszka 116 osób z niepełnosprawnościami fizycznymi i psychicznymi. To ich dom stałego pobytu. Widzimy, jak poruszają się korytarzami, mierząc się z codziennymi ograniczeniami chorób, ale mimo to witają nas z uśmiechem. Są serdeczni i otwarci – sami zapraszają do pokoi, pokazując swoje zakątki i pasje.



W sali terapii ktoś maluje akwarelami, obok w pracowni słychać śmiech przy papieroplastyce. Szczególnie zapada nam w pamięć Boguś. Zapytany, co lubi robić, z dumą odpowiada: *Pomagam kółdę, który nie może chodzić. To daje mi radość.* Właśnie to spotkanie uświadamia nas, że misja pomocy płynie między nami wszystkimi – od braci po podopiecznych – jak woda wsiąka w ziemię, docierając do najgłębszych korzeni.

Dzień pulsuje aktywnościami: muzykoterapia w sali z głośnikami, robótki ręczne przy stołach, stolarstwo w warsztatach. Placówka ma bibliotekę, „salę kinową” i salę do rehabilitacji. Mieszkańcy rozwijają pasje, uczestniczą w integracyj-

nych imprezach z lokalną społecznością, tworząc dom pełen ciepła. – *Nasi podopieczni potrzebują przede wszystkim poczucia, że są u siebie* – mówi br. Marek. – *Staramy się, by każdy z nich czuł się zauważony. Czasem najważniejszą terapią nie są lekarstwa, ale to, że brat czy pracownik usiądzie obok, zapyta o samopoczucie, wysłucha opowieści o minionym dniu.* To w tych drobnych gestach bije serce charyzmatu św. Jana Bożego.

Ku lepszemu

Praca w takim miejscu to nieustanny ruch. Aby zapewnić podopiecznym optymalne warunki, placówka przechodzi ciągłe modernizacje. Z podziwem oglądamy efekty prac – w 2025 roku zakończono gruntowny remont części piętra dla mieszkańców. Jasne, nowoczesne pokoje i dostosowane łazienki do potrzeb osób niepeł-

nosprawnych stanowią coś więcej niż standard budowlany – wyraz szacunku dla godności drugiego człowieka. Jednak pracy nadal jest dużo – na remont czekają kolejne piętra i elewacja budynku.

Wyjeżdżamy z Cieszyna z kartami pamięci pełnymi zdjęć i filmów, ale przede wszystkim z sercami nasiąkniętymi obrazami miłości, troski i wsparcia. Widok braci i personelu świeckiego, którzy ramię w ramię budują dom pełen akceptacji, daje siłę do dalszego działania. Konwent w Cieszynie uczy nas, że choć pola bonifraterskie dawno ustąpiły miejsca miejskiej zabudowie, to ziarno miłosierdzia zasiane tu przed wiekami, wciąż wydaje najpiękniejsze owoce.

Redakcja



BYĆ ODPOWIEDZIALNYM CZY WOLNYM?

O WARTOŚCIACH ZAKONU BONIFRATRÓW CIAĞ DALSZY



Zapraszamy do wspólnego zastanowienia się nad kolejną z katalogu wartości Zakonu Szpitalnego. Po JAKOŚCI i SZACUNKU czas na ODPOWIEDZIALNOŚĆ.

Już tradycyjnie zerknijmy na początku, jakie podpowiedzi co do zdefiniowania ODPOWIEDZIALNOŚCI znajdujemy na stronie Kurii Generalnej Bonifratrów: *Wartość ta obejmuje: wierność Janowi Bożemu i Zakonowi, etykę w tym bioetykę, etykę społeczną, etykę zarządzania, ochronę środowiska, odpowiedzialność społeczną – dla Europejczyków odpowiedzialność za Unię Europejską, zrównoważenie, sprawiedliwość, sprawiedliwą dystrybucję zasobów.*

Odpowiedź na tytułowe – nieco prowokacyjne – pytanie podpowiada nam Katechizm Kościo-

ła Katolickiego (KKK), z którego możemy przeczytać, że wolność jest fundamentem ODPOWIEDZIALNOŚCI, jej warunkiem. Właśnie owa wolność umożliwia nam podjęcie odpowiedzialności zarówno za siebie, jak i za innych. Patrząc niejako z drugiej strony, w art. 1734 KKK czytamy, że *wolność czyni człowieka odpowiedzialnym za swoje czyny w takiej mierze, w jakiej są one dobrowolne.* Warto zatrzymać się dłużej nad fenomenem ludzkiej wolności. Wielką pomocą może być tu lektura encykliki Jana Pawła II *Veritatis splendor*.

Współcześnie często obserwujemy – albo sami doświadczamy – swoich ucieczek od wolności. Nasze uniki w tym zakresie mogą wynikać często z nie do końca uświadomionego lęku przed odpowiedzialnością. Jest to widoczne choćby w odwlekanych decyzjach o wstąpieniu w związek małżeński czy wyborze drogi powołania zakonnego. Dar wolności, który z jednej strony niezwykle cenimy i bronimy, nierozzerwalnie wiąże się z braniem odpowiedzialności za życie swoje i innych – ze świadomością, że to, co czynię (bardziej kolokwialnie: „co robię”), wpływa na los drugiego człowieka.

Każdy z nas ma swoje „pole odpowiedzialności”. Często rodzą się w nas pytania: jak dalece jesteśmy zobowiązani troszczyć się o potrzeby innych? Czy ograniczyć się do najbliższych, swojej rodzi-

ny, kręgu znajomych, narodu czy lokalnej społeczności? Czy mamy zamartwiać się „całym światem”? Jaki mam wpływ na to, co dzieje się np. w Afryce, w Azji, w tym – na tak niespokojnym dziś Bliskim Wschodzie? Jaki mamy wpływ na cierpienie, które tam się rozgrywa?

Z jednej strony nie możemy brać na siebie nadmiernego bagażu odpowiedzialności i obarczać się czymś, na co naprawdę wpływu nie mamy. Z drugiej strony we współczesnym świecie, o którym mówię, że jest globalną wioską, trudno zamknąć oczy i nie widzieć, że „kilka godzin lotu samolotem od nas” komuś dzieje się krzywda. Warto zastanowić się nad słowami ks. bp. Krzysztofa Zadarko, wypowiedzianymi podczas niedawnego ingresu do koszalińskiej katedry: *Katolicyzm motywowany dzisiaj często przez niektórych tzw. „ordo caritatis” zawęża odruchy serca tylko do swoich. Obcy, zwłaszcza spoza kultury europejskiej, nie zasługuje na życzliwe przyjęcie, bo w kolejce po kromkę chleba najpierw obsługujemy naszych. Nie jesteśmy powołani do zbawienia wszystkich narodów – dodają niektórzy. Tymczasem świętość zaczyna się wtedy, gdy przekraczamy granice wyznaczone więzami krwi, przyjaźni czy znajomości. Miłość Boga, która stanowi źródło świętości, jest bezwarunkowa i zawsze pozostaje wierna i hojna.*

Konkretną sferę odpowiedzialności, wyznaczając obowiązujące nas procedury, kodeksy, prawo państwowe czy normy społeczne. Mamy odpowiedzialność zawodową, wynikającą z prawa pracy, czy odpowiedzialność karną i w tych granicach zazwyczaj sprawnie się

poruszamy. I to dobrze, że są nam one pomocne! Czy jednak wystarczające z punktu widzenia uczniów Chrystusa? Nie są to pytania łatwe. A odpowiedź na nie może różnić się zależnie od naszej sytuacji w danym czasie i miejscu.

