

Rekolekcje Adwentowe. Droga do uzdrowienia wewnętrznego – cz. 3

III Tydzień Uzdrowienie relacji z samym sobą

W tym tygodniu będziemy się mierzyć z samym sobą.

Z pewnością najtrudniejszym zadaniem jest pojednanie z samym sobą. Aż nadto często pozostajemy w konflikcie ze sobą, z różnymi skłonnościami w nas. Nie potrafimy samemu sobie przebaczyć, kiedy popełniliśmy jakiś błąd, który wpływa niekorzystnie na nasz zewnętrzny image.

Nie umiemy zaakceptować historii swojego życia. Buntujemy się przeciwko temu, że otrzymaliśmy takie właśnie wychowanie, że urodziliśmy się w takim właśnie momencie dziejów świata, że nasze życiowe marzenia nie dały się zrealizować, że jako dzieci doznaliśmy tak głębokich urazów, które przeszkodziły w naszym rozwoju. Niektórzy przez całe życie oskarżają swój życiowy los i trwają w buncie przeciwko niemu. Aż do śmierci obwiniają swoich rodziców o to, że nie otrzymali od nich miłości, jakiej potrzebowali. Oskarżają społeczeństwo, że nie dało im szans, jakich od niego oczekiwali.

Winnymi ich trudnej sytuacji są zawsze jacyś inni. Oni sami czują się przez całe życie ofiarami. Tym usprawiedliwiają swoją negację wobec życia. Nie chcą się pogodzić ze swym losem, a zarazem odmawiają przyjęcia za niego odpowiedzialności. Ponieważ zaś nie przyjmują odpowiedzialności za siebie samych, nie są też gotowi objąć jakiejś odpowiedzialnej funkcji w społeczeństwie. Tkwią nieustannie na ławie oskarżycielskiej, winien jest zawsze ktoś inny. Swoim nieustannym protestem i swoim ustawicznym oskarżeniem negują w końcu samo życie. Nie żyją rzeczywistością, lecz czują się oskarżycielami przed sądem; chcą osądzać innych, sami nie poddając się sądowi. Pascal Bruckner uznał za znamiennej cechę naszego społeczeństwa wiktyimizację - postawę, w której człowiek czuje się nieustannie ofiarą i sam uchyla się od odpowiedzialności.

Pogodzenie z historią życia

Pojednanie z sobą samym oznacza najpierw pogodzenie się z własną historią. Niezależnie od tego, w jakiej urodziliśmy się epoce, istnieją zawsze sytuacje, których wolelibyśmy uniknąć. Nie istnieje jakiś czas idealny, w którym moglibyśmy przyjść na świat. I nie istnieją idealni rodzice, jakich moglibyśmy sobie życzyć. Jeśli nawet rodzice mają jak najlepsze intencje, dzieci zawsze będą się czuły czymś zranione. Zwłaszcza gdy chodzi o nasze rodzeństwo, bywamy przeświadczeni, że jest ono faworyzowane naszym kosztem. Choćby rodzice byli jak najbardziej sprawiedliwi, to jednak mamy poczucie, że nie jesteśmy traktowani tak samo, jak nasi bracia czy siostry.

To prawda, że wielu musi nieść na swoich barkach wielki ciężar. Stracili wcześniej ojca albo matkę. Albo mieli ojca, na którym nie można było polegać. Pił i gdy przebrał miarę, stawał się niepoczytalny, tak że cała rodzina musiała się go lękać. Albo dziewczynki były wykorzystywane seksualnie przez bliskich krewnych lub nawet przez własnego ojca. Są to hipoteki, które nie dają się łatwo wymazać. I często potrzeba konkretnej terapii, aby się z takimi urazami uporać. Ale każda rana może zostać uleczone. Swego dzieciństwa nie możemy sobie wybrać. Kiedyś jednak musimy się pogodzić ze wszystkim, cośmy przeżyli i przecierpieli. Tylko wtedy, kiedy będziemy gotowi pogodzić się również z naszymi ranami, mogą się one zmienić. Uda się to jednak tylko wtedy, gdy zaakceptujemy swoje rany, gdy przestanę odpowiedzialnością za nie obarczać kogoś innego. Pogodzenie się z nimi wymaga jednak najpierw dopuszczenia do świadomości bólu oraz złości wobec tych, którzy mnie zranili. Pogodzenie się z moimi ranami oznacza wtedy zarazem, że tym, którzy mnie zranili, przebaczam. Proces przebaczenia wymaga jednak często długiego czasu. Nie jest to po prostu akt woli. Muszę raz jeszcze przemierzyć padół łoż, aby dotrzeć do brzegu pojednania. Z niego mogę spojrzeć wstecz i zrozumieć, że rodzice nie ranili mnie świadomie, lecz tylko dlatego, iż sami jako dzieci byli

