



Halina i Jacek Stroynowscy

SIOSTRA MARIA O RACHUNKU SUMIENIA

ZESZYT FORMACYJNY NR 1





Redakcja treści

Halina Stroynowska, Jacek Stroynowski
Justyna Szukalska, Justyna Wojtaszewska

Korekta

Barbara Kempa

Skład i łamanie oraz projekt graficzny okładki

Katarzyna Mazurkiewicz

Archiwum prywatne

Halina i Jacek Stroynowscy

Wszelkie prawa zastrzeżone

Do użytku wewnętrznego

Wydawnictwo „In Plus”
www.wydawnictwoinplus.pl

ISBN: 978-83-89506-45-0



Diecezjalny Dom Rekolekcyjny
i Pomocy Charytatywnej w „Duchu Świętym”
Wspólnota Apostolstwa Miłości w Duchu Świętym
ul. Wyzwolenia 2 68-200 Żary
www.domrekolekcyjnyzary.pl





Wstęp

Oddajemy w Twoje ręce publikację na temat rachunku sumienia. Materiały zebrane w dwóch częściach, pochodzą z archiwów prywatnych osób, które uczestniczyły w formacji duchowej siostry Marii Jurczyńskiej.

Pierwsza część zeszytu stanowi bezpośredni zapis konferencji, z której dowiadujemy się, że rachunek sumienia powinien być dla nas codzienną modlitwą, prowadzącą nas do kształtowania obrazu swojej osoby.

Siostra Maria proponowała także praktyczne ćwiczenia, które znajdują się w drugiej części publikacji. Zostały one poszerzone o zakres pytań, które pomogą nam odkryć, kim jesteśmy i do czego zostaliśmy powołani. Ćwiczenia te, dają szansę, by Bóg mógł poruszać nasze serca, wzywał i prowadził nas do odkrywania Jego działania w naszym życiu.

Pragniemy, aby treść zawarta w tym zeszycie wprowadziła Cię w głębszą relację z Bogiem, a słowa siostry Marii „*A czy Pan Bóg o tym wie?*” były mottem Twoich wewnętrznych poszukiwań i stawania przed Bogiem z radosnym i wolnym sercem.

Z modlitwą
Halina i Jacek Stroynowscy





Niniejszy tekst jest zapisem konferencji o rachunku sumienia, ogłoszonej przez Marię Jurczyńską do członków grup charyzmatycznych.

CZYM JEST RACHUNEK SUMIENIA?

Rachunek sumienia jest to nie tyle, jak mówi nazwa, rachowanie, ale jest to jakieś określone stanie przed Panem Bogiem i wpatrywanie się w Boże źrenice. Odczytywanie w nich kolejnych mijających godzin, dni, tygodni, miesięcy swojego życia. Bóg miłosierny wtedy właśnie oddaje nam swoje oczy. Gdy jest w nas łaska, pozwala, abyśmy Jego oczami patrzyli na siebie. Nie jak my chcemy siebie widzieć, ale jak On nas widzi.

Źródło grzechu

Wiemy, że każdy grzech, każda niewierność, każde najmniejsze niedoskonałości - rodzą się najpierw w myśli człowieka. Zawsze istnieją najpierw w naszej świadomości, później dopiero następuje akt naszej woli. Nawet te, tak zwane grzechy „zniecka”, wcale nie są tak bardzo „zniecka”. Te niedoskonałości, z którymi całe życie musimy walczyć, mogą być dziedziczne, wrodzone, mogą pochodzić z przyczyn niezależnych od nas np. przeżyć naszych rodziców zachowanych i zakodowanych w nas, które dają o sobie znać na każdym kroku. W nich też nie jesteśmy bez winy, nie jesteśmy usprawiedliwieni, bo sami swoim życiem, bez względu na jego długość, dawaliśmy pożywkę tym niedoskonałościom, tworzyliśmy drogi do panoszenia się ich.





W obliczu Bożej Miłości

Bóg jest najwspanialszą czystością, doskonałością i nawet najmniejszy cień skażenia naszej duszy, proporcjonalnie do Jego świętości, jest dla Niego ogromną obrazą, ogromnym można by powiedzieć przeżyciem. Bóg jest miłością, stworzył nas z miłości i w niej kąpie nas w każdej chwili naszego życia. To my uparcie czynimy mnóstwo takich rzeczy, które nie są podobne do miłości, które odbiegają bardzo daleko od wzoru umiłowania. Nie umiemy kochać Boga, nie umiemy kochać bliźnich, nie umiemy kochać nawet samych siebie. Jesteśmy egoistami, chcielibyśmy, aby wszystko było „dla nas”, „dla mnie”, „moje”. Tak naprawdę, nawet nie potrafimy być w pełni tymi egoistami, bo przede wszystkim musielibyśmy pragnąć dla siebie dobra największego, najlepszego, najwspanialszego - nieskończonego. My jednak nie potrafimy pragnąć tego Dobra. Oszukujemy się pragnieniami dóbr małych, mocnymi przeżyciami. Myślimy, że spoczęliśmy na laurach, wmawiamy sobie, że jesteśmy zadowoleni, syci, a tylko dusza od czasu do czasu jęczy w nas „wiesz, znów okłamałeś samego siebie! Znów to nie to”. Tylko słowa św. Augustyna: „*Stworzyłeś nas dla siebie i niespokojne jest serce moje, dopóki nie spocznie w tobie*”, są prawdą. Dobra możemy pragnąć, nawet dla siebie samych, będąc w Nim a nie poza Nim.

