

Wszyscy znamy biblijną historię o arce, którą Bóg polecił wybudować Noemu, by ochronić jego ród i wybrane gatunki zwierząt przed potopem. W XX wieku podobną arkę dla najstarszych i najuboższych „wybudował” we Francji świecki teolog Jean Vanier.

Jego L'Arche (z fr. arka) to chrześcijańska wspólnota dla upośledzonych umysłowo, mająca na celu zapewnienie im właściwych warunków rozwoju w wierze i w miłości. Jej istotą jest wspólne przebywanie osób upośledzonych oraz wolontariuszy, zwanych asystentami, pod wspólnym dachem: dzielenie się obowiązkami, pomaganie sobie nawzajem, a także wspólne świętowanie i modlitwa.

Trzeba zaznaczyć, że Arka – mimo pozornych zbieżności – nie jest zakonem, ruchem religijnym czy siecią domów pomocy społecznej, choć pewne cechy łączą ją z każdą z tych instytucji. Na ich tle, a zwłaszcza na tle współczesnej kultury, która preferuje sukces i indywidualizm, jest czymś zupełnie wyjątkowym. „Arka to być może pierwsza w dziejach wspólnota, która opowiada historie osób niepełnosprawnych i otacza szacunkiem ich imiona.”

ARKA

czyli

dom życia



L'ARCHE



*Katolicka szkoła Jeana Vaniera w Collingwood
(Canada prowincja Ontario)*

Początki

Pierwsza wspólnota Arki powstaje w 1964 r. w Trosly-Breuil, francuskim miasteczku położonym na północ od Paryża. Tworzą ją Jean Vanier, dawny oficer marynarki, z wykształcenia filozof i teolog, oraz dwaj niepełnosprawni umysłowo: Philippe Seux i Raphael Simi. Vanier spotyka Philippe'a i Raphaela w ośrodku dla upośledzonych umysłowo, gdzie obowiązki kapelana sprawuje jego przyjaciel i ojciec duchowy, dominikanin o. Thomas Philippe. Widząc cierpienie znajdujących się tam osób, odciętych od swych bliskich i pozbawionych możliwości swobodnego rozwoju, postanawia poświęcić im cały swój czas i stworzyć namiastkę domu. Kupuje mały domek, który nazywa Arką na wzór biblijnej arki Noego, symbolu bezpieczeństwa i odnowy, i zaprasza dwóch niepełnosprawnych, by zamieszkali razem z nim.

Dom wymaga remontu, zajmują się tym przyszli jego mieszkańcy. Jest to dla nich niezapomniane przeżycie. „Kiedy przybyłem do Arki – wspomina Philippe Seux – nie było wcale elektryczności. Przyświecaliśmy sobie świecami – to było zabawne! Brakowało toalet, pryszniców... Ale ja eksplodowałem niczym bomba. Uff! jaki ja byłem szczęśliwy. Przedtem, to nie było życie: cały dzień siedzieć w sali. Nie można było nic robić, żadnych wyjść, żadnych zajęć, nic. Zdarzało mi się często płakać. Nie czułem się tam dobrze. W Arce wszystko się ułożyło.”

Jak grzyby po deszczu

Po kilku latach zaczynają powstawać kolejne domy wspólnoty, wzorujące się na tym z Trosly-Breuil. Najpierw w okolicznych miejscowościach, potem także poza granicami Francji. Przybywa chętnych do zamieszkania w nich zarówno wśród niepełnosprawnych, jak i osób zdrowych, które chcą ofiarować swój czas i serce. Wolontariusze przybywają z różnych stron świata, różnych środowisk i kultur, zostają na rok, dwa lub na całe życie. Niektórzy nawet po opuszczeniu wspólnoty pozostają z nią w kontakcie, służą pomocą w rozwiązywaniu spraw prawno-finansowych lub materialnych. Wokół domu Arki istnieje spore grono przyjaciół i darczyńców.

Wraz ze zwiększaniem się liczby wspólnot, dokonują się też inne przekształcenia. Początkowo Arka zrzesza nieżonatych mężczyzn, teraz należą do niej przedstawiciele obu płci, a także małżeństwa.