To nie przypadek, że nawet nasze Credo przywołuje postać Piłata i pośrednio jego gest odcięcia się od odpowiedzialności. „Umywanie rąk” pochłania wiele naszej życiowej energii i czasu, wiążąc się z brakiem odpowiedzi na cierpienie drugiego człowieka. Tymczasem prostą, a zarazem praktyczną definicją powołania – nie tylko zakonnego – jest zajmowanie się w danej chwili (a nie „jutro”) tym, co znajduje się w zakresie naszej odpowiedzialności (dodajmy od razu: także za swoje zdrowie, swój odpoczynek itp.).

Papież Franciszek podzielił się swoim codziennym sposobem na dźwiganie ciężaru odpowiedzialności, uwzględniającym jego/naszą ludzką ograniczoność. To zarazem forma prostej, może nawet prostoliniowej modlitwy. Otóż jako następca Piotra, świadomy, że nie jest w stanie wnikać we wszystkie bieżące problemy, zawierzał je w bardzo konkretny sposób św. Józefowi – spisując je na karteczce, którą później umieszczał przy figurce tego świętego. Prośba o pomoc i świadomość swej ograniczoności to wielka umiejętność...

Forma naszych rozważań nie pozwala omówić w nich wszystkich wspomnianych na wstępie aspektów bonifraterskiej ODPOWIEDZIALNOŚCI, choćby tak istotnych jak zasady etyczne Zakonu czy te związane z Katolicką Nauką Społeczną. Serdecznie zachęcamy przynajmniej do ogólnego zapoznania się z Kodeksem Etyki Zakonu Szpitalnego, dostępnym online.

W myśl starożytnej maksymy – do naśladowania pociągają nas jednak nie słowa, a konkretne przykłady postępowania. Przywołaj-

my tu więc osobę br. Fortunatusa Thanhäusera.

Ten urodzony w Berlinie syn leśnika dzieciństwo spędził w Wołiborzu w Kotlinie Kłodzkiej. Jako siedemnastolatek wstąpił do Zakonu Bonifratrów we Wrocławiu. Po wojnie musiał opuścić Śląsk, stając się jednym z braci Prowincji Nadreńskiej i współzałożycielem szpitala we Frankfurcie nad Menem. Pełniąc w swej prowincji wielorakie odpowiedzialne funkcje, nie uchylał się od podjęcia nowych wyzwań i odpowiedzialności. W wieku 50 lat udał się na misję do Indii, odpowiadając na prośbę lokalnego biskupa. Było to związane z rozpoczynaniem wszystkiego od początku – łącznie z nauką języka i poznawaniem zupełnie nieznannej kultury. Wraz z innymi braćmi współtworzył placówkę medyczną w dżungli stanu Kattappana.

Po trzydziestu latach pracy br. Fortunatusa (oczywiście wraz z innymi braćmi i współpracownikami) wokół placówki wyrosło miasteczko. Dziełem br. Fortunatusa jest także Zgromadzenie Sióstr św. Jana Bożego. O wpływie, jaki wywarł na miejscowej społeczności i wdzięczności jej członków świadczy fakt, że w pogrzebie zmarłego 21 listopada 2005 roku br. Fortunatusa uczestniczyło około 20 000 osób. Obecnie trwa jego proces beatyfikacyjny.

W trakcie swej działalności w Indiach potrafił włączać do udzielania pomocy inne chętne osoby, niejako dzieląc się swą odpowiedzialnością za potrzebujących. Jeden z zapoczątkowanych przez niego projektów jest realizowany do dnia dzisiejszego. Nosi nazwę projektu „Gizeli” – od imienia współpracownicy z Nadrenii, która podarowała na rzecz misji w Indiach swoje skromne oszczędności. Za jej przykładem poszli inni, co zaowocowało wybudowaniem pierwszego murowanego domu dla żyjącej w opłakanych warunkach hinduskiej rodziny.

Temat współdziałania w imię dobra porusza także Papież Leon XIV w orędziu na tegoroczny Dzień Chorego. Niech papieskie słowa będą podsumowaniem naszych rozważań o ODPOWIEDZIALNOŚCI, której fundamentem jest dawanie siebie innym – kwintesencja chrześcijańskiej wolności: *Samarytanin podchodzi, opatruje rany, zajmuje się i opiekuje. Ale uwaga – nie czyni tego sam, indywidualnie; „jak Samarytanin szukał gospodarza, który mógłby zaopiekować się tym człowiekiem, tak i my jesteśmy wezwani do zaproszenia i spotkania się w «nas», które jest silniejsze niż suma małych indywidualności”.*

Mając doświadczenie jako misjonarz i biskup w Peru, sam przekonałem się, jak wiele osób dzieli się miłosierdziem i współczuciem na wzór Samarytanina i właściciela gospody. Członkowie rodziny, sąsiedzi, pracownicy służby zdrowia, osoby pracujące w duszpasterstwie służby zdrowia i wielu innych, którzy zatrzymują się, podchodzą, leczą, niosą, towarzyszą i ofiarowują to, co mają, nadają współczuciu wymiar społeczny.

(...) Benedykt XVI powiedział, że „istota ludzka, ze względu na swoją naturę duchową, realizuje się w relacjach międzyosobowych. W im bardziej autentyczny sposób je przeżywa, tym bardziej dojrzewa jej tożsamość osobista. Człowiek dowartościowuje siebie nie przez izolację, lecz poprzez relacje nawiązywane z innymi oraz z Bogiem”.



AUTORZY TEKSTU

Br. Łukasz Dmowski OH
z konwentu Zakonu Bonifratrów
w Nazarecie

Grzegorz Waberski
Sekretarz Prowincji Polskiej
Zakonu Bonifratrów



Podobni do Jana Bożego

To nie mury, lecz ludzie niosący pomoc chorym stanowią o sile dziedzictwa św. Jana Bożego. Istota agregacji – wyjątkowego włączenia osób świeckich do Zakonu Bonifratrów pozwala im stać się pełnoprawnymi kontynuatorami bonifraterskiej misji.

„Kierowani nakazem miłości bliźniego, pragniemy włączyć w charyzmat duchowy Zakonu naszych przyjaciół i dobroczyńców. W ten sposób pragniemy umacniać ich w miłości do Boga i do ludzi potrzebujących pomocy. Doceniając (pani/pana) zasługi w dziele szerzenia misji św. Jana Bożego, zwłaszcza we współpracy z Braciami z konwentu w ... – czynimy (panią/pana) uczestnikiem wszelkich dóbr duchowych naszego Zakonu, realizowanych przez Braci na całym świecie poprzez modlitwę, pokutę, trudy i ofiarną pracę w służbie chorym i potrzebującym.

Za wstawiennictwem Najświętszej Maryi Panny i wszystkich naszych Świętych i Błogosławionych, prosimy i szczerze ufamy, iż Miłosierny Bóg zatwierdzi to nadanie w niebie, które stanie się źródłem łask w życiu doczesnym i chwały w życiu wiecznym. Na świadectwo tego przesyłamy ten oto dokument, opatrzony pieczęcią i podpisem w Rzymie...”
(podpis Przełożonego Generalnego)

Powyższe słowa to treść dokumentu agregacyjnego, który otrzymują osoby włączane przez Zakon Szpitalny św. Jana Bożego w poczet członków honorowych. Jako rodzina szpitalna o niemal pięciowiekowej tradycji, wspólnie z braćmi i współpracownikami realizujemy misję wobec najbardziej potrzebujących. Od samego początku istnienia czujemy nieodpartą potrzebę dzielenia się darem szpitalnictwa – charyzmatem otrzymanym od Ducha Świętego.

Z wdzięcznością przyjmujemy w swoje szeregi osoby i insty-

tucje, które swoją działalnością, modlitwą i niezmordowanym zaangażowaniem utożsamiają się z Chrystusem cierpiącym. Już u boku naszego założyciela, św. Jana Bożego, pojawiali się świeccy pomocnicy naśladujący gest Dobrego Samarytanina (Łk 10, 30-37). To oni, wzorem ewangelicznej przypowieści, zatrzymywali się przy chorych, by leczyć, pielęgnować i koić ich ból.