maltretowani. Bez przebaczenia nie jest możliwe pogodzenie się z historią mojego życia. Muszę przebaczyć tym, którzy mnie zranili. Tylko tak mogę strząsnąć z siebie przeszłość, tylko tak mogę się uwolnić od nieustannego krążenia wokół swoich ran, tylko tak stanę się wolny od destruktywnego wpływu tych, którzy mnie urazili i pozbawili jakichś wartości.

Zgoda na samego siebie

Pojednanie z samym sobą oznacza następnie zgodę na to, kim się stałem, zgodę na moje zdolności i mocne strony, ale także na moje wady i słabości, na moje zagrożenia, na moje czułe punkty, na moje lęki, na moją skłonność do depresji, na moją niezdolność do nawiązywania więzi, na moją niedostateczną wytrwałość. Powiniennem patrzeć życzliwie na to, co mi zupełnie nie odpowiada, co jest tak całkowicie sprzeczne z moim wyobrażeniem o tym, jakim chciałbym być - na moją niecierpliwość, na mój lęk, na moje niskie poczucie własnej wartości. Jest to proces trwający przez całe życie. Nawet bowiem kiedy sądzimy, że już od dawna pogodziliśmy się z samym sobą, pojawiają się w nas ciągle słabości, które nas gniewają, których najchętniej byśmy się wyparli. Wtedy trzeba od nowa wyrażać zgodę na wszystko, co w nas jest.

Kiedy agresja została stłumiona, ponieważ nie odpowiadała naszemu wyobrażeniu o sobie, wyraża się często nieczułością i chłodem albo też depresją, w której kierujemy agresję przeciwko samemu sobie. Najpóźniej w połowie swego życia stajemy w obliczu wyzwania, by stawić cieniowi czoło i pogodzić się z nim. Musimy się pogodzić z tym, że jest w nas nie tylko miłość, ale także nienawiść, że pomimo wszystkich religijnych i moralnych wysiłków są w nas także skłonności różne agresje, złość, zawiść, nastroje depresyjne, lęk i tchórzostwo. Jest w nas nie tylko tęsknota duchowa, ale są też obszary bezbożne, które bynajmniej nie chcą być inne. Kto nie stawia czoła własnemu cieniowi, ten rzutuje go nieświadomie na innych. Nie przyznaje się do własnego braku dyscypliny i widzi go tylko u innych.

Pogodzenie się z samym sobą obejmuje także pogodzenie się z własnym ciałem. Nie jest to bynajmniej takie proste. Swego ciała nie możemy zmienić, często się słyszy jak wiele cierpienia sprawia ludziom ich ciało. Nie jest ono takie, jakie chcieliby mieć. Nie odpowiada idealnemu obrazowi mężczyzny czy kobiety, będącemu wytworem społecznej mody. Wielu ludzi czuje się zbyt otyłymi i wstydzi się tego. Uważają, że ich twarz jest nieatrakcyjna. Mają poczucie, że ich budowa ciała jakoś ich upośledza. Kobiety cierpią, kiedy są zbyt wysokie, mężczyźni - kiedy są zbyt niscy. Tymczasem wtedy tylko, gdy kocham swoje ciało takim, jakie ono jest, staje się ono piękne. Piękno jest bowiem rzeczą względną. Istnieją piękne lalki, które są jednak zimne i bez wyrazu.