Arka międzynarodowa

W roku 1969 powstaje wspólnota Arki w Kanadzie - dom w Daybreak, niedaleko Toronto. Od lat 70. idea Arki znajduje odzew w wielu krajach na wszystkich kontynentach, w tym również tych najbiedniejszych, jak Indie, Wybrzeże Kości Słoniowej czy Honduras. I właśnie tam, gdzie niepełnosprawność jest odrzucona czy ukrywana przez społeczeństwo, idea Vaniera - przywracania osobom upośledzonym godności i prawa do rozwijania swoich talentów - zyskuje dodatkowo na znaczeniu. Przy tym staje się też Arka najpełniejszym wyrazem ekumenizmu. Stworzona w

tradycji katolickiej, szybko przekracza granice religii, kultur, ras umieszczając w centrum wartości uniwersalne: godność każdej istoty ludzkiej, nadzieję i solidarność. Zdarza się, że w tej samej wspólnocie spotykają się wyznawcy różnych religii (np. w Kalkucie mieszkają obok siebie muzułmanie, hinduiści i chrześcijanie) - wspólnym mianownikiem jest bowiem w Arce upośledzenie i wynikające z niego cierpienie.

Działające w różnych krajach wspólnoty zrzeszają się w Federację, by łatwiej dostosować strukturę i sposób zarządzania Arką do jej globalnego zasięgu (powołuje się federalne organa, zgromadzenia i koordynatorów). Arka musi sobie radzić z różnym nastawieniem do niepełnosprawności, z wieloma systemami regulacji prawnych, nadzoru urzędowego, finansowania i ochrony zdrowia. W 1993 r. zostaje przyjęta Karta Arki, określająca podstawowe zasady i główne cechy wspólnot rozsianych w całym świecie. Ideą przewodnią pozostaje autentyczność relacji między osobami upośledzonymi a zdrowymi, dzielenie się posiadanymi talentami i słabościami oraz rozwijanie duchowości każdego członka wspólnoty, w poszanowaniu jego odmienności wyznaniowej i kulturowej. Arka objawia dar osób z upośledzeniem umysłowym. I chociaż nie jest w stanie przyjąć wszystkich potrzebujących, jest znakiem, że prawdziwie humanistyczne społeczeństwo musi opierać się na przyjmowaniu i poszanowaniu najmniejszych i najsłabszych.

Obecnie Arka międzynarodowa obejmuje 134 wspólnoty działające w ponad 30 krajach na całym świecie - w sumie ok. 5000 członków (zarówno upośledzonych, jak i wolontariuszy).



*Replika Arki Noego wykonana przez Johana Huibersa z Holandii
(do budowy zużyto 1200 sosnowych i cedrowych pni)*

Arka w Polsce

W Polsce działają aktualnie 3 wspólnoty Arki: w Śledziejowicach koło Krakowa, w Poznaniu i Wrocławiu (trwają też prace nad powołaniem wspólnoty w Warszawie). W pięciu domach mieszka ok. 30 osób z upośledzeniem umysłowym. Oprócz zapewnionej opieki mają oni możliwość rozwijania swoich talentów na rozmaitych warsztatach oraz uczestniczenia w życiu lokalnym (wyjścia do sklepów, teatrów, kin, kościołów). Organizowane są też spotkania między mieszkańcami wszystkich domów.

Pierwsza wspólnota Arki w Polsce powstała w 1981 r. w Śledziejowicach. Obecnie obejmuje dwa domy: Effatha i Emaus oraz warsztat pracy. Do wspólnoty należą również rodziny mieszkające poza domami wspólnoty.

Wspólnota poznańska powstała w 1993 r. Składa się z dwóch domów i warsztatu oraz rodzin mieszkających poza domami. W 2003 r. swój pierwszy dom otworzyła wspólnota we Wrocławiu.

Jean Vanier i jego idea

„Pierwszy raz, kiedy spotkałem Jeana, było to w zamkniętym ośrodku dla niepełnosprawnych umysłowo - wspomina Philippe Seux, jeden ze współzałożycieli pierwszego domu Arki. - Zobaczyłem go w kaplicy, a potem, gdy rozdawał zupę. Zrobił na mnie duże wrażenie - wydawało mi się, że stół jest całkiem mały, tak był wysoki.”