Franciszek de Castro, pierwszy biograf Żebraka z Grenady, opisał jednego z takich współpracowników – Angulo – jako człowieka „podobnego we wszystkim do Jana Bożego”. Do dziś odnajdujemy wokół siebie tych, którzy przyjmują ten charyzmat jako własną drogę życia. Wyzwania stojące przed Janem Bożym były ogromne. W liście do Guttiere Lasso pisał: *„Liczba ubogich zgłaszających się do domu Bożego jest wielka i wynosi łącznie z chorymi, zdrowymi, obsługą i pielgrzymami więcej niż 110 osób, bo przecież to schronisko dla wszystkich. Przyjmowaliśmy zazwyczaj wszystkich chorych i wszelkiego rodzaju ludzi; mamy więc tu kulawych, sparaliżowanych, trędowatych, niemych, umyślowo chorych, świerzbem pokrytych, niedołączonych starców i wiele dzieci.”*

Przy zaledwie sześciu braciach, kilku współpracownikach, wolontariuszach i darczyńcach zadania były ogromne. Wymagały wielkiego serca i poświęcenia – dlatego św. Jan Boży modlił się za wszystkich „czyniących dobro dla miłości Pana”. Potwierdzenie powyższych słów znajdujemy w jego listach, zachowanych i pieczętówicie przechowywanych przez duchowych synów w Rzymie i w Grenadzie: *„Niech Pan Jezus Chrystus wynagrodzi Ci w niebie za każdy dobry czyn spełniony dla Niego i ubogich”* (drugi list do Guttiere Lasso).

Do księżnej Sessy pisał: *„Jatmużnę, którą dałaś, aniołowie już zapisali w księdze życia (...). Za tę jatmużnę będę się modlił za Ciebie do Jezusa Chrystusa i niech Bóg przyjmie do nieba Twoją duszę i dusze tych wszystkich,*



którzy są w Twoim domu (...). Pamiętaj, dobra Księżno, że wszystko ginie oprócz dobrych uczynków”.

Jan zachęcał słowami: „*Gdybyśmy widzieli, jak wielkie jest miłosierdzie Boże, nie przestalibyśmy nigdy czynić dobra, jeśli to możliwe*” (1 Ks. S.). O donnie Franciszce pisał: „*Świadczyła dobro radami i jałmużną – Jezus darzył ją łaskami za wszystko i wszystkich*”. Sam pragnął „zbawienia wszystkich jak własnego”. W trzecim liście do księżnej Sessy radził: „*Chwałę i szczęście Bóg przeznacza tym, którzy Mu służą. Zachęcajmy się wzajemnie do miłości Jezusa Chrystusa*”.

Jan w przeróżny sposób zachęcał i siebie i innych do czynienia dobra: „*Jeżeli zobaczylibyśmy, jak wielkie jest miłosierdzie Boże, nie przestalibyśmy nigdy czynić dobrze, jeśli to możliwe*” (1Ks. S.). W drugim liście do księżnej Sessy znajdujemy przepiękne słowa o donnie Franciszce „*Wszystkim świadczyła dobro, zarówno*

Rok 2025 był dla łódzkiej wspólnoty czasem szczególnym. Nasze Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienie Chorych było jednym z 17 Kościołów Jubileuszowych Archidiecezji Łódzkiej. Świętowaliśmy stulecie obecności bonifratrów w Łodzi-Chojnach oraz 25-lecie powrotu szpitala pod skrzydła Zakonu. Z tej okazji włączyliśmy do naszej rodziny pięć kobiet, które latami wspierały nas z determinacją, poświęceniem i miłością w apostołskiej posłudze: Elżbietę Kędzię-Kierkus, Annę Cichocką, Danutę Mularczyk, Jolantę Białek i Edytę Cieślak. W ten sposób Zakon wyraża swoją wdzięczność, modląc się zarówno za życia, jak i po śmierci za swoich członków, także honorowych.

Dziękujemy wszystkim współpracownikom – konsekrowanym i świeckim – za udział w dziele miłosierdzia. W obliczu zmieniającego się świata i malejącej liczby powołań zakonnych, to Wy stajecie się powiernikami i spadkobiercami bonifraterskich dóbr du-



radami, jak i jałmużną, za wszystko i za wszystkich Jezus Chrystus darzył ją łaskami. A ja pragnę zbawienia wszystkich jak własnego”. Trzeci list do księżnej Sessy zawiera słowa Jana, które niewątpliwie są zachętą dla nas i dla wszystkich, którzy z wiarą i miłością służą drugiemu człowiekowi, potrzebującemu pomocy: „*Chwałę natomiast i szczęście przeznacza Bóg dla tych, którzy Mu służą i dlatego zachęcajmy się wzajemnie do miłości Jezusa Chrystusa*”.

We wszystkich naszych bonifraterskich konwentach możemy dostrzec wyróżniające się osoby, dla których praca to nie tylko zarobek, lecz współuczestnictwo w misji, w charyzmacie św. Jana Bożego. Dzięki nim wiemy, że choć Jan odszedł 8 marca 1550 roku, żyje w Braciach, współpracownikach, chorych, ich rodzinach i dziełach, których jest patronem.

chowych Zakonu Szpitalnego. Niech słowa św. Jana Bożego: „Pragnę zbawienia wszystkich jak własnego” pobudzą nas do jeszcze gorliwszej miłości wobec Chrystusa cierpiącego w chorych i potrzebujących.



AUTOR TEKSTU

**br. Ambroży Maria
Pietrzkiewicz OH**

z Konwentu Zakonu Bonifratrów
w Łodzi



ŻYWNOŚĆ FERMENTOWANA NA ZDROWIE

Żywność fermentowana obejmuje produkty roślinne i zwierzęce poddane naturalnym procesom biochemicznym. Mikroorganizmy – bakterie, drożdże czy grzyby – przekształcają w nich cukry, białka i tłuszcze w nowe substancje, modyfikując smak, zapach, strukturę, trwałość, strawność oraz wartość odżywczą. Przykładowymi substratami są produkty mleczne (kefir, jogurt), surowe warzywa (kiszona kapusta, kiszone ogórki), pełnoziarniste zboża (piwo, fermentowana owsianka), rośliny strączkowe (miso) lub owoce (wino, kombucha).

Żywność roślinna fermentowana (kiszzonki)

W Polsce najczęściej kisi się kapustę i ogórki, choć temu procesowi można poddawać także inne warzywa: buraki ćwikłowe, pomidory, czosnek, cebulę, fasolę szparagową, paprykę, dynię, kalafiora czy oliwki oraz owoce, takie jak gruszki, jabłka, śliwki, cytryny. Wszystko to dzięki beztlenowej fermentacji mlekowej, w której bakterie zamieniają cukry w kwas mlekowy, obniżając pH poniżej 4 i blokując patogenne mikroorganizmy. Kluczowe jest stosowa-

wanie czystych, dobrej jakości surowców, z dokładnym usunięciem tlenu – przez ugniatanie kapusty lub zalanie warzyw i owoców wodą. Dodatek soli i przypraw zapobiega rozwojowi drożdży czy pleśni, jednocześnie sprzyjając bakteriom kwasu mlekowego.

Kiszonki można przechowywać przez długi czas bez utraty wartości odżywczych. Mają niższą kaloryczność niż świeże odpowiedniki – to efekt redukcji cukrów w trakcie kiszenia. Jednocześnie zachowują stosunkowo wysoką wartość odżywczą. Stanowią bogate źródło witaminy C, a kwaśne środowisko zwiększa przyswajalność zawartych w nich składników mineralnych i witamin z grupy B. Badania pokazują, że fermentacja rozkłada antyodżywcze substancje (np. związki fitynowe), uwalniając składniki mineralne i czyniąc je przyswajalnymi – dotyczy to zarówno tych naturalnych, jak i dodawanych w suplementach. Żelazo, cynk czy wapń w połączeniu z kiszonkami stają się nawet o 80% lepiej dostępne dla organizmu.