Jeszcze trudniej jest pogodzić się z własną winą i przebaczyć ją sobie. Przebaczenie sobie samemu bywa niekiedy trudniejsze niż przebaczenie komuś innemu. Jest ono jednak warunkiem tego, byśmy świadomie i rozważnie mogli żyć teraźniejszą chwilą, nie zmaconą przez przeszłą winę, którą podświadomie ciągle jeszcze sobie wyrzucamy.

Pamiętajmy, że prawda wyzwala, dlatego stańmy w prawdzie przed Bogiem, by mógł uzdrowić nasze życie.

Dobrze w tym tygodniu też przystąpić do Sakramentu pokuty. W tym tygodniu będziemy rozważać Tajemnice Światła.

DZIEŃ 1

1. Znak Krzyża Świętego.

2. Modlitwa do Ducha Świętego

Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,

bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,

podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,
otwórz mnie na moc Słowa Życia.
Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

Przeczytaj: Rz 8,31-37

1 Cóż więc na to powiemy? Jeżeli Bóg z nami, któż przeciwko nam? 32 On, który nawet własnego Syna nie oszczędził, ale Go za nas wszystkich wydał, jakże miałby także wraz z Nim wszystkiego nam nie darować? 33 Któż może wystąpić z oskarżeniem przeciw tym, których Bóg wybrał? Czyż Bóg, który usprawiedliwia? 34 Któż może wydać wyrok potępienia? Czy Chrystus Jezus, który poniósł [za nas] śmierć, co więcej – zmartwychwstał, siedzi po prawicy Boga i przyczynia się za nami? 35 Któż nas może odłączyć od miłości Chrystusowej? Utrapienie, ucisk czy prześladowanie, głód czy nagość, niebezpieczeństwo czy miecz? 36 Jak to jest napisane: Z powodu Ciebie zabijają nas przez cały dzień, uważają nas za owce na rzeź przeznaczone. 37 Ale we wszystkim tym odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu, który nas umiłował. 38 I jestem pewien, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani Zwierzchności, ani rzeczy teraźniejsze, ani przyszłe, ani Moce, 39 ani co [jest] wysoko, ani co głęboko, ani jakiegokolwiek inne stworzenie nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym.

Destrukcyjne poczucie winy sprawia, że grzech staje się barierą między mną i Bożym miłosierdziem. Nie pozwala ono, abym doświadczył rzeczywistego przebaczenia, jakie Bóg daje mi przez rozgrzeszenie, które wypowiada prezbiter w sakramencie spowiedzi. Prawda jest taka, że nie ma takiego grzechu, który byłby większy od miłosierdzia Bożego. Nie powinniśmy ulegać jedynie naszym odczuciom. Ktoś może pogardzać sobą samym ze względu na to uczynił w życiu. Bóg tobą nie pogardza. Bóg posłał na świat swojego syna Jezusa Chrystusa, aby pokazać, jak cię kocha. Podziękuj Bogu za Jego miłość i miłosierdzie. Jest jeszcze jeden aspekt, czasami nie dopuszczamy do siebie tego, że uczyniliśmy coś złego, chowamy się jak Biblijny Adam nie tylko przed Bogiem, ale i samym sobą.

Z biegiem lat ta rana grzechu zastyga, można powiedzieć rdzewieje. Przenosi się to na nasz stan zdrowia, relacje z innymi jeszcze bardziej destrukcyjne. By doświadczyć uzdrowienia wewnętrznego potrzebujesz koniecznie odkryć tę ranę przed Bogiem. Słowo Boże mówi, że Bóg cię nie potępia, kocha takim jakim jesteś z twoim grzechem, słabością, nie musisz zasługiwać na Jego miłość. Bóg pragnie wejść w twoją nędzę, grzech więc pozwól mu, tylko On zna wyjście z tej sytuacji, więc pozwól Mu, nie lękaj się.

1 dzień - tajemnica światła – Chrzt w Jordanie

Poznałam wyraźniej (...) trzy Boskie Osoby: Ojca, Syna i Ducha Świętego. Jednak istność ich jest jedna i równość, i majestat. Dusza moja obcuje [z] tymi Trzema (...). Ktokolwiek jest złączony z jedną z tych Trzech Osób, przez to samo jest złączony z całą Trójcą Świętą (Dz. 472).

