

poniedziałek 04.08.2025 - czwartek 14.08.2025

Rekolekcje z postem Daniela

Czym są rekolekcje z Postem Daniela?

Niektórzy nazywają go detoksem, inni sposobem na duchowe odnowienie, a jeszcze inni... biblijną sztuką przetrwania. Post Daniela to coś więcej niż zwykłe ograniczenie kalorii – to czas, w którym ciało i duch idą ramię w ramię, zamiast ciągnąć się w przeciwne strony.

Skąd się wziął post Daniela?

Inspiracja pochodzi z Księgi Daniela. Prorok, zamiast raczyć się królewskimi przysmakami, wybiera dietę opartą na warzywach i wodzie. Efekt? Po dziesięciu dniach wyglądał lepiej i czuł się silniejszy niż ci, którzy nie stronili od mięsnych uczt.

„Przez dziesięć dni jedzcie jarzyny i pijcie wodę” (Dn 1,12).

To nie tylko kwestia jedzenia, ale też wewnętrznej dyscypliny i poszukiwania duchowej równowagi. W świecie pełnym nadmiaru i pośpiechu Post Daniela to zaproszenie do prostoty. Może nie jest to łatwa droga, ale zdecydowanie warta przejścia.

Słowo, które daje siłę

O. Rajmund Guzik Cist poprowadzi uczestników przez refleksje nad Bożym Słowem, które w trudnych chwilach życia staje się źródłem nadziei i odnowy. W atmosferze ciszy i modlitwy uczestnicy będą mieli okazję odkryć, jak Pismo Święte może być drogowskazem w codziennych wyzwaniach.

Dlaczego warto wziąć udział?

Rekolekcje to wyjątkowa propozycja dla osób, które:

zmagają się z problemami zdrowotnymi i potrzebują regeneracji, poszukują wewnętrznego spokoju, chcą pogłębić swoją relację z Bogiem, pragną spróbować zdrowotnego postu w atmosferze wsparcia i radości.

Co zyskasz?

Czas na wyciszenie i refleksję. Lepsze samopoczucie dzięki lekkiej diecie opartej na naturalnych składnikach. Nową perspektywę dzięki medytacji nad Bożym Słowem. Duchową odnowę i umocnienie wiary.

Post Daniela to nie tylko sposób odżywiania, ale też lekcja uważności – na siebie, na innych i na to, co naprawdę ważne. Czasem wystarczy odjąć, by zyskać więcej niż się spodziewamy. Zapraszamy.