Wytwarzany w czasie fermentacji kwas mlekowy nadaje im właściwości prozdrowotne. Kiszonki dostarczają korzystnych kultur bakteryjnych, które kolonizują przewód pokarmowy, wspierają jego pracę i wzmacniają odporność. Warto pamiętać, że są bogate w sód – osoby z nadciśnieniem tętniczym lub niewydolnością nerek powinny je ograniczyć, a przy nietolerancji histaminy całkowicie z nich zrezygnować.

Żywność mleczna fermentowana

Do wyrobów mlecznych produkowanych dzięki fermentacji mlekowej należą m.in. jogurt, jogurt grecki, mleko zsiadłe (ukwaszone), maślanka, mleko acidofilne, kefir czy kumys. Podstawowym kryterium podziału napojów mlecznych fermentowanych jest rodzaj mikrobioty stosowanej do ich produkcji. Kultury bakterii wytwarzają kwas mlekowy (z laktozy), substancje zapachowe oraz częściowo rozkładają białka i tłuszcze – dzięki temu produkty stają się łatwiej trawione, a składniki odżywcze lepiej przyswajalne.

Odkrycie bakterii o korzystnym wpływie na zdrowie, takich jak *Bifidobacterium sp.*, *Lactobacillus acidophilus*



i *Lactobacillus casei*, dało początek napojom „drugiej i trzeciej generacji”, bazując na fermentacji powyższych bakterii, określanych jako gatunki probiotyczne.

Najcenniejsze składniki odżywcze w tych produktach to łatwo przyswajalne białko, łatwostrawny tłuszcz, dobrze przyswajalny wapń, witaminy z grupy B (głównie B1 i B2), witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (przede wszystkim A i D) oraz bakterie kwasu mlekowego wspierające mikrobiotę jelit. Drogocennym składnikiem mleka i produktów z niego wytworzonych jest sprzężony kwas linolowy CLA, kwas masłowy oraz kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3.



Za ojczyznę jogurtu uważa się Indie – stamtąd trafił do Turcji i Bułgarii. Nazwa „jogurt” pochodzi z języka tureckiego i oznacza „kwaśne mleko”. Początkowo, ze względu na prozdrowotne właściwości, sprzedawano go w aptekach; produkcję na masową skalę rozpoczęto we Francji w 1907 roku.

Wpływ żywności fermentowanej na zdrowie

Drobnoustrojom odpowiedzialnym za fermentację przypisuje się działanie prozdrowotne. W kiszonkach – z braku udokumentowanych danych – można jedynie przypuszczać obecność bakterii probiotycznych, podobnych do tych w aptecznych suplementach. Fermentacja przebiega tu spontanicznie, więc skład bakterii za każdym razem bywa inny, a ich ilość jest trudna do określenia – ten parametr jest bardzo ważny z punktu widzenia przeżycia bakterii w kwaśnych warunkach panujących w żołądku. Dlatego kiszonek nie można nazwać probiotykiem.

Podobnie jogurty bez dodanych szczepów probiotycznych o potwierdzonym działaniu zawierają jedynie bakterie kwasu mlekowego i nie kwalifikują się jako probiotyki. Niemniej badania naukowe wskazują, że regularne spożywanie naturalnie fermentowanej żywności – źródła bakterii kwasu mlekowego i ich metabolitów – może przynieść korzyści zdrowotne, między innymi poprzez wspieranie procesów antyoksydacyjnych i obniżanie poziomu lipidów, zwiększanie odporności na infekcje i zapobieganie schorzeniom układu pokarmowego. W jogurtach najczęściej stosuje się kultury z rodzajów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, zdolne przetrwać w jelitach. *Lactobacillus* usprawnia rozkład laktozy, co jest istotne dla osób z jej nietolerancją.

Korzyści zdrowotne z żywności fermentowanej

Największe korzyści zdrowotne przynosi regularne spożywanie żywności fermentowanej o właściwościach probiotycznych (kefir, jogurty probiotyczne,

niektóre sery), wynikających z obecności szczepów bakteryjnych probiotycznych. Te wspierają układ immunologiczny, zmniejszają produkcję wolnych rodników tlenu, obniżają ryzyko alergii i nowotworów oraz korzystnie wpływają na zdrowie metaboliczne.

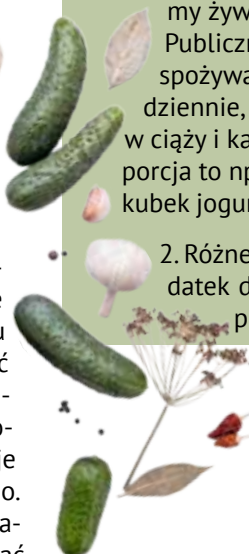
W niektórych kulturach żywność fermentowana uchodzi za zepsutą. Tymczasem badania pokazują, że zawarte w niej bakteriocyny hamują rozwój szkodliwych mikroorganizmów i wspierają odporność organizmu – to naturalne źródło antybiotyków.

Produkty mleczne fermentowane – dzięki wapniowi, magnezowi, witaminom D i K oraz bioaktywnym lipidom, w tym CLA i fosfolipidom – obniżają ryzyko chorób krążeniowo-sercowych i metabolicznych, zmniejszają prawdopodobieństwo cukrzycy oraz korzystnie modelują stężenie cholesterolu. Obecność fermentowanych produktów mlecznych, zwłaszcza jogurtu, poprawia jakość diety, uzupełniając ją o wapń, jod i ryboflawinę. Regularne spożywanie jogurtów i serów w dzieciństwie pozytywnie wpływa na zdrowie kardiometaboliczne dzieci oraz wzmacnia ich kości.

PODSUMOWANIE

1. Udział fermentowanych przetworów mlecznych w codziennej diecie odgrywa istotną rolę zarówno w profilaktyce, jak i wspomaganiu leczenia niektórych chorób przewlekłych. Dostarczają one wielu łatwo przyswajalnych składników odżywczych. Normy żywienia Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego wskazują, że dorośli powinni spożywać 2–3 porcje produktów mlecznych dziennie, dzieciom, młodzieży oraz kobietom w ciąży i karmiącym zaleca się 3–4 porcje. Jedna porcja to np. szklanka mleka, kefiru, maślanek lub kubek jogurtu naturalnego.

2. Różne rodzaje kiszonek stanowią cenny dodatek do diety dzięki swoim właściwościom prozdrowotnym i walorom smakowym.



AUTORKA TEKSTU

mgr inż. Jolanta Krzyżanowska

Dietetyk Bonifraterskiego Centrum
Medycznego, Oddział w Łodzi,
Wiceprzewodnicząca Polskiego
Towarzystwa Dietetyki Oddział w Łodzi





KIEDY I JAK CZERPAĆ Z NATURY TO, CO NAJLEPSZE?

Natura nie odśłania swoich kart od razu. Prawdziwa siła ziół drzemie w nich uśpiona, czekając na odpowiedni moment cyklu wegetacyjnego. Kluczem do czerpania z tych darów jest zrozumienie, że gatunek to dopiero początek – ostateczną wartość wyznacza czas zbioru i rzemieślnicza metoda przetwarzania.