Zjednoczenie z Bogiem jest celem naszego chrześcijańskiego życia. Trójca Święta towarzyszy również początkowi każdego życia chrześcijanina w czasie sakramentu chrztu. Bóg Ojciec wypowiada te same słowa, które wypowiedział nad Jezusem. Jezus zaprasza do relacji przyjaźni. A Duch Święty napełnia Bożą miłością.

1 x Ojcie nasz, 10 x Zdrowaś Maryjo, 1 x Chwała Ojcu

Moje przemyślenia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DZIEŃ 2

1. Znak Krzyża Świętego.

2. Modlitwa do Ducha Świętego.

*Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,
bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,
podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.*

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,
otwórz mnie na moc Słowa Życia.
Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

Przeczytaj: Łk 15,11-24

11 Powiedział też: «Pewien człowiek miał dwóch synów. 12 Młodszy z nich rzekł do ojca: "Ojcze, daj mi część majątku, która na mnie przypada". Podzielił więc majątek między nich. 13 Niedługo potem młodszy syn, zabrawszy wszystko, odjechał w dalekie strony i tam roztrwonił swój majątek, żyjąc rozrzutnie. 14 A gdy wszystko wydał, nastał ciężki głód w owej krainie i on sam zaczął cierpieć niedostatek. 15 Poszedł i przystał do jednego z obywateli owej krainy, a ten posłał go na swoje pola, żeby pasł świnie. 16 Pragnął on napełnić swój żołądek strąkami, którymi żywiły się świnie, lecz nikt mu ich nie dawał. 17 Wtedy zastanowił się i rzekł: Iluż to najemników mojego ojca ma pod dostatkiem chleba, a ja tu z głodu ginę. 18 Zabiorę się i pójdę do mego ojca, i powiem mu: Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu* i względem ciebie; 19 już nie jestem godzien nazywać się twoim synem: uczyni mnie choćby jednym z najemników. 20 Wybrał się więc i poszedł do swojego ojca. A gdy był jeszcze daleko, ujrzał go jego ojciec i wzruszył się głęboko; wybiegł naprzeciw niego, rzucił mu się na szyję i ucałował go. 21 A syn rzekł do niego: "Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu* i względem ciebie, już nie jestem godzien nazywać się twoim synem". 22 Lecz ojciec rzekł do swoich sług: "Przynieście szybko najlepszą szatę i ubierzcie go; dajcie mu też pierścień na rękę i sandały na nogi! 23 Przyprawdźcie utuczone cielę i zabijcie: będziemy ucztować i bawić się, 24 ponieważ ten mój syn był umarły, a znów ożył; zaginęł, a odnalazł się". I zaczęli się bawić.*

Bóg cieszy się z twojego powrotu do Niego. Oczekuje cię w sakramencie pojednania i pokuty. On nie tylko przebacza twoje grzechy, ale zapomina i przywraca Ci godność Swojego umiłowanego dziecka. Jeżeli potrzebujesz, to przygotuj się do szczerzej spowiedzi świętej (niejednokrotnie dobrze jest umówić się na taką spowiedź z kapłanem, aby mógł przeznaczyć odpowiednią ilość czasu na wysłuchanie ciebie i modlitwę).

Podziękuj Bogu za przebaczenie, którym cię obdarza oraz nie zniechęca się i czeka na twój powrót do Niego. Nawet gdy już doświadczyliśmy łaski napełnienia Duchem Świętym, gdy już brzydymy się grzechem i odrzucamy go, zdarza się upadek. Czasem jest on wielki. Zły duch chce, abyśmy zwątpili w moc Boga, abyśmy uznali, że nie jesteśmy zdolni do nowego życia. Pamiętaj, że miłosierdzie Boże jest większe!

Mądrością jest przyjść do Jezusa – naszego Zbawcy. Wzrost duchowy w mądrości Bożej polega na tym, by poznać siebie i nie ulegać pokusom. Grzech na początku znajduje jakąś małą szczelinę, dzięki której dostaje się do Twojego serca. U Dawida było to niedopełnienie obowiązków króla – nie poszedł na wojnę ze swoimi poddanymi.