Obficie stół zastawia Pan

To za mało, że Bóg jest przed nami, wokół nas, że jest na ołtarzach, które może szczególnie czcimy, które Kochamy, przy których dobrze się modlimy. Bóg ma żyć w nas i żyje





w nas, tylko my sobie tego nie uświadamiamy. Uważamy to za grę słów, za mało się na tym opieramy, za mało się z tym liczymy. Tu znów słowa pełne tragizmu św. Jana od Krzyża: „Dlaczego zadowolasz się małym, szukasz okruchów, które spadają ze stołu Ojca Niebieskiego?”. Przecież Bóg zastawił ten stół dla ciebie! Jesteś Jego dzieckiem, jesteś dziedzicem Nieba. Zasiądź i ucztuj! Wszystko jest twoje. Wszystko jest twoje, wszystko ci daję! Obficie stół zastawia Pan! A my, jak te szczenięta pod stołem, ledwie okruszyny... Myślimy, że wystarczą?

Moja wiara

Rachunek sumienia powinien być z naszej wiary, ufności, miłości. To sprawozdanie z tego, jaka jest nasza wiara, jak ona objawia się w praktyce. Często bawimy się w wiarę. Czy naprawdę jesteśmy w głębi duszy, w pełnym słowa znaczeniu wierzącymi? Jeżeli wierzę w Boga, to wierzę i Bogu. Jeżeli Mu wierzę, to Jego wola jest dla mnie wszystkim. Nie tylko autorytetem, ale moim największym pragnieniem, moją radością - właśnie to oznacza wypełnienie Jego woli. Najmniejsze moje zdenerwowanie przeczy temu. Jeżeli się denerwuję to znaczy, że nie wierzę, że Bóg w tej chwili działa, że Bóg tą sytuacją i tą okolicznością *hic et nunc* (czyt.: *hik et nunk; książk. tu i teraz, natychmiast, na tym miejscu.*) coś do mnie mówi i liczy na moje zachowanie w duchu wiary, a ja się niecierpliwie, złościę albo martwię. Jeżeli się martwię, to jest to całkowity brak zaufania do tego, że Bóg mnie kocha. Cokolwiek by Bóg dopuścił, nie powinno spowodować we mnie zmartwienia, lęku, stresu.

To samo z miłością. Jeżeli ktokolwiek, w jakikolwiek najmniejszy sposób dotknie mojego „ja”, aż syknę, to znaczy,





że nie wierzę, że Bóg mnie kocha i dlatego stawia mi tego kogoś na drodze - właśnie z tą strzałą, z tym upomnieniem dla mnie. Ja mam przyjąć tego kogoś z otwartymi ramionami jako posła Bożego, który ma mi pomóc dojść do świętości.

W obecności Boga

Już myśl, plan, zamierzenie pójścia do sakramentu pokuty, zakłada we mnie pragnienie odnowienia swego wnętrza, zmiany życia, poprawy, zmobilizowania się do lepszego duchowego rozwoju. Już to wszystko winno być zakodowane w tym pierwszym pragnieniu. Później winna nastąpić modlitwa do Ducha Świętego o światło dla poznania samego siebie, bo człowiek jest istotą nieznaną nawet dla samego siebie. Jak uczy Jan Paweł II, człowiek może poznać samego siebie tylko przez Chrystusa. Najpierw więc, trzeba zapytać Chrystusa jak On mnie widzi, wtedy będzie to spojrzenie obiektywne, prawdziwe i rzeczywiście w głąb mojej duszy.

Słabe punkty w moim życiu

Rachunek sumienia to nie wierszyki, które będę recytować przed kapłanem - zastępcą Chrystusa. Rachunek sumienia to jest spotkanie twarzą w twarz z prawdą; z prawdą, o której słyszymy, że ma nas wyzwolić z egoizmu, uwolnić od własnego wygodnictwa, od wszystkiego, co jest moje własne.

Nie chodzi w rachunku sumienia o liczbę takich czy innych grzechów. Chodzi o uwarunkowania. Kiedy i gdzie, jakie są okoliczności, w których grzeszę,





a w jakich okolicznościach tego grzechu nie ma. Skarzył się kiedyś pewien kleryk: *„Jestem w seminarium - wszystko w porządku, a pojedę do domu, choćby na najkrótsze ferie, zaczyna się grzech.”* Dlaczego? Przecież w seminarium żyje w duchowym zmobilizowaniu wewnętrznym i zewnętrznym i akceptuje duchowy rygor. Tam zaś uważa, że sam sobie jest panem. Wszelkie węzły, taśmy, które trzymają całość – puszczają. Ma wszystko to, na co by sobie nie pozwolił w seminarium. Chodzi więc o takie miejsca, takie wydarzenia, które są powodem grzechu. Takie miejsca, których mam unikać, do których nie mam prawa wracać. A więc ustalenie, gdzie są słabe punkty w moim życiu duchowym?

Dostrzegać to co dobre

Rachunek sumienia powinien obejmować nie tylko negatywne rzeczy, ale także i pozytywne. Czy się poprawiam? Czy każdy dzień jest lepszy od wczorajszego? Czy więcej

w dniu dzisiejszym było miłości niż wczoraj? Co dzisiaj uczyniłem dobrego dla drugiego człowieka, dla własnej duszy? Bo najważniejsze apostołstwo, to apostołstwo wobec własnej duszy - muszę doprowadzić swoją duszę do stóp Chrystusa, do zbawienia.

