

Szanowni Państwo,

Dziękujemy za zgłoszenie udziału w rekolekcjach z postem wg . św Hildegardy w dniach 31.03-6.04.20025 w Siedlcu

Program rekolekcyjny obejmuje działanie na dwóch poziomach

- wymiar duchowy- temat „świętość” prowadzi ks. Andrzej Bełtowski

- wymiar cielesny: ograniczenie znacznej części pokarmu, który można by nazwać zbędnym dla zaspokojenia tego, co niezbędne, na wzór postu według św. Hildegardy, czyli zboże: orkiszowe (z pradawnych odmian), spożywane w różnych postaciach z warzywami oraz napary ziołowe. Ta prosta dieta przynosi wiele korzyści: odpoczynek organizmu, eliminację toksyn, oczyszczenie krwi, odciążenie wątroby, zgodnie z normalnym rytmem natury. Istnieje bardzo niewiele niedogodności, może z wyjątkiem bólów głowy pierwszego lub drugiego dnia, ale jest sposób, aby temu zaradzić. Jednak taki rodzaj postu nie jest zalecany dla osób cierpiących na ciężką cukrzycę, ciężką depresję, inne ciężkie choroby, niewydolność narządów wewnętrznych. Jeśli chodzi o osoby regularnie przyjmujące leki, prosimy aby je przywiozły ze sobą i przyjmowały jak zwykle. W drugim załączniku znajdują Państwo oświadczenie o braku ww przeciwwskazań do podjęcia postu prosimy o wydrukowanie i podpisanie i przesłanie na adres mailowy magda@ogrodyhildegardy.pl

Zalecamy następujące przygotowanie do postu, aby łagodnie wejść w proces oczyszczania organizmu:

- ogranicz jak stopniowo): mięsa i sosy, dania ciężkostrawne i słodyczne, na 7-10 dni przed rozpoczęciem rekolekcji.

- oczyść organizm z przeciążających go toksyn, stosując kapsułki oczyszczające śluzówki wg receptury św. Hildegardy przez 10 dni w domu przed przyjazdem. Kapsułki te zostaną dostarczone i wysłane pocztą w odpowiednim czasie. Prosimy o podanie w wiadomości email adresu, na który mają zostać dostarczone.

W czasie wolnym zaleca się spacerować na ścieżkach rekreacyjnych znajdujących się nieopodal klasztoru. Zabierzcie więc ze sobą dobre buty, ewentualnie kijki do nordic walking.

Prosimy o zabranie ze sobą Biblii oraz notatnika.

Przypominamy również, że cisza jest niezbędna, abyśmy mogli słuchać wezwań Boga. Szanujmy wzajemnie naszą obecność w ciszy, nie oznacza to braku kontaktu wzrokowego i uśmiechu. Niech brak używania języka nie będzie przeszkodą w komunikacji z bliźnimi.

Życzymy pięknego przeżycia rekolekcji, witalności połączonej z radością, która jest szczęśliwym następstwem wędrówki ze św. Hildegardą w stronę Jezusa. Ta asceza jest częścią naturalnego życia, jest także częścią wielkich tradycji duchowych, jest częścią paschalnego życia chrześcijanina, prowadzi do radości i wolności.

W razie pytań, prosimy o kontakt mailowy lub telefoniczny: magda@ogrodyhildegardy.pl, 608509453

Do zobaczenia

Magdalena i Krzysztof Baran