A Potem ten grzech pociągnął za sobą kolejne. Zobacz, jak poważne konsekwencje mają małe zaniedbania, w jaką spiralę śmierci wciąga nas grzech, gdy go ukrywamy, gdy przestajemy o wszystkim rozmawiać z Bogiem o naszym życiu, pragnieniach, zamiarach. Co dzieje się, gdy nie szukamy Jego Woli, nie pytamy o to, co robić dziś?

MODLITWA PRZEBACZENIA

Panie Jezu, ponieważ Ty mi przebaczyłeś w sakramencie pojednania wszystkie moje grzechy, dlatego i ja przebaczam SAMEMU SOBIE moje grzechy, błędy i upadki. Przebaczam sobie to wszystko, co jest rzeczywiście złe i to, co uważam za złe. Boże, ponieważ Ty mi pierwszy przebaczyłeś, i ja to wszystko dziś z serca sobie przebaczam. Uwalniam siebie od tego, co mnie więzi i zawieram pokój z samym sobą.

2 dzień - tajemnica światła – Wesele w Kanie Galilejskiej

Jezus mi powiedział: „Córko moja, nie ofiarowałaś Mi tego, co jest istotnie twoim”. (...) Zapytałam: „Jezu, powiedz mi o tym, a oddam Ci natychmiast z hojnością serca”. – Jezus rzekł (...): „Córko, oddaj Mi nędzę twoją, bo ona jest wyłączną twoją własnością”. W tej chwili promień światła oświecił mą duszę (Dz. 1318).

Wobec zawierzenia i dyspozycyjności Matki i służ Jezus czyni cud. Charyzmatem Maryi jest troskliwe, krzepiące i pełne miłości spojrzenie na cały Kościół, które uwrażliwia, pozwala dostrzegać wszystkie jego bolesne punkty i prowadzi do Jezusa. Tam, gdzie jest Maryja, jest zawsze obecny Jezus.

Maryjo, wyproś, bym zawsze czynił to, czego oczekuje ode mnie Twój Syn!

1 x Ojciec nasz, 10 x Zdrowaś Maryjo, 1 x Chwała Ojcu

Moje przemyślenia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DZIEŃ 3

1. Znak Krzyża Świętego.

2. Modlitwa do Ducha Świętego.

*Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,
bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,
podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.*

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,
otwórz mnie na moc Słowa Życia.
Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

Po modlitwie do Ducha Świętego

Przeczytaj

4. „ZBADAJ MNIE, BOŻE, [...] I ZOBACZ, CZY JESTEM NA DRODZE NIEPRAWY, A SKIERUJ MNIE NA DROGĘ ODWIECZNA!” (PS 139,23–24) cd.

Bóg pragnie, byś Mu się powierzył taki, jaki jesteś dziś, w tym momencie życia, w którym jesteś dziś, ponieważ kocha Cię wciąż. Poproś Pana o ochronę przed złym duchem oraz ludźmi mu służącymi.

Pomódl się o siłę i wytrwałość do tego, by zawsze wybierać Boga i Jego miłość, a odrzucać pokusy złego ducha, które wiodą na manowce.

Stań w prawdzie swojego życia i zobacz, ile razy twoje zachowanie skrzywdziło drugiego człowieka.

Opowiedz Jezusowi historię Twojego zagubienia, powiedz Mu, jak bardzo pragniesz odnaleźć się w Jego ramionach i jak bardzo jesteś Mu wdzięczny za to, że nigdy nie przestaje Cię szukać.

Nie martw się tym, że Go zanudzisz – Jezus Cię kocha i lubi słuchać, gdy Mu o sobie opowiadasz.

On przyszedł na świat, aby Cię odnaleźć i poprowadzić do domu Ojca.

Miłość do bliźnich zakłada miłość do siebie samego. Jeżeli nie potrafię kochać siebie samego (samej) nie będę w stanie przyjąć miłości innych. Zawsze będzie mi czegoś brakować i nie będę w stanie nawiązać znaczących relacji emocjonalnych. Poproś Boga o dar miłości do siebie samej (samego).

Opowiedz Jezusowi historię Twojego zagubienia, powiedz Mu, jak bardzo pragniesz odnaleźć się w Jego ramionach i jak bardzo jesteś Mu wdzięczny za to, że nigdy nie przestaje Cię szukać.

