

Wprowadzenie

Kościół Katolicki w Polsce, poczynawszy od adwentu 2017r. rozpoczął dwa lata formacji pod hasłem „Duch, który umacnia miłość”, a bieżący rok koncentruje nas na słowach: „ Jesteśmy napełnieni Duchem Świętym”.

W związku z powyższym grupa animatorów skupionych wokół Szkoły Życia Chrześcijańskiego

i Ewangelizacji Świętej Maryi z Nazaretu Matki Kościoła, Filii w Jeleniej Górze, Diecezji Legnickiej, przygotowała kilkunastotygodniowy cykl formacji indywidualnej, **dla osób pragnących pogłębić umiejętność współpracy z Duchem Świętym w codzienności życia. Formacja ta w znacznym stopniu skoncentrowana jest na rozwoju Owoców Ducha Świętego**, które wymienione są w liście do Galatów.

W ramach tej formacji będą podawane konkretne zadania do rozważania lub zastosowania w życiu podczas całego tygodnia. Zadania w parafiach, chcących się włączyć do tej formacji będą rozpowszechniane w każdą niedzielę, przez 12 kolejnych tygodni. Czas rozpoczęcia jest dowolny, choć dobrym terminem wydaje się pierwsza niedziela Wielkiego Postu.

Dobrze, by uczestnicy tej formacji znaleźli w swoim środowisku osobę, lub grupę osób by móc podzielić się sukcesami i upadkami w realizacji podejmowanych zadań i nawzajem się motywować do wytrwałości. Może to być parafialna wspólnota Odnowy w Duchu Świętym, lub inna wspólnota gotowa dzielić się ze sobą doświadczeniem żywej wiary.

Zadanie 12

MODLITWA ŻYCIEM - IGNACJAŃSKI RACHUNEK SUMIENIA

Na zakończenie, w ostatnim tygodniu naszych zadań proponujemy podjęcie modlitwy życiem, poprzez Ignacjański Rachunek Sumienia, który fragmentarycznie stosowaliśmy już podczas realizacji naszych zadań w ostatnim czasie.

Tak Bogu ufaj, jakby całe powodzenie spraw zależało tylko od Boga, a nie od Ciebie; tak jednak dokładaj wszelkich starań, jakbyś ty sam miał to wszystko zdziałać, a Bóg nic zgoda.

Św Ignacy Loyola

Celem rachunku sumienia jest spotkanie, w intymności własnego serca z miłującym Bogiem i sobą samym, właśnie w atmosferze tej Miłości. Przynosimy na to spotkanie wszystko: to kim i jacy jesteśmy. Wszystko, co się wydarzyło, co jest słabością, grzechem, niepokojem, bólem, cierpieniem, ale także to, co stanowi siłę, sukces, radość, zwycięstwo. Przynosimy cały ten "bałagan" - bogactwo mojego wnętrza po to, byśmy mogli doświadczyć i usłyszeć w nim Boga i poznać siebie, byśmy mogli dostrzec konkret działania Miłości w naszym życiu i potrafili odpowiedzieć na wezwania, propozycje, zachęty, pouczenia, które Bóg do nas kieruje. Warunkiem stawianym wyraźnie i wymaganym przez św. Ignacego jest systematyczność (codziennosc) tej modlitwy. Ta forma codziennej modlitwy jest niezastąpiona w dążeniu człowieka do rozwoju i pogłębiania osobistej relacji z Bogiem, samym sobą i otaczającą rzeczywistością.

Schemat Ignacjańskiego Rachunku Sumienia

Rachunek sumienia proponowany przez św. Ignacego (ĆD 43) jest dość prosty w swojej dynamice. Zawiera pięć podstawowych kroków:

1. stanięcie w obecności Bożej i dziękczynienie za otrzymane łaski;
2. prośba o łaskę uzdalniającą nas do dostrzeżenia grzesznych postaw w minionym dniu;
3. refleksyjne spojrzenie na miniony dzień - zatrzymanie się nad wydarzeniami, poruszeniami, uczuciami, myślami;

4. prośba do Boga o dar wdzięczności za Jego miłość i o dar uzdrawiającego żalu za grzech, słabość, popełnione zło;

5. spojrzenie w przyszłość - konkretne postanowienie, decyzja będąca owocem tego, co się zrozumiało i zobaczyło.