Nie każde zioło działa tak samo przez cały rok. Zawartość substancji aktywnych zmienia się na każdym etapie rozwoju rośliny. Aby w pełni wykorzystać ten potencjał, kluczowe jest zrozumienie, w której części zioła i w jakim momencie kumuluje się najwięcej prozdrowotnych składników:

- Liście: najcenniejsze są tuż przed kwitnieniem, zbierane wczesnym rankiem po obsecznięciu rosy. Zawierają wtedy najwięcej chlorofilu, flawonoidów i związków przeciwzapalnych.
- Kwiaty: zbieramy je tuż po pełnym rozkwicie, w suchy, słoneczny dzień. Kwiaty to skarbnica olejków eterycznych, ale pamiętaj – są one niezwykle wrażliwe na światło i temperaturę.
- Korzenie i kora: najlepszy moment na zbiór to wczesna wiosna lub jesień, kiedy roślina wycofuje swoje soki i magazynuje to, co najcenniejsze, w częściach podziemnych.



Świeże czy suszone?

W ziołarstwie nie ma jednej drogi – wszystko zależy od tego, co planujesz przygotować.

Zioła świeże są bogate w enzymy i soki. To idealna baza do domowych octów, nalewek oraz maceratów. Zioła suszone są stabilniejsze i łatwiejsze w przechowywaniu. Stanowią doskonały fundament dla naparów, odwarów i mieszanek. Kluczem jest jednak proces suszenia: zioła powinny leżeć w przewiewnym, zacienionym miejscu (np. na paletach, nigdy bezpośrednio na podłodze), z dala od ostrego słońca.

Napar czy odwar? Sztuka parzenia

Sposób wydobywania esencji z rośliny zależy od jej twardości.

Napar stosujemy dla części miękkich (liście, kwiaty, ziele). Zalewamy je wodą o temperaturze ok. 95°C i parzymy pod przykryciem przez 15–20 minut.

Odwar jest niezbędny przy częściach twardych (korzenie, kora, kłącza, nasiona). Wymagają one gotowania pod przykryciem przez około 5–10 minut, aby woda zdołała „rozbić” ich strukturę.

Ziołowe preparaty w formie nalewki

Nalewka jest czymś znacznie więcej niż ziołami zalanymi alkoholem – to przemyślany proces ekstrakcji, w którym liczy się każdy detal: surowiec, stężenie alkoholu, proporcje, sposób przechowywania (szklane butelki ciemne). Alkohol jest najlepszym rozpuszczalnikiem w ziołarstwie, ponieważ na długo stabilizuje preparat, hamuje rozwój bakterii, penetruje tkanki roślinne głębiej niż woda, rozpuszcza alkaloidy, flawonoidy i inne substancje czynne oraz związki zawarte w roślinach. Dzięki tym właściwościom nalewka działa szybko, jest skoncentrowana i ma długi okres przydatności.

Zasady udanej ekstrakcji:

- Stężenie alkoholu: do twardych surowców (kora, korzenie, nasiona, żywice) używamy alkoholu 60–70%. Delikatniejsze części (liście, kwiaty) oraz świeże zioła preferują stężenie ok. 40%.
- Przygotowanie: do nalewek wykorzystamy zioła świeże, gdyż zawierają dużo soków – należy je drobno pokroić, by alkohol mógł wnikać do wnętrza ich tkanek.
- Proporcje: zioła suszone są bardziej skoncentrowane, łatwiejsze w dozowaniu i dają stabilniejsze preparaty. Pamiętajmy o proporcjach – zioła suszone: 1 część surowca na 5 części alkoholu, zioła świeże: 1 część surowca na 2–3 części alkoholu.
- Czas: odstaw nalewkę na 4 do 6 tygodni (minimum 14 dni) w ciemne i chłodne miejsce. Co kilka dni potrząśnij butelką, a po zakończeniu procesu starannie odcedź i przefiltruj.

Wina ziołowe

Wina ziołowe to łagodniejsza, a przy tym niezwykle cenna forma wspierania organizmu, idealna do regularnego, długofalowego stosowania. W ziołarstwie szczególnie poleca się bazę z czerwonego wina wytrawnego, ponieważ jest ono bogate w resweratrol – antyoksydant, który wspiera układ krążenia i chroni naczynia krwionośne.

Fitoterapia zewnętrzna

Nasza skóra, mięśnie i stawy doskonale reagują na substancje czynne podawane bezpośrednio w miejscu problemu w postaci:

Maści – to połączenie olejowego maceratu ziołowego i wosku pszczelego (zazwyczaj w proporcji 4 części oleju na 1 część wosku). Ważne, aby oleju nie podgrzewać nadmiernie, co pozwala zachować pełnię substancji czynnych. Dobrze sprawdza się przy bólach mięśni, urazach i stanach zapalnych.

Kremu – ma bardziej złożoną strukturę – łączy fazę wodną (np. napar) z tłuszczową za pomocą emulgatora. Dzięki lżejszej konsystencji idealnie nadaje się do łagodzenia podrażnień.

Okładu – to najszybszy sposób na ratunek przy bólach i obrzękach. Możemy wykorzystać do nich świeże, rozgniecione zioła, napary lub odwary. Ciepły okład rozluźnia tkanki i poprawia krążenie, chłodny – jest niezastąpiony w zmniejszaniu bólu i opuchlizny.

Świadome korzystanie z darów natury to umiejętność, która przywraca nam kontakt z rytmem przyrody. Każdy preparat, który przygotujesz samodzielnie, to krok w stronę lepszego samopoczucia i naturalnej odporności.

Warto sięgnąć po publikacje Aleksandry Kitaszewskiej, która w swoich poradnikach ziołarskich szeroko opisuje tajniki tworzenia syropów, balsamów, soków oraz innych naturalnych preparatów, pozwalających stworzyć własną, ziołową aptekę.



AUTOR TEKSTU

br. Pio Berger OH

Zielarz-fitoterapeuta i technik farmaceutyczny w Konwencie Zakonu Bonifratrów w Krakowie



JAK UWIERZYĆ W CUDY EUCHARYSTYCZNE, W KTÓRYCH BÓG PRZEMAWIA DO NAS?

Wiara w cuda eucharystyczne zakorzeniona jest w tajemnicy realnej obecności Chrystusa w Eucharystii – największym cudzie Kościoła – oraz w licznych historycznych znakach, potwierdzonych przez świadectwa Ojców Kościoła, papieży i świętych. Te cuda nie są przypadkowe, lecz służą wzmocnieniu wiary, przypominając o mocy Bożej miłości i wzywając do głębszego zjednoczenia z Chrystusem.

Wiara w cuda eucharystyczne, w których Bóg do nas przemawia, zaczyna się od uświadomienia sobie, że są one często Jego bolesną reakcją na naszą niewiarę, świętokradztwo lub zubożenie. Bóg daje nam w nich sygnał, że w danym miejscu dzieje się coś złego lub że ktoś traci żywą więź z Jego obecnością. Choć Pan Jezus pragnie, byśmy wierzyli, że jest cudowny bez konieczności ciągłego udowadniania tego znakami, to w swej miłości daje te zjawiska, by ratować nas przed duchową śmiercią.

W każdym konsekrowanym chlebie ukryty jest cały Chrystus – Jego Bóstwo, Dusza, Ciało i Krew – a nie tylko Jego symboliczna namiastka. Cuda eucharystyczne, takie jak w Lanciano czy Buenos Aires, objawiają tę rzeczywistość w sposób namacalny, ukazując żywą, krwawiącą tkankę mięśnia sercowego, która nie ulega rozkładowi przez wieki. Bóg w swej nieskończonej pokorze ogranicza swój majestat do postaci kawałka chleba, aby nie porazić nas swym blaskiem i nie odebrać nam wolności wyboru. Gdyby stanął przed nami w pełni swojej chwały, nie mielibyśmy szansy Go nie wybrać, a On pragnie miłości dobrowolnej.