Nie martw się tym, że Go zanudzisz – Jezus Cię kocha i lubi słuchać, gdy Mu o sobie opowiadasz.

Zwróć się do Boga, aby pokazał Ci, co (kto) odbiera Ci wolność, którą obdarował Cię Jezus i zagraża szczerej przyjaźni z Nim. Poproś, aby wybawił Cię spod wpływu fałszywych proroków i fałszywych przyjaciół. Bóg chce Cię uzdrawiać, ale potrzebuje Twojej szczerej zgody na to. Dał Ci wolną wolę i to Ty decydujesz o tym, jak chcesz żyć i czy chcesz trwać w komunii z Bogiem.

3 dzień - tajemnica światła – Głoszenie Ewangelii

Każdej pojedynczej duszy czy to świętość, czy upadek odbija się w całym Kościele. (...) Poznałam, jak wielki wpływ wywieram na inne dusze – nie przez jakieś heroiczne czyny, bo te są same z siebie uderzające, ale przez tak drobne, jak poruszenie ręki, spojrzenie... (Dz. 1475).

Syn Boży przemawia nie tylko słowem, ale również gestami, uczuciami, duszą, życiem, po prostu całym Sobą. Wzywa do nawrócenia, czyli do zmiany myślenia, wartościowania, życia. Wzywa również do wiary w Ewangelię, do stanięcia po Jego stronie, zaufania Mu do końca.

Panie Jezu, spraw bym zawsze słuchał Twego głosu i żył Twoją Ewangelią!

Błogosławiony Ks. Kardynał Wyszyński powiedział ważne słowa:

„To mało mierzyć czas pieniądzem. Darowany czas trzeba mierzyć miłością. Darowany przez Boga czas trzeba zamieniać na miłość. Jeżeli Bóg przymnaża nam lat życia, to znaczy, że zaprasza nas do mnożenia czynów miłości.”

1 x Ojciec nasz, 10 x Zdrowaś Maryjo, 1 x Chwała Ojcu

Moje przemyślenia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DZIEŃ 4

1. Znak Krzyża Świętego.

2. Modlitwa do Ducha Świętego.

*Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,
bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,
podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.*

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,
otwórz mnie na moc Słowa Życia.
Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

Przeczytaj: Iz 43,4

4 Ponieważ drogi jesteś w moich oczach, nabrałeś wartości i Ja cię miłuję, przeto daję ludzi za ciebie i narody za życie twoje.

Pogarda sobą samym jest grzechem, ponieważ nie wierzymy w to, że zostaliśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boga (zob. Rdz 1,26). Należy siebie poprawiać i korygować, lecz bez pogardy sobą samym.

Napisz na kartce fragment z Iz 43,4 a rozpoczynając od swojego imienia np. Mario, ponieważ... Umieść tę kartkę w miejscu, abyś codziennie mógł (mogła) ją przeczytać.

Urodziliśmy się w świecie pogrążonym w mrokach grzechu. Bez światła Ducha Świętego i mądrości Słowa Bożego nie potrafimy odróżnić prawdy od fałszu. Zły duch wmawia nam, że sami możemy uczynić siebie szczęśliwymi, gdy posiadziemy bogactwa, władzę, podziw tłumu i dostęp do przyjemności, a on nam w tym „pomocze”, jeśli oddamy mu „pokłon” (złożymy nasz los jego ręce).

Komu Wierzysz?

4 dzień - tajemnica światła – Przemienienie Jezusa

W jakieś osiem dni po tych mowach wziął z sobą Piotra, Jana i Jakuba i wyszedł na górę, aby się modlić. Gdy się modlił, wygląd Jego twarzy się odmienił, a Jego odzienie stało się lśniące białe. A oto dwóch mężów rozmawiało z Nim. Byli to Mojżesz i Eliasz. Ukazali się oni w chwale i mówili o Jego odejściu, którego miał dokonać w Jerozolimie (Łk 9, 28-31).

Po przemienieniu wszystko wraca na stare tory. Nie ma już cudowności, proroków ani obłoku. Jest tylko Jezus. Tylko On się liczy i On powinien odtąd wystarczyć Piotrowi i pozostałym apostołom i nam.