Miejsce i czas

Znajdźmy miejsce spokojne i odpowiedni czas, który pozwoli na wyłączenie się, zdystansowanie do tego, co dzieje się wokół. Jest to chwila wyciszenia potrzebna abyśmy "przyszli do siebie" oraz stanęli w obliczu Bożej miłości z pragnieniem prawdziwego, głębokiego spotkania z Bogiem i sobą samym, a także wyrażenia wdzięczności za to, kim jesteśmy, czym zostaliśmy obdarowani.

Na rachunek sumienia poświęćmy 15 minut.

1. Dziękczynienie

Podstawową dyspozycją dla rachunku sumienia jest wdzięczność. Św. Ignacy uważał brak wdzięczności za najgorszy z grzechów. Postawa wdzięczności zbliża nas do Boga, otwiera na Jego miłość, pogłębia naszą relację z Bogiem i sobą samym. Nasza wdzięczność powinna dotyczyć spraw konkretnych i osobistych, tj. dotyczących nas bezpośrednio.

Możemy zapytać:

- Za jakie wydarzenia, doświadczenia, spotkania dzisiejszego dnia chcę Bogu dziękować?

· Jaki trud, wysiłek, jakie zwycięstwo nad własną słabością odniosłam/em ja?

· Co zbliżyło mnie do Boga, innego człowieka, siebie samej/samego?

Bądźmy w tym szczerzy, autentyczni, nie udawajmy wdzięczności. Zobaczmy, co (jakie doświadczenia) niemal automatycznie rodzi naszą wdzięczność, a za co jest nam trudno dziękować. Skąd bierze się ta różnica?

2. Prośba o Światło Ducha Św. pomocne w poznaniu prawdy o swoim wnętrzu w perspektywie Bożej miłości.

Akceptujące spojrzenie na siebie nie jest możliwe bez Bożej miłości i światła. Prośmy o łaskę widzenia siebie tak, jak widzi każdego z nas Bóg, czyli z perspektywy Miłości i Miłosierdzia, z gotowością do nieustannego wybaczenia i podnoszenia z upadków.

Prośba o światło Ducha św. na początku rachunku sumienia to w rzeczywistości nie tyle wołanie do Boga, aby dał to Światło, bo ono ciągle świeci, lecz niezbędna dla człowieka chwila uświadomienia sobie potrzeby tego Światła oraz tego, że to człowiek musi podjąć decyzję wejścia w jego krąg - jest to prośba o pragnienie, odwagę zobaczenia siebie i całego stworzenia w tym Świecie.

3. Refleksja nad zdarzeniami i doświadczeniami dnia, i wynikającymi z nich poruszeniami, emocjami, czynami, postawami, reakcjami.

W tej części rachunku sumienia, spoglądamy na to, co się wydarzyło w tym dniu, co nas poruszyło, jakie uczucia wywołało i jak na to zareagowaliśmy, co uczyniliśmy. Spoglądajmy na wydarzenia zewnętrzne i nasze wewnętrzne reakcje. Mogą tu być pomocne następujące pytania:

- Co się dziś wydarzyło i jak to na mnie wpłynęło?
- Jakie uczucia, pragnienia, myśli doprowadziły do konkretnych zdarzeń?
- Jak korzystałam/em ze swej wolności jako daru?