Bóg jest ukryty (*Deus absconditus*). Bóg jest najwyższy, a jednak zachowuje się tak, jakby był nieważ-

ny. Ukrywa się w Hostii, w słowach Biblii i w ciszy „izdebki”. Dlaczego to robi? Ponieważ nie chce nas zniewolić swoim blaskiem. Chce, abyśmy wybrali Go w wolności, z miłości, a nie z przymusu Jego potęgi. Ten ukryty Bóg widzi to, co w nas ukryte – nasze najskrytsze lęki i pragnienia, których nikomu nie śmielibyśmy wyjawiać. Być niezauważonym przez świat, to zyskać szansę bycia zauważonym przez Boga.

Aby usłyszeć głos Boga w Eucharystii, musimy najpierw zasiąść do „Stołu Słowa”, czyli karmić się Biblią. Czytanie Pisma Świętego jest jak przygotowanie oczu na rozpoznanie Jezusa w łamaniu chleba, podobnie jak działo się to w drodze do Emaus. To właśnie w słowach Biblii spotykamy serce Chrystusa i Jego oblicze, a teologiczne „rozpakowywanie” tych treści pozwala nam doświadczyć ich smaku. Wiara w cud eucharystyczny budzi się ze słuchania Bożych słów z taką ufnością, jaką miał setnik, wierzący, że samo słowo Pana ma moc uzdrawiania.

Istotne jest, byśmy w czasie Komunii Świętej nie czuli się jedynie pasywnymi odbiorcami „biletu do nieba”, lecz byśmy wchodzili w najintymniejszą relację, którą święci porównywali do pocałunku Boga lub spoczywania na Jego kolanach. Przyjmując Ciało Pańskie, dotyka-



my mocy życia, która uśmierca w nas grzech i rozpoczyna proces przeobstwienia. Cud eucharystyczny jest więc dowodem, że Bóg nie chce nas zostawić sierotami i szuka każdego z nas imiennie, by nasycić nasz głód miłości samym sobą.

Dla dusz, które czują się połamane przez los i odrzucone, Eucharystia jest miejscem, gdzie ich nędza spotyka się z rozrzną hojnością Boga. Eucharystia to nie tylko religijny ceremoniał, to *osculum* – pocałunek, w którym dusza zostaje ucałowana przez miłość Boga. Przyjmując Komunię, oddajesz Jezusowi swoje „stare łachmany” i nędzę, a On przyodziewa cię w szatę swojej świętości. W tym sakramencie On „bierze w dłonie” twoje życie, aby je uporządkować i pokonać to, co cię paraliżuje. Nawet jeśli czujesz się jak „kompletne zero”, w Chrystusie stajesz się „koroną chwały nieba”.

Wiara w cuda eucharystyczne umacnia się, gdy w skrusze wyznajemy własną bezsilność, bo to właśnie w naszej słabości najpełniej objawia się moc Chrystusa. Ostatecznie, każda Msza Święta jest znakiem Jonasza – zwycięstwem życia nad śmiercią, które ma nas przekonać, że Bóg jest przy nas najbliżej właśnie wtedy, gdy najbardziej cierpimy.

Komunia Jezusa z Ojcem była tak potężna, że pozwoliła Mu stać się „chlebem” dla innych, dając się nawet wykorzystać i „zjeść” tym, którzy na to nie zasłużyli. Ostatecznie Jezus kocha nas wszystkich dlatego, że sam był „zatopiony” w miłości Ojca, która jest wieczna i nieustracalna. Droga do takiej wiary, oparta jest na nauczaniu Kościoła. Podstawą wiary w cuda eucharystyczne jest dogmat o transsubstancjacji, gdzie chleb i wino stają się Ciałem i Krwią Chrystusa, zachowując postać chleba i wina. To nie symbol, lecz rzeczywista, substancjalna obecność całego

Chrystusa – z ciałem, krwią, duszą i bóstwem.

Katechizm Kościoła Katolickiego mówi: „Sposób obecności Chrystusa pod postaciami eucharystycznymi jest wyjątkowy. Stawia to Eucharystię ponad wszystkimi sakramentami i czyni z niej «jakby doskonałość życia duchowego i cel, do którego zmierzają wszystkie sakramenty» (św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae*, III, 73,3)” KKK 1374.

Papież Paweł VI nazwał to „największym cudem tego rodzaju”, przewyższającym cuda natury, jak wzrost ziarna w kłos czy dojrzewanie winogron. Św. Ambroży wyjaśnia: „Słowo Chrystusa, który mógł uczynić coś z niczego, może zmienić istniejące rzeczy w to, czym wcześniej nie były”. Wiara zaczyna się od uznania tego cudu w każdej Mszy Świętej – Bóg przemawia tu bezpośrednio, czyniąc Siebie pokarmem.

Kościół odnotowuje cuda eucharystyczne od starożytności, jak te opisane przez św. Justyna Męczennika (diakoni niosący Eucharystię chorym) czy św. Cypriana (płomień chroniące arkę z Eucharystią przed nieczystymi rękami). Współcześnie znane są *liquefaction* – „skraplanie” krwi św. Januariusza w Neapolu – cud powtarzający się od wieków, symbolizujący płynność miłości Bożej według św. Tomasza z Akwinu, czy hostie krwawiące, jak w Lanciano (VIII w.).

Św. Carlo Acutis, kanonizowany niedawno, zebrał katalog ponad 130 takich cudów, by promować wiarę w realną obecność. Papież Jan Paweł II podkreślał, że te znaki „koronują cuda natury”, a Bóg czyni je, by potwierdzić wiarę. Św. Tomasz z Akwinu pisze: „Cuda widzialne są dokonywane mocą Bożą, aby wzmocnić cnotę wiary”. Te cuda nie są „magią”, lecz głosem Boga, przemawiającym w czasach zwątpienia.

Kościół zachęca do badań, czy cuda są rzeczywiście cudami. Cud eucharystyczny w Lanciano przeszedł testy WHO. Badania naukowe na cudzie w Buenos Aires w 1996 roku potwierdzają obecność serca ludzkiego w tkance hostii. Sobór Watykański I naucza, że cuda są „najpewniejszymi dowodami Objawienia”, poznawalnymi rozumem. Św. Tomasz z Akwinu wyjaśnia: Bóg nie potwierdza fałszywej nauki cudem, więc te eucharystyczne weryfikują prawdę wiary. Św. John Henry Newman konstatuje: katolicy wierzą w cuda, bo Bóg „raz działając, działa znów”.

A więc czytaj o cudach, zwiedzaj miejsca jak Sokółka czy Legnica w Polsce. Proś Ducha Świętego o „oczy wiary” podczas adoracji i Komunii. Bowiem świadectwa świętych i papieży budują przekonanie. Wiara w cuda eucharystyczne rodzi się z uznania realnej obecności Chrystusa jako szczytu Bożej miłości, potwierdzonej historycznymi znakami i rozumem. Bóg przemawia przez nie, wzywając do adoracji i nawrócenia. Jak naucza Katechizm: to „najdoskonalsza obecność”. Niech te cuda wzmocnią twoją wiarę – adoruj, studiuj, przyjmuj.

Aby uwierzyć, rozpocznij od adoracji Najświętszego Sakramentu: kontempluj Boga w tabernakulum, gdzie On czeka, by przemówić do serca.



AUTOR TEKSTU

o. Marcin Ciechanowski OSPPE

Podprezor klasztoru paulinów na Jasnej Górze, egzorcysta archidiecezji częstochowskiej, rekolekcjonista, muzyk





Zatrzymaj się przy poruszających zapiskach z „Dzienniczka” św. siostry Faustyny, które rzucają światło na tajemnicę czyśćca – jako przestrzeni tęsknoty i dojrzewania do pełnej miłości.