Bo najważniejsze apostołstwo, to apostołstwo wobec własnej duszy - muszę doprowadzić swoją duszę do stóp Chrystusa, do zbawienia.

Zaniedbania

Zaniedbania... tak recytujemy: *„zgrzeszyłem myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem...”*. Ile osób spowiada się





z zaniedbań? Zaniedbania mogą być bardzo wielkie i bardzo drobne, ale dla Pana Boga nie ma rzeczy małych. Wystarczy niedbale zadbać o swoje łóżko - najmniejsze głupstwo - a prowadzi to do bardzo głębokich zaniedbań w dziedzinie modlitwy i życia duchowego. Każde zaniedbanie jest zmarnowaniem łaski uczynkowej, danej w tej chwili.

Zaniedbania: np. byle jak rozrzucone książki po lekcji, czy też wykładzie, coś niedokończone, coś nie tak - drobne życiowe głupstwa - tworzą one przyszłego człowieka, który będzie zaniedbywał obowiązki, który niczego do końca nie wykona dobrze, który zmarnuje siebie i tych, których mu Bóg powierzył. Zaniedbania przez lekkomyślność, przez niewłaściwą gradację dóbr: *„obiecuję Bogu, że zmówię Różaniec. Dzień jest bardzo ładny, film, którego później nie będzie... potem coś przeszkodzi, później ziewanie, później leżenie na łóżku... komu ten Różaniec? Czy Panu Bogu? Czy Matce Bożej? Komu ten Różaniec...? To już lepiej w skupieniu przeżegnać się i iść spać i nie oszukiwać ani Boga ani siebie. Gdyby tak powiedzieć: nie zdążyłem zmówić Różańca w dzień - dlatego nie obejrzę filmu, choćby był najciekawszy...”*

Jeśli nawet jakieś inne obowiązki są spełniane tak, aby tylko wykraść czas na rozrywkę, to są to poważne zaniedbania, które się mszczą. Zaniedbania, opuszczanie modlitw, które postanowiło się odmawiać... zaniedbanie rozmyślań - nie tylko nakazanych, ale czasu rozmyślań, który ma być czasem upragnionym, wymarzonym „*sam na sam z Bogiem*”, a nie nieustannym spoglądaniem na zegarek: *„ile jeszcze zostało do końca?”*

Nic nie idzie własną drogą, wszystko to tworzy całość, całość człowieka duchowego lub zmysłowego, lekkomyślnego lub roztropnego.





Grzechy ciężkie

Skąd, pomimo postanowienia poprawy, znów ciężki grzech? Na każdej spowiedzi *da capo al fine* (czyt.: *da capo al fine; wł., muz. od początku do końca; powtórzyć; repetycja*). Jakiż więc był to żal? Bo jeśli naprawdę postanawiam, to choćby mnie rąbano, na grzech ciężki sobie nie pozwolę! Uczynię wszystko, aby się już to więcej nie stało.

Święty Franciszek nieraz podawał przykłady, jak karciał siebie, nazywając się „*osłem upartym*”, którego za wszelką cenę trzeba wychować. Tymi osłami właśnie jesteśmy. Bóg swoje, a my swoje. Rozczulamy się, przepraszamy, obiecujemy, a potem znów folgujemy, dla grzechu. Mówimy: okoliczności, słaba wola, nieraz przyczyny niezależne od nas. Jednak gdybyśmy tak sobie raz, drugi, dziesiąty wyznaczili pokutę, taką pokutę, żeby aż nam w pięty poszła, żeby nas wiele kosztowała, żeby była ciężka do wypełnienia. Na przykład nie chce się z ciepłego łóżka wyjść - postanowić sobie, że po pierwszym przebudzeniu się w nocy, wyskoczę i przeklęczę jakąś modlitwę na podłodze - w tej intencji, aby zwalczyć złe myśli, złe pragnienia. Te myśli, którymi Boga często obrażam, a jak twierdzę, nie ma na nie żadnego ratunku. Dlaczego od razu, kiedy przychodzi myśl, propozycja grzechu, targujemy się? Dlaczego zaczynamy w ogóle rozważać „za i przeciw”? Dlaczego od razu jej nie odrzucamy? Gdybyśmy pamiętali, że wtedy właśnie jest w naszej duszy walka o tron Chrystusa czy Szatana? Gdybyśmy pamiętali, że za każdą naszą lekkomyślność Chrystus krew swoją oddał! Gdybyśmy powiedzieli sobie: wezmę krzyż Chrystusa, wezmę młotek i gwoździe i będę na nowo wbijał je w ręce Zbawiciela, bo chcę znów zgrzeszyć. Nikt z nas nie podniósłby ręki i nie uczyniłby tego. A więc, dlaczego upadamy? Bo nie przeżywamy,





aż tak prawdziwie ofiary Chrystusa za grzechy.

Przed spowiedzią

Te rzeczy powinny nas zajmować w rachunku sumienia przy przygotowaniu spowiedzi. Kiedy przedstawiamy spowiednikowi nasze winy, staramy się owijać je tak, aby to jakoś najdelikatniej i najładniej wyglądało, żeby ten ksiądz się nie przeraził, żeby ten ksiądz połowy się nie domyślał, żeby tak nie patrzył na nas. Znów ten nasz osioł... Tutaj trzeba z jak najbardziej głęboką pokorą tę swoją pychę ukrzyżować. Nie oszczędzać siebie, nie żałować. Im więcej włożysz pokory w swoją spowiedź, tym więcej Serce Boże ucieszysz i nawrócenie otrzymasz i łaskę w dodatku w obfitości.