Uczucia, wewnętrzne napięcia i przeżycia, pragnienia to miejsce gdzie Bóg przebywa z nami w sposób najbardziej osobisty, intymny. Zazwyczaj jest w naszym sercu jakiś zakątek, od którego należy rozpocząć proces nawrócenia, jakieś szczególne miejsce, w którym Bóg nas dotyka, oczekując naszej szczerości i zawierzenia. A Bóg może nas dotykać, zwracać naszą uwagę na dwa sposoby: przez coś, co nas będzie przyciągać i przez to, co nas będzie drażniło, co nie będzie się nam podobało.

Nasze czyny, reakcje zewnętrzne wynikają z tego, co dzieje się w naszym wnętrzu.

Badając nasze czyny, uczucia, poruszenia nie koncentrujemy się na tym, co było złe, niewłaściwe, na grzechu i słabości. Zadajmy sobie pytania pomocne do odkrywania prawdy o sobie.

- Jak reagowaliśmy na to, co się zdarzyło?
- Jakie wewnętrzne pragnienia, odczucia temu towarzyszyły?

- Za którym pragnieniem poszliśmy?

Zobaczmy korzenie konkretnych czynów i reakcji, często ukryte ich motywacje:

- Dlaczego tak uczyniłam/em, to poczułam/em, tego pragnęłam/em?
- W jakich słowach, czynach zawiodłam/em, zraniłam/em Boga i człowieka (kogo konkretnie)?
- Kiedy, w jakich sytuacjach poczułam/em Bożą miłość, natchnienie Ducha Św. i co z nim zrobiłam/em, jak na nie odpowiedziałam/em?

4. Prośba o przebaczenie win.

Prośmy o postawę człowieka, który przyznaje się do swych grzechów i słabości, nie ukrywa ich przed Bogiem ani przed sobą i wierzy w Jego przebaczenie i uzdrowienie. Złość na siebie, rozpacz, beznadzieja świadczą o tym, że chcemy przemieniać siebie własnymi siłami. Bóg nie zraża się naszymi niepowodzeniami, pragnie nieustannie uzdrawiać nas i przemieniać. Boża miłość jest większa niż nasz grzech. Nasza prośba o przebaczenie będzie prawdziwa i głęboka, jeśli będzie jej towarzyszył żal za grzechy. Szczery żal za grzechy nie prowadzi do rozpacz, poczucia winy, lęku, on daje siłę i wyzwolenie, które prowadzą wprost w ramiona Boga - Miłości. Pamiętajmy o cierpliwym oczekiwaniu Boga Ojca na powrót syna marnotrawnego. O wielkiej Bożej miłości, która natychmiast wybacza grzechy i winy syna, a jego powrót staje się okazją do świętowania i radości.

5. Nasza odpowiedź - podjęcie woli Bożej, postanowienie poprawy

To czas konkretnych decyzji wynikających z refleksji w poprzednich punktach rachunku sumienia.

Potrzeba naszych postanowień i decyzji. Nie powinno ich być dużo. Wystarczy jedno, ale bardzo konkretne i wynikające z tego, co usłyszeliśmy i dostrzegliśmy podczas kończącej się modlitwy. Bardzo ważna jest wierność nawet w pozornie małej sprawie. Może to być pierwszy krok ku większym przemianom. Każde podjęte postanowienie, decyzję przedstawmy ufnie Panu Bogu. Ufajmy, że w jego realizacji nie będziemy pozostawieni sami. Nie próbujmy polegać tylko na własnych, ludzkich siłach.

Zakończenie

Rachunek sumienia nie jest sposobem na natychmiastowe uzdrowienie siebie, nie jest metodą samodoskonalenia. Rachunek sumienia jest modlitwą, intymnym spotkaniem z Bogiem, który uwrażliwia nas na bardzo osobiste poruszenia, którymi posługuje się Duch Święty, by nas zbliżyć do Chrystusa. Ta modlitwa uzdalnia nas do poznawania i rozumienia unikalnego dla każdego z nas "języka", jakim Bóg komunikuje się z nami. Język, jakim przemawia Bóg do człowieka, wydaje się podobny do języka ludzi głęboko w sobie zakochanych. Do wzajemnego zrozumienia nie są konieczne wzniosłe deklaracje, wystarcza kilka słów, krótkie spojrzenie, uśmiech, drobny gest. Porozumiewają się "szyfrem", jest on nieczytelny dla "trzeźwych" racjonalistów, którzy nie rozumieją racji serca. Dobrze odprawiony rachunek sumienia budzi w nas głęboką radość i nadzieję na przyszłość.