Ten wysoki człowiek o wielkim sercu to francusko-kanadyjski Kanadyjczyk, wychowany w kulturze francuskiej i angielskiej. Urodził się w 1928 r. w Genewie, gdzie jego ojciec pełnił misję dyplomatyczną. Podczas II wojny światowej ukończył brytyjską szkołę marynarki wojennej



Jean Vanier



Michael Bentham z synem Matem, podopieczni Arki - uczestnicy 10-cio milowego biegu w Portsmouth (Anglia)

w randze oficera, jednak po kilku latach zrezygnował z kariery wojskowej i poświęcił się studiowaniu filozofii i teologii w Instytucie Katolickim w Paryżu. Owocem studiów była praca doktorska na temat pojęcia szczęścia u Arystotelesa. Podczas studiów poznał dominikanina o. Thomasa Philippe'a, który wkrótce stał się jego przyjacielem i ojcem duchowym. Postawa o. Thomasa nawiązująca do ewangelicznych Ośmiu Błogosławieństw, zainspirowała Vaniera. Podczas licznych wizyt w zamkniętym ośrodku dla niepełnosprawnych umysłowo, gdzie o. Thomas był kapłanem, zrodziła się idea Arki, domu dla upośledzonych.

„Założyłem Arkę, aby zbudować rodzinę, wspólnotę tych i dla tych, którzy są słabi i ubodzy z powodu upośledzenia umysłowego i czują się samotni i opuszczeni.”

W 1971 r., podczas pielgrzymki osób niepełnosprawnych umysłowo do Lourdes, Vanier założył wraz z Marie-Helene Mathieu ruch „Wiara i Światło” (dziś liczący ok. 1500 wspólnot). Członkami ruchu są osoby upośledzone umysłowo, ich rodzice i przyjaciele, którzy spotykają się regularnie (co najmniej raz w miesiącu) na wspólnej modlitwie i świętowaniu. Vanier cały czas podróżuje po świecie prowadząc liczne wykłady i konferencje (w 2006 r. odwiedził Kraków). Jest autorem wielu książek, m.in. „Wspólnota miejscem radości i przebaczenia”, „Każda osoba jest historią świętą”, „Kochać aż do końca”, „Tajemnica Jezusa. Czytanie Ewangelii według św. Jana”. Za swoją dzia-

łalność otrzymał wiele nagród i odznaczeń, m.in. order francuskiej Legii Honorowej.

W centrum myśli Jeana Vaniera znajduje się „teologia upośledzonych”. Wychodząc od ewangelicznych błogosławieństw, Vanier stara się przywrócić należne znaczenie i godność osobom najsłabszym w społeczeństwie, jakimi są niepełnosprawni umysłowo. Zwraca uwagę na ich dary wewnętrzne - miłości i przyjaźni, którymi są gotowi obdarzyć każdego. „Sprawili, że odkryłem w sobie studnię, fontannę życia” - wyznaje. Podobnie o przemieniającej mocy przyjaźni z niepełnosprawnymi świadczą inne osoby mieszkające we wspólnotach. Przemiana ta rodzi się z uwagi i nasłuchiwanie potrzeb drugiego człowieka. Wystarczy, mówi Jean, odpowiedzieć na jego wołanie o miłość, nie bać się wyjść naprzeciw, by otrzymać bezcenny dar.