Zadośćuczynienie

Co znaczą takie pokuty, taka czy inna modlitewka - choćby długa, nawet psalm... jeżeli koło tych pokut nie będzie pragnienia dodania jeszcze sobie pokuty - pragnienia zadośćuczynienia Bogu i bliźnim... Kto z nas chodzi do braci i sióstr i prosi o przebaczenie za wszystkie plotki, obmowy, za wszystkie złe myśli? A przecież to tylko jedna dziedzina... Jak często suchej nitki nie zostawiamy na każdym, kogo spotkamy. Przy każdej okazji, gdy się spotka dwóch lub więcej ludzi, od razu

*Agdyby tak sobie nakazać:
pójdę do tego, którego
nazywam swoim wrogiem,
albo wiem, że on mnie nie
lubi i poproszę o wyba-
czenie*





plotki, obmowy. I tak przy każdej okazji... A gdyby tak sobie nakazać: pójść do tego, którego nazywam swoim wrogiem, albo wiem że on mnie nie lubi i poproszę o wybaczenie. Na pewno pamiętalibyśmy o takim przebaczeniu i nikt by sobie nie życzył po raz drugi, takiej pokuty nakazywać.

Chrystus mówi „*Nic nieczystego nie wejdzie do nieba*”. Między niebem a ziemią jest czyściec. Straszna to sprawa. To nie Bóg stworzył czyściec, to chyba człowiek go stworzył. Nawet najskromniejsze poczucie zakodowane w człowieku przez Stwórcę, poczucie sprawiedliwości, kiedy człowiek stanie przed Bogiem w sekundę po śmierci, zmusza człowieka do pragnienia zadośćuczynienia Bogu, za wszystko to, czego nie zadośćuczynił w tych wszystkich ziemskich spowiedziach, żyjąc na ziemi. Słyszymy nieraz o różnych objawieniach, różnych duszach czyścicowych przychodzących do ludzi.

Raz pewien kapłan dał mi do przeczytania manuskrypt. Manuskrypt tłumaczony z języka francuskiego. W klasztorze Karmelu zmarła zakonnica i tego samego dnia ukazała się przełożonej. Przełożona się przestraszyła, a ta w pierwszej chwili chciała się dowiedzieć, jak długo jest w czyścicu. Przełożona zgodnie z prawdą odpowiedziała: parę godzin. Ona zaś była zdziwiona, bo była pewna, że już około dwudziestu milionów lat... To jest właśnie intensywność cierpienia w czyścicu. Parę godzin jak miliony lat. To, że się jeszcze nie jest godnym oglądania Boga, że się marnowało tyle czasu, tyle możliwości modlitw i sakramentów świętych, że nie wykorzystało się czasu na dopełnienie pokuty Najwyższej Świętości za nasz brak świętości.

To nie Bóg nakazuje człowiekowi cierpieć w czyścicu, to człowiek sam chce, bo pragnie wejść do nieba a widzi, że nie może. Chce cierpieć, a jednocześnie jest mu ciężko. Te dusze upominają nas np. ta zakonnica powiedziała, że będzie przychodziła każdego wieczoru i pouczała





przełożoną jak ma postępować z zakonnkami, aby nie trafiały do czyścica. Przychodziła więc przez dwadzieścia lat. Cały klasztor podejmował się modlitw i ofiar w jej intencji.

My oczywiście nie myślimy o czyścicu, myślimy o tym życiu. O tym, jak to będzie wspaniale w Niebie, jak staniemy twarzą w twarz i przytulimy się do Pana. Myślimy: Bóg jest taki miłosierny, taki przebaczący, taki niepamiętający - On nas przygarnie!

Zapominamy, że chodzi jeszcze o nasze sumienie, które nie pozwoli wyciągnąć nam rąk ku wyciągniętym rękom Ojca Niebieskiego. Cofnie je od razu, bo wie, jak bardzo nie jesteśmy godni. Za to właściwie winniśmy przepraszać.

Podsumowanie

Rachunki sumienia mogą być najróżniejszego rodzaju. Proponuję rachunki sumienia takie, jakie sam Pan nam narzuci. Np. pomodlić się i poprosić Pana Boga, pod jakim kątem mam przeglądać swoje życie. On sam wskaże. Można posłużyć się Pismem Świętym, prosząc, aby nam sam Pan wskazał jakieś słowo, zdanie, pod jakim kątem mam rozważyć dzień dzisiejszy. Czytając w tym duchu i wgłębiając się w sens słowa, powiemy wreszcie: „*to jest to*”. Podobnie możemy użyć np. Litanii: „*Maryjo, jak Ty chcesz, abym widział siebie dzisiaj*” - jeżeli wzrok spocznie na zwrot „*Matko Dobrej Rady*” - przejrzymy sumienie pod względem dobrej rady, niekoniecznie słownej. Czy umiałem przyjąć dobrą radę? Materiału jest do rozważania dużo.





SIOSTRA MARIA O RACHUNKU SUMIENIA





ĆWICZENIA DUCHOWE

Siostra Maria Jurczyńska, jako rachunek sumienia, proponowała ćwiczenia wprowadzające i pogłębiające osobistą relację z Bogiem i ludźmi, pomagające nam dostrzec siebie w naszej indywidualnej drodze do Boga.