Na podstawie: http://www.rekolekcje-jezuici.pl/Rachunek_Sumienia/Małgorzata_Jękańska,
Dariusz Michalski SJ

Zadanie 11

OPANOWANIE (WSTRZEMIĘŻLIWOŚĆ)

Nie pozwól, by Twoje emocje i namiętności rządziły Tobą. Przyglądaj się, jakie skutki w relacjach, w życiu, wywołują konkretne emocje i namiętności.

Opanowanie dotyczy zarówno myśli, mowy, jak i czynów.

Działaj według schematu:

Emocje □ rozum □ wola □ działanie

(rozpoznanie ich) (rozważanie skutków tych emocji) (podjęcie decyzji) (wprowadzanie w życie)

Proś Ducha Św. o pomoc, szczególnie w momentach, w których będziesz najslabszy. Wybierz konkretne osoby, lub powtarzające się sytuacje, w których „upadasz” w zakresie opanowania i skoncentruj swoją uwagę, swoje starania, szczególnie na nich. Miarą dojrzałości człowieka są jego uporządkowane emocje. Czy to, co wybieram, jaka/i jestem buduje czy niszczy relacje, drugiego człowieka? Pamiętaj, że Bóg pragnie wspierać nas w rozwoju i czeka wciąż na nowo na nasze zaproszenie.

Zadanie 10

ŁAGODNOŚĆ

Łagodność jest umiejętnością zachowania spokoju w cierpieniu, wobec ludzi przykrych i dokuczliwych. W tym tygodniu czeka Cię trudne zadanie, ale na pewno jesteś w stanie z nim sobie poradzić. Popatrz na ludzi wokół siebie, nie skupiając się na ich wadach. Spróbuj, szczególnie w tych, którzy często wyprowadzają Cię z równowagi, znaleźć coś dobrego. Dobre intencje, cechy, pragnienia. Do tego zadania potrzebujesz szczególnie mocy Ducha Świętego, by być zdolnym przekroczyć siebie, swoją niechęć, swoje emocje, zranienia. Im jest to dla Ciebie trudniejsze, tym większą gorliwość proś Ducha Św. o pomoc. „Wznies się na wyżyny łagodności” i dziękuj za tę osobę, z całym bagażem Jej cech i postaw. Pamiętaj, że zapewne są na świecie osoby, które irytuje coś w Tobie, są też obszary w Tobie, które ranią Boga a mimo to On patrząc na Ciebie wciąż patrzy z miłością widząc dobro, do którego jesteś zdolna/y. Jeśli

uda Ci się z powodzeniem wykonać to zadanie, nagrodą będzie wolność serca, która jest bezcennym darem i która naturalnie owocuje łagodnością.

Zadanie 9

WIERNOŚĆ

W Ewangelii św. Łukasza znajdziemy słowa:

„Kto w drobnej rzeczy jest wierny ten i w wielkiej będzie wierny”(Łk. 16,10)

Zastanów się, czy w drobnych rzeczach jesteś wierny (sobie- obietnicom danym sobie, drugiemu człowiekowi, Bogu).

Jeśli dostrzegasz braki w swojej wierności pomyśl, w jaki sposób mógłbyś to zmienić.

Podejmij na ten tydzień jakieś postanowienie i bądź mu wierny. Zapraszaj do tych codziennych starań Ducha Świętego

Zadanie 8

DOBROĆ

„Gdzie miłość wzajemna i dobroć, tam znajdziesz Boga żywego”.(Ps. 133)

Wybierz spośród osób, które znasz osobę, która jest dla Ciebie największym wzorem dobroci.