Panie Jezu, przemieniaj moje życie, by było ciągłym naśladowaniem Ciebie!

1 x Ojcze nasz, 10 x Zdrowaś Maryjo, 1 x Chwała Ojcu

Moje przemyślenia:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DZIEŃ 5

1. Znak Krzyża Świętego.

2. Modlitwa do Ducha Świętego.

*Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,
bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,
podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.*

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,
otwórz mnie na moc Słowa Życia.
Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

Przeczytaj: Syr 11,10;

10 Synu, nie bierz na siebie za wiele spraw, bo jeśli będziesz je mnożył, nie unikniesz szkody. I choćbyś pędził, nie dopędzisz, a uciekając nie uciekniesz.

Iz 40,29-31

On dodaje mocy zmęczonemu i pomnaża siły omdlałego. 30 Chłopczy się męczą i nużą, chwieją się słabnąc młodzieńcy, 31 lecz ci, co zaufali Panu, odzyskują siły, otrzymują skrzydła jak orły: biegną bez zmęczenia, bez znużenia idą.

Ga 5, 1

1 Ku wolności wyswobodził nas Chrystus. A zatem trwajcie w niej i nie poddawajcie się na nowo pod jarzmo niewoli!

Perfekcjonizm jest chorobą i trzeba odróżnić go od dążenia do doskonałości. Bóg powołuje nas do świętości, a nie do bycia perfekcjonistami. Nie stawiaj sobie celu przekraczania siebie samego (samej). Staraj się dobrze robić każdą rzecz jaką czynisz i akceptuj swoje ograniczenia. Wtedy będziesz żył w pokoju. Syndrom perfekcjonizmu przewycięża się przez zaufanie Bogu.

Zawierz na modlitwie twoje ograniczenia, uznaj, że nie jesteś perfekcyjny, oddaj do dyspozycji Boga twoje talenty takie, jakie masz, a nie, jakie chciałbyś (chciałabyś) mieć?

5 dzień - tajemnica światła – Ustanowienie Eucharystii

Następnie wziął chleb, odmówiwszy dziękczynienie połamał go i podał mówiąc: To jest Ciało moje, które za was będzie wydane: to czyńcie na moją pamiątkę. Tak samo i kielich po wieczerzy, mówiąc: Ten kielich to Nowe Przymierze we Krwi mojej, która za was będzie wylana (Łk 22, 19-20).

Każdy, kto w autentyczny sposób bierze udział w Eucharystii, zostaje włączony w tę bezkrwawą i bezsilną ofiarę. Razem z Jezusem pozwala się wyniszczać dla innych. Staje się „przełamywanym chlebem” i „wylewanym winem”.

Panie Jezu, spraw bym sam stawał się „Eucharystią”, bym przelewał Twoją miłość na innych.

1 x Ojcze nasz, 10 x Zdrowaś Maryjo, 1 x Chwała Ojcu

Moje przemyślenia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DZIEŃ 6

1. Znak Krzyża Świętego.

2. Modlitwa do Ducha Świętego.

*Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,
bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,
podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.*

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,
otwórz mnie na moc Słowa Życia.
Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

Przeczytaj: Ps 131

Pomódl się słowami tego psalmu.

Panie, moje serce się nie pyszni

i oczy moje nie są wyniosłe.

Nie gonię za tym, co wielkie,

albo co przerasta moje siły².

2 Przeciwnie: wprowadziłem ład

i spokój do mojej duszy.

Jak niemowlę u swej matki,

jak niemowlę - tak we mnie jest moja dusza³.

3 Izraelu, złoś w Panu nadzieję

odtąd i aż na wieki!

Powróć jeszcze raz do tego dnia w tym tygodniu rekolekcji, który poruszył najbardziej potrzebny dla Ciebie obszar uzdrowienia. Zawierz ten obszar Bogu i poproś o uzdrowienie.

Następnie odmów, jeśli możesz

Tajemnice światła – cały różaniec 5 dziesiątek, jeśli możliwe 3 części różańca o jak najlepsze owoce rekolekcji uzdrowienie mojego życia, a także w intencji osób, które przeżywają rekolekcje oraz za te osoby, które przeżywają trudności w relacjach z innymi.

Moje przemyślenia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....