ĆWICZENIE NR 1

Ćwiczenie zostało podzielone na trzy rodzaje relacji:

- 1. W jaki sposób Bóg patrzy na mnie? Jak mnie widzi?**
- 2. W jaki sposób Kościół patrzy na mnie? Jak mnie widzi?**
- 3. W jaki sposób ja patrzę na siebie? Jak siebie widzę w prawdzie przed Bogiem?**

Tabele zawierają dużo materiału do rozważania. Daj sobie czas na refleksję. Kiedy stajesz przed zawartymi w ćwiczeniach pytaniami, pamiętaj, aby robić to na modlitwie, stając w obecności Pana Boga.

Jeżeli czujesz, zauważasz, że jakaś treść ćwiczenia porusza twoje serce - zatrzymaj się i pogłęb osobiste rozważania, a później je zapisz. Zadań sobie pytanie: dlaczego tak jest? co jest przyczyną? Przeanalizuj okoliczności, sytuacje, które do tego doprowadziły. Jeżeli odkrywasz, doświadczasz pomocy i obecności Boga, podziękuj Mu za to i podziel się z innymi swoim przeżyciem. Jeżeli w twoim sercu pojawi się niepokój, obawa: mów o tym Panu Bogu. Przy najbliższej okazji porozmawiaj o tym z kapłanem, animatorem w swojej wspólnotie, poszukaj kontaktu z grupą modlitewną. Możesz także przyjść z tym na modlitwę wstawienniczą.



Rozpocznij ćwiczenie znakiem krzyża oraz modlitwą do Ducha Świętego.

1. W jaki sposób Bóg patrzy na mnie? Jak mnie widzi?

Bóg Ojciec	
<p>Jest twoim Najlepszym Ojcem. Ukochał cię miłością odwieczną i nigdy nie przestanie cię kochać - jesteś arcydziełem Jego stworzenia.</p> <p>Stworzył cię i dał ci duszę nieśmiertelną, powołał cię do życia w swojej obecności. Zawsze przychodzi z pomocą, by cię ratować. Pięknie i doskonale stworzył dla cię cały wszechświat i nieustannie podtrzymuje go w istnieniu.</p>	1. Czy Bóg jest dla mnie najlepszym Ojcem?
	2. Czy doświadczam, że jestem umiłowanym dzieckiem Boga?
	3. Czy ufam że Bóg jest w każdej sytuacji ze mną?
	4. Czy zauważam, jak Bóg troszczy się o moje życie?
	5. Czy mam świadomość stałej obecności Boga w moim życiu? Czy chodzę w Jego obecności?
	6. Czy chowam się przed Bogiem, gdy zrobię coś złego?

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....





Syn Boży	
<p>Zstąpił na ziemię, by pojednać ciebie ze swoim Dobrym Ojcem. Jego śmierć na krzyżu świadczy o tym, że dał ci wszystko i Siebie, aby wyrwać ciebie z niewoli grzechu, śmierci i szatana. Będąc posłusznym swemu Ojcu aż do śmierci, stał się pomostem prowadzącym ciebie do pełni życia w Bogu. Ten, który zamieszkał między nami, nauczał, uzdrawiał i czynił cuda- nadal działa pośród nas w Kościele. Przez sakramenty, które dla nas ustanowił daje nam łaskę, siłę i mądrość, aby nie ustać w drodze do Królestwa Boga Ojca.</p>	1. Czy jestem w żywej relacji z Jezusem poprzez codzienne studiowanie Pisma Świętego i osobistą modlitwę?
	2. Czy uznaję Jezusa za swojego mistrza, którego stale podpatruję i naśladowuję?
	3. Czy wierzę, że Jezus ma moc uwolnić mnie od zniewoleń, lęków, choroby, nałogów, zniechęcenia i braku nadziei?
	4. Czy wierzę, że w Sakramentach działa sam Chrystus?
	5. Jak rozpoznaję, że Chrystus przemienia moje życie?

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Duch Święty	
<p>To On udziela mocy, by całe twoje życie było poddane Bogu. Z Nim Słowo Boże staje się żywe. Duch Święty wszystko odmienia, wszystko czyni nowe. Daje ci łaskę świadomości stałej obecności Boga w twoim życiu. Kiedy pragniesz, tęsknisz i oczekujesz Jego obecności, prowadzenia i działania, wtedy doświadczasz mocy obfitości łask i darów.</p> <p>Twoja relacja z Duchem Świętym jest budowana na zasadzie ciągłego oddawania inicjatywy. Polega ona na twojej otwartości i zasluchaniu oraz posłusznym podążaniu za Jego natchnieniami. Dzięki wierności natchnieniom, rozpoznajesz dary i charyzmaty oraz coraz lepiej współdziałasz z Duchem Świętym w swoim codziennym życiu. Po owocach ich poznacie! (zob. Gal 5, 22-23)</p>	1. Czy się modłę i przyzywam codziennie Ducha Świętego?
	2. Czy Duch Święty daje ci zrozumienie Słowa Bożego?
	3. Czy rozpoznaję natchnienia Ducha Świętego?
	4. Czy jestem otwarty na zmianę dotychczasowego sposobu życia i poddanie się działaniu Ducha Świętego?
	5. Czy nie forsuję w życiu, tego co jest moją własną wolą?
	6. Czy doświadczam radości ze współdziałania z Duchem Świętym?
	7. Jakie znam dary i charyzmaty, którymi Bóg mnie obdarował do służby w Kościele?
	8. Czy jestem gotowy w każdej chwili służyć darami i charyzmatami Ducha Świętego?