Przyjrzyj się jej postawom, zachowaniom, cechom, w których dostrzegasz dobroć. Spróbuj w tym tygodniu ćwiczyć się w dobroci, korzystając z jej przykładu.

Dziękuj również za tą osobę Bogu. Dziękuj również za każdy gest dobroci, który popłynął od Ciebie.

Za dobro, które było swoistym „podniesieniem” drugiego człowieka, w jakiejś jego potrzebie, ku pogodzie ducha, ku radości, ku jakimkolwiek dobru.

Pamiętaj również, że najdoskonalszym wzorem dobroci jest Bóg.

Zadanie 7

UPRZEJMOŚĆ

Odszukaj fragment z listu do Efezjan Ef 4, 32.

Te słowa mówią właśnie o uprzejmości. Uprzejmość bywa najtrudniejsza w rodzinie. Postaraj się w tym tygodniu być uprzejmym szczególnie w rodzinie, poprzez konkretne gesty, słowa, ton głosu. Wieczorem przyjrzyj się, zapraszając wcześniej Ducha Świętego do tej oceny, na ile udało ci się być uprzejmym. Szczególnie, jeśli widzisz, że był choćby jeden moment wyraźnego zwycięstwa uprzejmości, wbrew pierwszemu odruchowi, emocjom, wbrew negatywnym przyzwyczajeniom - **PODZIĘKUJ** za to zwycięstwo Bogu. Jeśli „upadłeś” na drodze walki o uprzejmość, poproś Ducha Świętego o siły by zwyciężać następnego dnia. Powtarzaj taką modlitwę życiem każdego dnia w tym tygodniu.

Zadanie 6

CIERPLIWOŚĆ

Teresa z Avilla powiedziała

„ Bóg jest cierpliwy, umie czekać długie dni, owszem i lata całe, zwłaszcza, gdy widzi wytrwałość i dobre pragnienia.

Wytrwałości tu przede wszystkim potrzeba, z nią niezawodnie odniesiemy korzyść”.

Niech te słowa Ci towarzyszą w różnych trudnych sytuacjach, z jakimi spotkasz się w tym tygodniu.

Zadanie 5

POKÓJ

Rozważ, czy jesteś osobą, która wprowadza pokój w swoim środowisku, rodzinie. Odszukaj w Piśmie Świętym fragment z Ewangelii Św. Jana **J. 14,27**.

Przekraczaj siebie w tym tygodniu, by zwyciężał POKÓJ.

Codziennie prosz Ducha Świętego o łaskę pokoju w sobie i przyjmij pokój, który On chce Ci dać, abyś mógł go rozdawać innym.

Na koniec tygodnia przyjrzyj się zwycięstwom i upadkom w tym obszarze. Przyjrzyj się również swojemu zaangażowaniu, w konkretach codzienności w tym by stawać się w coraz większym

stopniu człowiekiem pokoju.

Zadanie 4

RADOŚĆ

W tym tygodniu, każdego dnia znajdź i najlepiej zapisz, co sprawiło Ci radość.

Podziel się swoimi spostrzeżeniami z wybraną przez siebie osobą.

Szukaj nie tylko szczególnych powodów do radości.

Spróbuj odnajdywać radość w najprostszych momentach, zwykłych rozmowach, w promieniach Słońca itp.

Proś Ducha Świętego w codziennej modlitwie, aby pomógł Ci odnajdywać radość w codzienności.

By też pokazywał Ci, co Ci w tym przeszkadza a co pomaga.

Zadanie 3

MIŁOŚĆ

W tym tygodniu rozważaj i ćwicz się w rozwijaniu pierwszego z wymienionych owoców,

miłości. Może pomóc Ci w tym tekst fragmentu Hymnu o miłości, z Pierwszego Listu do Koryntian

1 Kor 13, 4-8

Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest.

Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku,

nie unosi się pychą; nie dopuszcza się bezwstydu,

nie szuka swego, nie unosi się gniewem,

nie pamięta złego; nie cieszy się z niesprawiedliwości,

lecz współweseli się z prawdą.

Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy,

we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma.

Miłość nigdy nie ustaje.

Sprawdź poziom swojej miłości wstawiając swoje imię w miejsce słowa „Miłość”. Tj. Ewa
cierpliwa

jest, łaskawa jest. Ewa nie zazdrości.....

Jak wypadł poziom Twojej miłości? Słabo? Nie popadaj w panikę! Jezus jest źródłem miłości.
Obdarza

nią chętnie i bez wypominania. Proś o nią!

Wybierz cechę miłości, którą szczególnie chcesz rozwijać(doskonalić) w tym tygodniu. Wracaj
do tego

fragmentu i refleksji nad jego zastosowaniem w konkretnych, ważnych dla Ciebie relacjach, każdego

dnia w tym tygodniu.

Zadanie 2

W ciągu tego tygodnia wracaj, najlepiej codziennie do fragmentu z listu do Galatów mówiącego o owocach Ducha Świętego.

Ga 5, 22-23

Owoce zaś ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie. Przeciw takim /cnotom/ nie ma Prawa.

Czy dostrzegasz, że życie owocami Ducha Św. pomaga budować dobre relacje międzyludzkie,

a tym samym czyni nasze życie szczęśliwszym?

W relacjach, z którymi osobami pragniesz szczególnie owoców Ducha Świętego?

Módl się i zapraszaj Ducha Świętego do tych relacji w tym tygodniu.

W następnych tygodniach będziemy zatrzymywać się nad każdym z owoców, z osobna.

Zadanie 1

Każdego dnia Duch Święty próbuje dostać się do naszego serca. Jednak potrzebuje naszego zaproszenia, naszego pragnienia, naszej woli. Możemy mu oddawać nasze wybory, decyzje, działania, prosić Go o prowadzenie swoimi słowami, ale możemy też skorzystać z modlitw do Ducha Świętego, które proponuje nam Kościół. Jedną z takich modlitw, jest modlitwa, którą otrzymał od ojca młody Karol Wojtyła i odmawiał codziennie również, jako papież Jan Paweł II:

Tak to zdarzenie po latach wspominał papież: „*W wieku dziesięciu, dwunastu lat byłem ministrantem, ale niezbyt gorliwym. Mój ojciec, spostrzegłszy moje niezdyscyplinowanie,*

powiedział pewnego dnia: «Nie jesteś dobrym ministrantem. Nie modlisz się do Ducha Świętego». I pokazał mi jakąś modlitwę. Nie zapomniałem jej... Z jakim on przekonaniem do mnie mówił! Jeszcze dziś słyszę jego głos". Jan Paweł II polecał właśnie tę modlitwę młodzieży na spotkaniu przy kościele św. Anny w Warszawie podczas pierwszej pielgrzymki do Polski w 1979 roku. Powiedział wtedy: „Przyjmijcie ode mnie tę modlitwę, której nauczył mnie mój ojciec i pozostaniecie jej wierni”.

Duchu Święty, proszę Cię

o dar mądrości do lepszego poznawania

Ciebie i Twoich doskonałości Bożych,

o dar rozumu do lepszego zrozumienia

ducha tajemnic wiary świętej,

o dar umiejętności,

abym w życiu kierował się zasadami tejże wiary,

o dar rady, abym we wszystkim u Ciebie szukał rady

i u Ciebie ją zawsze znajdował,

o dar męstwa, aby żadna bojaźń ani względy ziemskie

nie mogły mnie od Ciebie oderwać,

o dar pobożności, abym zawsze służył Twojemu Majestatowi z synowską miłością,

o dar bojaźni Bożej, abym lękał się grzechu,

który Ciebie, o Boże, obraża.

Odmawiaj codziennie tą, lub wybraną przez siebie modlitwę do Ducha Świętego.