Nie jest to obraz, który ma nas przerażać, lecz pełne nadziei przypomnienie o tym, jak wielką wartość ma każda chwila naszej ziemskiej wędrówki. Pomyśl o tych fragmentach jak o zaproszeniu, by już teraz, z ogromną ufnością powierzać Bogu swoje niedoskonałości. Jego miłosierdzie jest ogniem, który nie chce nas niszczyć, lecz oczyścić wszystko to, co przeszkadza nam w osiągnięciu pełni szczęścia. Budujmy świętość z odwagą, wiedząc, że każdy akt dobroci i modlitwy ma moc przekraczającą granice światów.

Ujrzałam Anioła Stróża, który mi kazał pójść za sobą. W jednej chwili znalazłam się w miejscu mglistym, napełnionym ogniem, a w nim całe mnóstwo dusz cierpiących. Te dusze modlą się bardzo gorąco, ale bez skutku dla siebie, my tylko możemy im przyjść z pomocą. Płomienie, które paliły je, nie dotykały się mnie. Mój Anioł Stróż nie odstępował mnie ani na chwilę. I zapytałam się tych dusz, jakie ich jest największe cierpienie? I odpowiedziały mi jednoznacznie, że największe dla nich cierpienie to jest tęsknota za Bogiem. Widziałam Matkę Bożą odwiedzającą dusze w czyśćcu. Dusze nazywają Maryję „Gwiazdą Morza”. Ona im przynosi ochłodę. Chciałam więcej z nimi porozmawiać, ale mój Anioł Stróż dał mi znak do wyjścia. Wyszliśmy za drzwi tego więzienia cierpiącego. [Usłyszałam głos wewnętrzny], który powiedział: Miłosierdzie moje nie chce tego, ale sprawiedliwość każe.

(Dz. 20)

Koło godziny jedenastej szatan szarpnął moim łóżkiem [...]. Wtem ujrzałam dusze czyścicowe pokutujące; postać ich była jako cień, a pomiędzy nimi widziałam wiele szatanów; jeden starał się mnie dokuczyć, rzucał się w postaci kota na moje łóżko i na stopy, a był tak ciężki, jakoby parę pudów.

(Dz. 741)

W pewnej chwili w nocy przyszła jedna z naszych sióstr do mnie, która umarła przed dwoma miesiącami (...). Ujrzałam ją w strasznym stanie. Cała w płomieniach, twarz boleśnie wykrzywiona. Trwało to krótką chwilę i znikła. Dreszcz przeszył moją duszę, bo nie wiedząc gdzie by cierpiała, czy w czyśćcu, czy w piekle, jednak podwoiłam modlitwy moje za nią. Na drugą noc przyszła znowu, ale ujrzałam ją w straszniejszym stanie, w straszniejszych płomieniach, na twarzy malowała się rozpacz (...). Jednak w modlitwach nie ustawałam. Po jakimś czasie przyszła znowu do mnie w nocy, ale już w innym stanie. Już nie była w płomieniach, jak przedtem, a twarz jej była rozpromieniona, oczy błyszczały radością i powiedziała mi, że mam prawdziwą miłość bliźniego (...) i powiedziała mi, że ona już niedługo będzie w czyśćcu pozostawać.

(Dz. 58).

Redakcja



Zeskanuj QR – s. Gaudia Skass ze Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia dzieli się swoją refleksją na temat powyższych fragmentów. Posłuchaj! (Zeszyty Miłości Pełne, nr 71).





Katowicki Szpital Zakonu Bonifratrów patronem IV Kongresu Ginekologii Operacyjnej

27–29 listopada 2025 roku w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach odbył się IV Kongres Ginekologii Operacyjnej, gromadzący kilkuset specjalistów z kraju i zagranicy. Patronem wydarzenia był Katowicki Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów – jeden z wiodących ośrodków ginekologii operacyjnej na Śląsku.

Obradom przewodniczył prof. Rafał Stojko, zastępca dyrektora ds. medycznych szpitala. Program obejmował warsztaty i transmisje na żywo z sal operacyjnych, także z Katowic. Prezes Bonifraterskiego Centrum Medycznego, Jacek Graliński zapowiedział dalsze inwestycje, w tym rozwój robotyki chirurgicznej.

Trwa rozbudowa katowickiego szpitala, obejmująca modernizację bloku operacyjnego i stworzenie nowoczesnej przestrzeni dla ginekologii operacyjnej. Inwestycja wzmocni pozycję ośrodka jako jednego z kluczowych centrów chirurgii kobiecej w Polsce.



Uroczyste poświęcenie Hospicjum Bonifratrów w Środzie Śląskiej

3 grudnia 2025 roku odbyło się oficjalne otwarcie Hospicjum Bonifraterskiego Centrum Medycznego w Środzie Śląskiej. W uroczystości uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych, Zakonu Bonifratrów, Zarządu BCM, średzkiego SPZOZ, pracownicy, wolontariusze oraz mieszkańcy powiatu.

Poświęcenia placówki dokonał ks. Jakub Bartczak. Nowe hospicjum ma wypełnić lukę w dostępie do opieki paliatywnej, zapewniając pacjentom wsparcie

medyczne, psychologiczne i duchowe. Placówka działa w ramach kontraktu z NFZ, dzięki czemu opieka jest bezpłatna.

Podczas wydarzenia ówczesny Prowincjał, br. Franciszek Salezy Chmiel OH wręczył dekret generała Zakonu powołujący br. Jakuba Białka OH na przeora konwentu we Wrocławiu. Podpisano także list intencyjny o współpracy między Bonifraterskim Centrum Medycznym a Powiatem Średzkim. To ważny krok w kierunku rozwoju opieki paliatywnej w regionie.



Uroczyste włączenie Honorowych Członków Świeckich do Zakonu Bonifratrów

4 grudnia 2025 roku w Łodzi odbyła się uroczystość włączenia Honorowych Członków Świeckich do Zakonu Bonifratrów. Rozpoczęła ją Msza Święta w Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych, koncelebrowana przez ks. Pawła Sobstela i ks. Dariusza Górskiego.

Podczas liturgii pięć kobiet: Elżbieta Kędzia-Kierkus, Anna Cichocka, Danuta Mularczyk, Jolanta Białek oraz Edyta Cieślak otrzymały Karty Agregacji, oficjalnie włączające je do Zakonu. Przeor łódzkiego konwentu, brat Andrzej Zawalski OH podziękował nowym członkiniom za wieloletnie zaangażowanie w dzieła miłosierdzia.



Poświęcenie nowej siedziby Biura Zarządu Bonifraterskiego Centrum Medycznego

10 grudnia 2025 roku, we wspomnienie Matki Bożej Loretańskiej, odbyło się uroczyste poświęcenie nowej siedziby Biura Zarządu Bonifraterskiego Centrum Medycznego w Warszawie. Aktu poświęcenia dokonał o. Hubert Matusiewicz OH. Nowa siedziba mieści się na czwartym piętrze Centrum Jasna przy ul. Jasnej 14/16a w Warszawie, w budynku należącym do Archidiecezji Warszawskiej. Przeniesienie biura było konieczne w związku z planowaną rozbiórką wieżowca Intraco, gdzie dotychczas funkcjonowało.



Spotkanie Przedkapitułne przed XXXIV Kapitułą Prowincjalną

19 lutego 2026 roku w Krakowie odbyło się Spotkanie Przedkapitułne, przygotowujące do XXXIV Kapituły Prowincjalnej Prowincji Polskiej Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego. Był to czas modlitwy, refleksji i wspólnego rozeznawania przyszłości Rodziny Szpitalnej.

Wydarzenie rozpoczęła uroczysta Eucharystia w intencji owocnych obrad Kapituły. Po niej ówczesny Prowincjał, br. Franciszek Salezy Chmiel OH powitał uczestników i podkreślił znaczenie jedności oraz odpowiedzialności za charyzmat szpitalnictwa. Moderator Kapituły, s. Małgorzata Książek FMM, przedstawiła metodologię pracy, akcentując ducha synodalności i uważnego słuchania.