Notatki

.....

.....

.....





Maryja, jako Matka Jezusa	
<p>Matka Jezusa i nasza Matka, jest Pośredniczką wszystkich Bożych łask. Mówiąc Bogu tak, zgodziła się by Syn Boży został w niej ukształtowany co do natury ludzkiej. W Niej również, ty możesz być ukształtowany na wzór boski.</p> <p>Maryja całym swoim życiem uczestniczyła w zbawczej misji Jezusa. Rozważała wszystko w swoim sercu, zawierzała Bogu całe swoje życie. Przez to uczyła wiary wszystkich idących za Jezusem. Tajemnice życia Maryi ukazują drogę życia głębokiej wiary.</p> <p>Jako twoja Matka, doskonale ciebie zna, zna twoje braki i potrzeby. Przychodzi ci zawsze z pomocą, prowadząc ciebie do Jezusa.</p>	1. Czy przyjmuję i uznaję Maryję za swoją Matkę?
	2. Czy uznaję moc Jej wstawiennictwa?
	3. W jaki sposób proszę Ją o pomoc?
	4. Czy jak Maryja, mówię Bogu „tak”, w swoim codziennym życiu?
	5. Czy rozważam tajemnice życia Maryi i Jezusa odmawiając Różaniec?

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....





Anioł Stróż	
Posłany przez Boga do pomocy i opieki nad tobą. Wszelkie twoje roztargnienia i pokusy odrzuca i odkłada; wszystkie twoje dobre czyny, modlitwy oddaje Bogu. Twój Anioł Stróż idzie przed tobą, przygotowując ci drogi.	1. Czy każdego dnia proszę Anioła Stróża o pomoc?
	2. Czy posyłam Go do ludzi i zapraszam do sytuacji, które są dla mnie trudne?
	3. Czy zauważam Jego obecność i dziękuję Mu za to, że jest przy mnie?

Notatki

.....
.....

Patron	
Święty, którego w sposób szczególny wybrałeś dla siebie na opiekuna. Święty, do którego się zwracasz z prośbą o pomoc i wstawiennictwo u Boga.	1. Czy znam życie i działalność swojego patrona?
	2. Czy znajduję w nim cechy, które chcę naśladować?
	3. W jaki sposób Kościół patrzy na mnie? Jak mnie widzi?

Notatki

.....
.....





2. W jaki sposób Kościół patrzy na mnie? Jak mnie widzi?

Ja jako część Kościoła	
<p>Kościół żyje swoim autentyzmem życia, kiedy wyznaje, głosi i czyni miłosierdzie, kiedy wielu ludzi do miłosierdzia Bożego przybliża.</p> <p>W Kościele przez posługę innych leczone są moje rany, dokonuje się uzdrowienie mojej duszy i ciała.</p> <p>W Kościele doświadczam wspólnoty, zrozumienia, oparcia i zachęty. Rozwijam także swoje dary, charyzmaty, aby coraz pełniej służyć budowaniu Mistycznego Ciała Pana Jezusa.</p> <p>Dzięki każdemu z nas Kościół może być wzbogacony lub zubożały. Każdy nasz zły uczynek okrada Kościół z jego świętości.</p>	1. Czy czuję się w Kościele jak w domu?
	2. Czy w Kościele spotykam się z dobrocią i miłosierdziem Boga, który umacnia, uzdrawia, obdarza łaską i błogosławieństwem?
	3. W jaki sposób wyrażam się o Kościele?
	4. Czy modłę się za kapłanów?
	5. Jak uczestniczę w życiu parafii, wspólnoty?
	6. Czy moja postawa jest świadectwem miłości Boga do drugiego człowieka?

Notatki

.....

.....

.....





Ja jako cząstka środowiska, w którym żyję	
Każdy z nas, w różnych środowiskach, jest równocześnie uczniem Chrystusa i ma pomagać w apostołowaniu, głębokim wyznawaniu wiary przez pobożne życie osobiste. Wielka jest potęga dobrego przykładu zarówno w pracy, podczas wypoczynku, jak również wśród znajomych i bliskich. (zob. Mt, 5-16)	1. Czy w wierze realizuję swoje powołanie zawodowe?
	2. Czy przyznaję się do swojej wiary w środowisku, w którym przebywam?
	3. Czy kontaktuję drugiego człowieka z Bogiem, czy sobą go od Boga odpycham?

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Ja i moje powołanie oraz miejsce w rodzinie	
<p>Powołanie to wezwanie, zaproszenie do wypełnienia szczególnego posłannictwa. Bóg chce wyciągać ze skarbca mojego serca, to co dobre. Pragnie, abym w pełni przyjął i rozeznał swoje powołanie. Boży zamiar w odniesieniu do małżeństwa jest taki, by mąż i żona stali się jednym ciałem, jedną całością. Dzieci, owoc ich miłości, mają wychowywać tak, aby poznały Boga i chodziły Jego drogami (zob. Mt 19, 4-6). Bóg chce, abym odnalazł pośród codziennych, zwykłych obowiązków radość i spełnienie. Chce, abym zobaczył w moim współmałżonku, dzieciach i rodzinie Chrystusa, który mnie potrzebuje, który mnie przez nich uświęca i prowadzi do nieba.</p>	1. Czy odkrywam i zgadzam się na swoje zadanie i powołanie?
	2. Czy obowiązki dnia codziennego wykonuję chętnie, radośnie i z miłością?
	3. Czy przyjmę współmałżonka, dzieci i rodzinę jako dar w drodze do mojego uświęcenia?
	4. Czy przekazuję dzieciom Prawa Boże i uczę ich zgodnie z nimi postępować?
	5. Czy praktykujemy modlitwę rodzinną?
	6. Jak wygląda dawanie przykładu innym?
	7. Jak moje dzieci patrzą na mnie? Jak moi rodzice, dziadkowie patrzą na mnie?
	8. Czy jestem prawdziwy, czy dla każdego mam inny rodzaj oblicza?