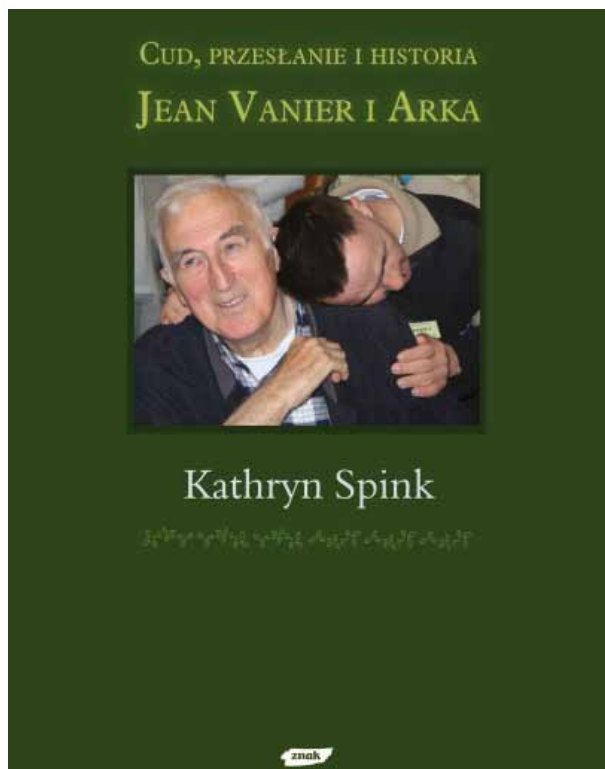
Jezus również przychodził do najuboższych i odrzucanych, tłumaczy Vanier. Nie odmawiał swego towarzystwa grzesznicy, wskrzesił ubogiego Łazarza, uzdrawiał ślepych i kulawych. Widział w nich osoby najbardziej godne miłości. A poprzez gest umywania nóg apostołom przekazał „nowy sposób sprawowania władzy w pokorze, służbie i miłości, poprzez komunę serc, która oznacza bliskość i otwartość.” Dodajmy – sposób współlistnienia w ogóle. „Myjąc nogi swoim uczniom – pisze Vanier - i prosząc nas, abyśmy robili to samo, Jezus chce nam pokazać znaczenie i wagę spotkania z ciałem drugiej osoby w całej prostocie, łagodności i czułości, ponieważ to ciało jest cenne: jest osobą.” Warto dodać, że we wspólnotach Arki co roku, w Wielki Czwartek, odbywa się quasi-sakramentalna liturgia umywania nóg, będąca naśladowaniem gestu Chrystusa i czynną odpowiedzią na jego wezwanie „i wyście powinni sobie nawzajem umywać nogi” (J 13,14).

Wspólnoty Arki są we współczesnym świecie miejscem radykalnie pojmowanej – i realizowanej - Ewangelii. Ale są też miejscem świętowania, gdyż święto i radość – jak twierdzi Vanier – to najgłębsza istota człowieczeństwa.

Myśli Jeana Vaniera:

„Istota Arki polega na tym, że ona nigdy nie będzie sukcesem. Ona po prostu jest. Zdarzają się chwile piękne i bolesne. (...) Mogę tylko przyznać, że to zdumiewające, iż tak wiele naszych wspólnot rozkwitło.”

„Osoby z upośledzeniem na ogół nie są świadome swej siły, natomiast mają bardzo mocną świadomość miłości i więzi. (...) Są „wydajne”, jeśli chodzi o relacje z innymi, ofiarują im całą swoją wewnętrzną energię. W świecie, który staje się



coraz twardszy i bardziej zatowimizowany, stają się ekspertami od budowania więzi. Może się wydawać, że są słabi, że są dla innych ciężarem. W istocie jednak wspierają „silnych”, którzy często są zagubieni, osamotnieni, spragnieni bliskości, a równocześnie pełni obaw z nią związanych.”

„Kochać kogoś nie znaczy przede wszystkim robić coś dla niego, ale pomóc mu odkryć jego piękno, jego niepowtarzalność, światło ukryte w jego wnętrzu.”

„Na poziomie serca wszyscy, mężczyźni i kobiety, jesteśmy do siebie podobni. (...) Osoby dotknięte lub niedotknięte widocznym upośledzeniem, bogate lub biedne, młodsze lub starsze, czarne i białe, chore na aids lub w najlepszym zdrowiu – wszyscy jesteśmy równi, wszyscy mamy tę samą godność. Historia każdej osoby jest święta.”

„Tajemnica słabości polega na tym, że to ona sprawia, iż jesteśmy razem. Fundamentem każdej wspólnoty, każdej rodziny jest wezwanie: „Potrzebuję cię, nie mogę tego zrobić sam”. Czyli słabość jest warunkiem bycia razem.”

„Jesteśmy stworzeni dla uczt weselnej. Pierwsze miejsce, do którego zabiera Jezus swych uczniów, to Kana Galilejska. I nie idzie tam, bo myśli sobie:

„O Boże, muszę dokonać jakiegoś cudu!”, ale idzie, by pokazać im rzeczywistość najgłębiej ludzką – rzeczywistość zabawy, świętowania, celebrowania życia, wzajemnej miłości. (...)