Uczestnicy pracowali w grupach, dzieląc się oczekiwaniami i obawami oraz refleksją nad własną tożsamością w Rodzinie Szpitalnej. Spotkanie zakończyło się forum podsumowującym.



Symposium Hospicyjne „Gościnność jako fundament opieki paliatywnej”

5 marca 2026 roku we Wrocławiu odbyło się Symposium Hospicyjne pt. „Gościnność jako fundament opieki paliatywnej”. Standardy stawiające człowieka w centrum”. Wydarzenie, zorganizowane przez Hospicjum św. Jana Bożego we Wrocławiu, działające w strukturach Bonifraterskiego Centrum Medycznego, zgromadziło blisko 300 uczestników reprezentujących 75 placówek medycznych i edukacyjnych z całej Polski.

Podczas sesji akcentowano holistyczne podejście do pacjenta, obejmujące nie tylko uśmierzanie bólu, ale także wsparcie duchowe, rolę sztuki i natury w terapii oraz niezbędną troskę o kondycję psychiczną personelu medycznego.

Spotkanie dowiodło, że największym wyzwaniem współczesnej opieki paliatywnej pozostaje umiejętność autentycznej obecności przy drugim człowieku, która nadaje sens procedurom medycznym.



Zeskanuj kod, aby przeczytać więcej aktualnych wiadomości z życia Rodziny Bonifraterskiej



Bonifratrzy – MAPA DZIAŁALNOŚCI PROWINCJI POLSKIEJ

LEGENDA

 KURIA PROWINCJALNA	 DOM POMOCY SPOŁECZNEJ	 JADŁODAJNIA
 KONWENT	 DOM OPIEKI	 OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ
 KOŚCIÓŁ	 WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ	 DOM REKOLEKCYJNO-WYPOCZYNKOWY
 SZPITAL/PORADNIA	 HOSPICJUM/MEDYCYNĄ PALIATYWNĄ	 FUNDACJA BONIFRATERSKA
 APTEKA /SKLEP ZIELARSKI	 REHABILITACJA /FIZJOTERAPIA	 FARMACEUTYCZNE PRODUKTY BONIFRATERSKIE SP. Z O.O.



Fundacja
Bonifratrska

00-213 Warszawa

ul. Bonifratrska 12

tel.: 48 512 847 213

e-mail: redakcja@bonifratrzy.pl

www.fundacijabonifratrska.org

KURIA PROWINCJALNA

00-213 Warszawa

ul. Bonifratrska 12

tel.: 48 780 048 336

e-mail: kuria@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.pl

DUSZPASTERSTWO POWOŁAŃ

tel.: 660 482 635

e-mail: zakon@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.pl

POSTULAT

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ

50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59

tel.: 71 344 84 74

NOWICJAT EUROPEJSKI

Via Moretto 24a

25121 Brescia

Włochy

tel.: 0039 0302808891

SCHOLASTYKAT

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY PRZE-
NAJŚWIĘTSZEJ

50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59

tel.: 71 344 84 74

CIESZYN

KONWENT BONIFRATRÓW pw. WNIEBOWZIECIA
N.M.P.

43-400 Cieszyn, pl. ks. Londzina 1

tel.: 33 852 05 62, (33) 852 02 68

fax: 33 852 02 68

e-mail: konwencieszyn@bonifratrzy.pl

IWONICZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ELŻBIETY
WĘGERSKIEJ

38-440 Iwonice, ul. Floriańska 19

tel.: 13 435 05 21, 13 435 13 14

fax: 13 435 05 21

e-mail: bonifratrzy_iwonice@dps.pl

KATOWICE-BOGUCICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ANIOŁÓW
STRÓŻÓW

40-211 Katowice-Bogucice, ul. Ks. Markiecki 87

tel.: 32 258 95 82

fax: 32 353 00 22

e-mail: konwent@bonifratrzy.katowice.pl

www.bonifratrzy.katowice.pl

KONARY-ZIELONA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA

32-031 Mogilany, ul. Bonifratrska 11 Konary

tel./fax: 12 270 40 84

e-mail: konwent@bonifundo.pl

KRAKÓW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ

31-066 Kraków, ul. Krakowska 48

tel.: 12 430 61 22

e-mail: konwent@bonifratrzy.krakow.pl

www.bonifratrzy.krakow.pl

ŁÓDŹ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RAFAŁA

ARCHANIOLA

Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych

93-357 Łódź Chojny, ul. Kosynierów

Gdyńskich 61A

tel.: 42 685 51 00

fax: 42 685 51 29

e-mail: konwent@bonifratrzy.lodz.pl

www.bonifratrzy.lodz.pl

PIASKI-MARYSIN

KONWENT BONIFRATRÓW pw. NAJŚWIĘTSZEGO
SERCA PANA JEZUSA

63-820 Piaski, Osiedle Marysin 1

tel.: 55 573 97 37

fax: 65 525 09 78

e-mail: konwentmarysin@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.marysin.com.pl

PRUDNIK

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. PIOTRA
I PAWŁA

48-200 Prudnik, ul. Piastowska 8

tel./fax: 77 436 26 05

e-mail: konwentprudnik@bonifratrzy.pl

WARSZAWA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RYSZARDA
PAMPURI

00-215 Warszawa, ul. Sapieżyńska 3

tel.: 22 635 64 67, 22 635 68 19

fax: 22 635 65 58

e-mail: przeor@bonifratrzy.warszawa.pl

REKTORAT

KOŚCIÓŁ pw. Św. JANA BOŻEGO i Św.
ANDRZEJA APOSTOŁA

00-213 Warszawa, ul. Bonifratrska 12

tel.: 789 294 030

e-mail: bonifratrska@bonifratrzy.pl

WROCŁAW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ

50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59

tel./fax: 71 344 84 74

e-mail: konwentwroclaw@bonifratrzy.pl

ZAKOPANE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. AUGUSTYNA

34-500 Zakopane, ul. Krzeptówki 64

tel./fax: 18 207 09 09

e-mail: konwentzakopane@bonifratrzy.pl

ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA
ROBOTNIKA

57-200 Żabkowice Śląskie, ul. 1-go Maja 9

skr. poczt. 12

tel./fax: 74 815 54 56

e-mail: zabkowice@bonifratrzy.pl

ZEBRZYDOWICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. FLORIANA

34-130 Katowia Zebrzydowska, Zebrzydowice 1

tel./fax: 33 876 65 60

e-mail: konwentzebrzydowice@bonifratrzy.pl

DROHOBYCZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. JEZUSA
DOBREGO SAMARYTANINA

Archiidiecezja Lwowska

82100 Drohobycz, Ukraina, ul. Iwana Franka

nr 53

tel./fax: 00380324433202

e-mail: bonifratry.drohobych@gmail.com

NAZARET

KONWENT BONIFRATRÓW pw. ŚWIĘTEJ
RODZINY

Holy Family Hospital

P.O. Box 8, 16100 NAZARET – Israel

tel.: (00972) 46508900

e-mail: przeornazaret@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.pl/klasztor-nazaret/



ODPOWIEDZ NA GŁOS SWOJEGO POWOŁANIA
ZOSTAŃ BONIFRATREM!

NIEŚ DOBRO CHORYM I POTRZEBUJĄCYM

DOŚWIADCZ SIŁY WSPÓLNOTY

PODĄŻAJ ŚLADAMI ŚW. JANA BOŻEGO
– PRZEŻYJ RADOŚĆ POWOŁANIA,
NIOŚĄC POMOC DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI

SKONTAKTUJ SIĘ Z BRATEM
ODPOWIEDZIALNYM ZA POWOŁANIA:
ZAKON@BONIFRATRZY.PL

Wejdź na: www.powolania-bonifratrzy.pl i dowiedz się więcej