Notatki

.....

.....

.....





3. W jaki sposób ja patrzę na siebie? Jak siebie widzę w prawdzie przed Bogiem?

Jak siebie widzę jako człowieka?	
<p>Bóg ukochał mnie jeszcze przed założeniem świata i obdarował mnie w pełni umiejętnościami i talentami, które pomogą mi Go odnaleźć. Jeżeli widzę siebie jako sprawiedliwego, wtedy nie staję w prawdzie. Jeżeli widzę siebie jako grzesznika, wtedy w oczach Boga jestem usprawiedliwiony.</p> <p>Ani pochwały, ani krytyka nie czynią mnie lepszym lub gorszym, niż w rzeczywistości jestem.</p> <p>Jak każdy człowiek, zostałem powołany do świętości.</p> <p>Pamiętać powinienem, że nie wszyscy zostali powołani do tej samej doskonałości, ani do jednego stopnia doskonałości. Każdy ma swoją drogę i miarę w życiu duchowym i doczesnym.</p>	1. Czy zgadzam się i uznaję, że Bóg kocha mnie takiego, jakim jestem?
	2. Jak siebie widzę jako człowieka?
	3. Czy staję w prawdzie przed Bogiem ze swoim grzechem i słabościami?
	4. Czy czuję się powołany do świętości?
	5. Czy zauważam swoje wady i grzechy, z którymi mam się nawracać?
	6. Czy szukam pochwał ludzkich i nimi się zadawałam?
	7. Czy upieram się przy swoim zdaniu, czy potrafię ustąpić?
	8. Na ile jestem zdecydowany na zmianę swojego życia?

Notatki

.....

.....





Jak wiedzę siebie w swoich spowiedziach?	
<p>W spowiedzi należy pamiętać, że dla samego siebie mam być oskarżycielem, nie szukając usprawiedliwienia i tłumaczenia dla swoich czynów. Pierwszym warunkiem pojednania z Bogiem jest poznanie swojej grzeszności i wyznanie jej przed Nim. Utrata poczucia grzechu jest jakąś formą negacji Boga, wykreśleniem Go z codziennego życia. Bóg w sakramencie pokuty daje nam łaskę uzdrowienia i uwolnienia od ciężaru grzechu.</p>	1. Jak przygotowuję się do spowiedzi?
	2. Czy umniejszam ciężar grzechu, przedstawiając siebie najładniej, najdelikatniej?
	3. Czy moje winy wyznaję z najgłębszą pokorą, szczerością, nie oszczędzając siebie w oczach kapłana?
	4. Czy rozpoznaję swój grzech i nad nim pracuję?
	5. Czy potrafię spojrzeć na siebie tak, jak spogląda na mnie Bóg?
	6. Jaki dokonał się we mnie postęp?
	7. Czy odprawiam zadaną mi pokutę?

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Jakie są moje modlitwy?	
<p>Modlitwa jest dziełem Ducha Świętego, który nas uzdalnia do odkrywania tajemnic Bożych, Jego miłości. Daje nam możliwość przebywania z Nim.</p> <p>Modlitwa jest postawą pełną otwartości i zaufania, gotowości, uniżenia, zasłuchania i zapatrzenia się w Boga.</p> <p>Modlitwa to znalezienie konkretnego czasu i ofiarowanie go Bogu, by być tylko dla Niego.</p>	1. Czy znakiem krzyża zaczynam dzień z Bogiem Ojcem, Synem Bożym i Duchem Świętym?
	2. Czy moja modlitwa jest spotkaniem z Bogiem?
	3. Czy mam stały czas na modlitwę, studium Pisma Świętego i lekturę duchową?
	4. Czy mam wytrwałość w modlitwach, które podejmuję?
	5. Czy pora i warunki mojej modlitwy sprzyjają mojemu spotkaniu z Bogiem?

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Jak upływa mój szary, zwykły dzień?	
<p>Jeżeli swoją ufność złożysz w Bogu odnajdziesz drogę, którą masz iść. Odnajdziesz prawdę, której masz się trzymać. Niech towarzyszy ci pytanie „co dzisiaj dam Panu Bogu?”. Każda myśl, chwila nie powierzona Bogu, jest kradzieżą tego, co się tylko Jemu należy. Chodzę w obecności Boga oddając wszystko Jemu. To co przychodzi z Nim rozważam i to co podejmuję z Nim - rozeznaję. Wszystko składam w Jego ręce, szczególnie to co nie jest po mojej myśli. W każdej sekundzie dnia powszedniego jestem dla Boga czytelny i wyraźny. On wszystko widzi.</p>	1. Czy w ciągu dnia zauważam obecność Boga w każdej sytuacji i w każdym człowieku?
	2. Czy wszystkie troski składam w ręce Boga? (przeszłości nie zmienię, mam iść za Jezusem, który zawsze jest przede mną)
	3. Czy odkrywam pokusy i trudności, jakie mam do zwalczania?
	4. Czy mężnie zwalczam znudzenie i lenistwo?
	5. Czy wybieram tylko to, co do Boga prowadzi, a nie oddala?