Niestety, zamieniliśmy życie w coś zbyt poważnego – działanie, bogacenie się, produkcję... Straciliśmy poczucie bujnej płodności – dawania życia, cieszenia się nim – na rzecz produktywności. Tym, co najgłębiej skrywa się w naszym człowieczeństwie, jest radość.”

„Być człowiekiem to znaczy otwierać się, a nie zamykać w obawie, że moje pleamię zostanie pobite. Otwarcie to istota człowieczeństwa. Taki jest duch Jezusa. Duch Jezusa to duch miłości, czyli otwarcia. Musimy to odkrywać.”

„Jest w biegu historii coś, co ludzi zamyka, i coś, co ich otwiera. Jest fenomen ekumenizmu. To głęboki ruch, który należy mądrze prowadzić. Jeśli katolicy, wchodząc na drogę ekumenizmu, tracą własną wiarę, to znaczy, że nie przeszli prawdziwej wewnętrznej formacji.”

„Czy jestem zainteresowany człowieczeństwem czy moją własną grupą? Objawienie Jezusa pokazuje, że mamy być zainteresowani człowieczeństwem. Mamy przejść od nacjonalizmu do uniwersalizmu. I na tym polega katolicyzm. To Kościół powszechny.”

Zainteresowanych historią Arki odsyłam na www.larche.org

Tekst Karty Arki dostępny w jęz. polskim na stronie www.larche.org.pl

Cytaty pochodzą z wywiadów z Vanierem (Znak 2007, nr 1; Znak 2009, nr 2) oraz z książki „Kochać aż do końca”. Niedawno ukazała się po polsku biografia Vaniera autorstwa Kathryn Spink „Cud, przesłanie i historia. Jean Vanier i Arka”.

oprac. Ewa Szarkowska

Foto: Galeria

Przydatne adresy:

Fundacja Arka – Wspólnota w Śledziejowicach
dyr. Barbara Pestka
Śledziejowice 83, 32-020 Wieliczka
tel./fax: 012/288 24 70
sledziejowice@larche.org.pl

Fundacja Arka – Wspólnota w Poznaniu
dyr. Aleksandra Nawrocka
ul. Polańska 13a, 61-614 Poznań
tel./fax: 061/82 56 200
poznan@larche.org.pl

Fundacja Arka – Wspólnota we Wrocławiu
dyr. Ewa Jaruzelska
ul. Jutrosińska 29, 51-124 Wrocław
tel. 071/325 68 23
wroclaw@larche.org.pl



Podlaskie Stowarzyszenie Diabetyków prowadzi rehabilitację w zakresie masażu leczniczego, relaksującego i odchudzającego.

PSD

“Nadwaga może prowadzić do cukrzycy, miażdżycy, zawałów serca, chorób układu krążenia i oddechowego. Każda niewydolność ruchowa może wynikać z nadwagi.”

Członkowie Stowarzyszenia otrzymują rabat.

Rodzaje masaży	Czas trwania	Cena z rabatem	Cena bez rabatu
Masaż odchudzający całkowity	1 h	40 zł	50 zł
Masaż stóp	0,5 h	7 zł	10 zł
Masaż kręgosłupa	45 min.	15 zł	25 zł
Masaż kończyn (górných i dolnych)	0,5 h	12 zł	20 zł
Masaż relaksacyjny całego ciała	1 h	30 zł	40 zł

Masaż usuwa ból, napięcie i łagodzi stres. Okazuje się również, że zmienia nawet fale mózgowe. Podobnie jak ćwiczenia gimnastyczne dostarcza maksymalnych korzyści wtedy, gdy stosowany jest regularnie, najlepiej raz w tygodniu.

Jak twierdzą specjaliści, nawet jedna sesja masażu miesięcznie pomaga w zachowaniu ogólnego zdrowia.

Zabiegi borowinowe:

- kosmetyczne maseczki borowinowe
- okłady borowinowe (zawijanie częściowe)

Terminy do uzgodnienia osobiście lub telefonicznie.



Zapraszamy!
pon. - pt. 9 - 16

15-062 Białystok
ul. Warszawska 23
tel. 085 741 57 01
tel./fax 085 732 99 74