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**ĆWICZENIE NR 2**

Jest to ćwiczenie pozwalające na wgląd w siebie. Dzięki niemu, określisz konkretne zachowania i praktyki, które przybliżają cię lub oddalają od Boga oraz wskazują twoje mocne i słabe strony. Aby dobrze wykonać ćwiczenie, znajdź czas (ok. 30 min.). Najlepiej, aby było to miejsce odosobnione, w którym będziesz mógł całkowicie oddać się Bogu. Rozpocznij ćwiczenie znakiem krzyża oraz modlitwą do Ducha Świętego.

Napisz na kartce, podzielonej na kolumny:

Co mi się podoba we mnie? Co mi się we mnie nie podoba?	Co innym się podoba we mnie? Co się innym nie podoba we mnie?	Jakim ja siebie pragnę widzieć? Co postanawiam czynić? <i>Zaplanuj konkretne zmiany i proś Boga o pomoc i wytrwałość</i>
Co jest przyczyną dobrych rzeczy we mnie? (plusy)	Co jest przyczyną złych rzeczy we mnie? (minusy), np. brak czasu, choroba, otoczenie	Czego powinienem unikać?

Pamiętaj:

- dziękuj i uwielbiaj Boga za to co jest dobre, za to co już zdobyłeś,
- rozpoznawaj i serdecznie dziękuj Bogu za każdy zauważony błąd w sobie, dziękuj za pokazanie błędów i wad,
- wybierz jedną wadę, słabość, grzech, nad którym





podejmiesz pracę,
- szukaj okazji do pokuty i zadośćuczynienia z mocnym postanowieniem poprawy.

ĆWICZENIE NR 3

Spośród wielu rachunków sumienia, zaproponowanych przez siostrę Marię, najbardziej znany jest ten opisany w książce pt. „Modlitwa wstawiennicza”. Składa się on z trzech kryteriów: dobrze, chętnie i radośnie. Jego atutem jest prostota oraz to, że w pełny sposób pozwala weryfikować nasze postępowanie.

Zaleca się go odprawiać trzy razy dziennie np. podczas posiłków. Podobnie jak karmimy ciało, możemy podjąć starania, by „nakarmić” duszę. Stojąc w obecności Boga wystarczy przypomnieć sobie ostatnie wydarzenia i zobaczyć czy uczestniczyłem w nich dobrze, chętnie i radośnie. Szczególnie ważny jest moment przebudzenia, aby „pierwociny dnia oddać Bogu”. Bądź gotowy do współpracy z Duchem Świętym, bo bez jego miłości rozlanej w sercach naszych nie potrafimy miłować Boga.

Z każdym kolejnym dniem mogę sobie zadać pytanie, czy wstałem jeszcze lepiej, chętniej i radośniej. W ten sam sposób mogę ocenić czy robię postępy w każdej innej czynności życia. Pamiętaj, aby każde zadanie wykonywać:

Dobrze z Bogiem Ojcem, który wspaniale uczynił cały świat.

Chętnie z Jezusem, który wolę swego Ojca wykonywał zawsze wiernie i do końca.





Radośnie z Duchem Świętym Poczycielem, który obficie wyposaża nas w dary i talenty, abyśmy chwalili Boga całym swoim życiem.

Jeśli upadasz, zaraz przepraszaaj i dziękuj za przebaczenie, gdyż Bogu wystarczy twoja dobra wola. Nie wracaj do przeszłości ponieważ nie możesz jej zmienić - jest ona już za tobą. To co się nie udało - przepadło. Ty masz podejmować nowe, lepsze wybory, by nie zmarnować tego co przed tobą.

W każdej chwili, która jest, rozpoznawaj łaskę przychodzącą od Boga, chwytaj ją i wykorzystuj **Dobrze, Chętnie i Radośnie.**



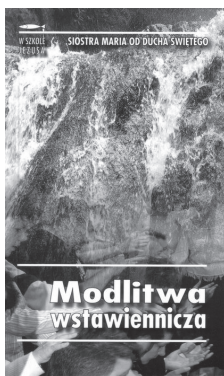


Inne pozycje o życiu i nauczaniu Marii Jurczyńskiej.

1. „Charyzmatyczka Maria z Żar. Życie, pisma i świadectwa”,
Redakcja Cezary Sękalski, Wyd. Serafin, Kraków 2011



2. „Modlitwa wstawiennicza. Siostra Maria od Ducha Świętego”, Maria Jurczyńska, Wyd. Ośrodek Odnowy w Duchu Świętym, Łódź 1998





Diecezjalny Dom Rekolekcyjny
i Pomocy Charytatywnej w „Duchu Świętym”
Wspólnota Apostolstwa Miłości w Duchu Świętym

Dom organizuje rekolekcje dla grup modlitewnych
Odnowy w Duchu Świętym, a także dla osób
indywidualnych. Prowadzimy rekolekcje ogólne
- dla młodzieży studenckiej i osób dorosłych oraz
rekolekcje młodzieżowe - dla młodzieży szkół
gimnazjalnych i ponad gimnazjalnych. Prowadzona
jest również stała posługa modlitwą o uzdrowienie
wewnętrzne i uwolnienie, kontakt
na stronie domu rekolekcyjnego:

www.domrekolekcyjnyzary.pl

