

Anioł

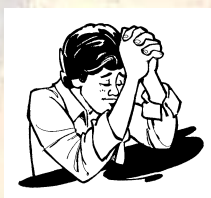
Marzec 2011

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus!

Rozpoczynamy w tym miesiącu Wielki Post. Każdy z nas (jeśli poważnie podchodzi do rzeczywistości wiary w swoim życiu) na pewno odprawi rekolekcje wielkopostne, pójdzie do spowiedzi. To wszystko jest bardzo ważne. Jednak czy doświadczenia przeżytych rekolekcji przynoszą owoce w codzienności? Co zrobić, żeby uniesienia ducha zaraz po rekolekcjach miały przeniesienie w szare zwyczajne dni?

W obecnym numerze „Anioła” będziemy mogli dowiedzieć się, jak można doświadczenie spotkania Boga pielęgnować w codzienności. Zapraszam do lektury, refleksji i własnych dalszych poszukiwań.

s. Alicja



W naszej zagonionej, pospiesznej cywilizacji liczy się skuteczność i efekt. Jeśli proponuje się nam szkolenia to tylko takie, które poprawią wydajność i uczą być bardziej sprawnym w sferze zawodowej. Szkolenia zawodowe pomagają w zarabianiu na życie, ale nie mówią nam jak żyć. W konsekwencji jesteśmy sprawniejsi i skuteczniejsi w swojej profesji, ale czy szczęśliwsi, bardziej spełnieni i pełni entuzjazmu wobec zadań, które nam powierzono?

Zapał, kreatywność i energia nie biorą się znikąd. Człowiek, niezależnie od stanu, wieku i pełnionych funkcji potrzebuje „doładowania” – naładowania akumulatorów duchowych. Bez tej wewnętrznej energii staje się bezużyteczny w życiu społecznym, zawodowym, nawet rodzinnym. Doświadcza wypalenia na wszystkich płaszczyznach. Także osobistej. Sposobem na dobrą kondycję (fizyczną, psychiczną i duchową) jest dbałość o sferę ducha, czyli czas dla siebie w towarzystwie Boga. Wielu ludzi biznesu, sztuki, nauki, osoby znane i nieznane od lat stosują tę prostą zasadę: znajdź czas dla siebie i dla Boga, a będziesz spójny i zdrowy. W konsekwencji szczęśliwy i spełniony. Bo zaczniesz rozumieć siebie i innych.

<http://www.fitnessduchowy.pl/index.php?s=wstep>

Od czego zacząć??

Słuchając (albo czytając świadectwa) zachwyconych rekolektantów (i rekolektantki) – jak to w czasie rekolekcji spotkali Boga, jak to doświadczenie będzie miało wpływ na ich obecną sytuację i jak zmieniło się ich życie – zastanawiam się na ile ma to pokrycie w ich codzienności. Na ile rzeczywiście czas rekolekcji ma odzwierciedlenie w ich szarym życiu. Jakie działania podejmują, by te zachwyty i uniesiony duch nie był tylko efektem chwili, ale żeby miał przeniesienie w codzienność? Nigdy się tego nie dowiem, ponieważ nie mieszkam z ludźmi dla których prowadzę rekolekcje, ani nie sprawdzę tych, których świadectwa czytam. Wiem jednak z doświadczenia co może być pomocą, co należałoby robić, by nasze życie duchowe nie straciło rozpędu.

ADORACJA/EUCHARYSTIA

To pierwsze elementy. Troska, by w naszym życiu – nawet jeśli nie codziennie, to często – te dwie sprawy adoracja i Eucharystia miały miejsce. Żeby zasilaly nasze serce, żeby uczyły nas bycia z Bogiem. Jedno i drugie jest niemalże w zasięgu naszych rąk. Nie możemy się wymawiać, że brak jest Kościoła do którego można by wejść na adorację, że nie ma kapłanów, którzy sprawowaliby Mszę świętą.



REGULARNA SPOWIEDŹ



To kolejne wezwanie porekolekcyjne. Żeby spowiedź – spotkanie z Miłosiernym Ojcem – nie było tylko dwa razy w roku, albo przy okazji uroczystości rodzinnych. Ale żeby ten sakrament stał się rytuałem miesiąca (a jeśli zajdzie potrzeba to i częściej). Zaplanujmy sobie troskę o spowiedź w naszym życiu duchowym. To nam pozwoli w pełni uczestniczyć w Eucharystii. To nam pozwoli być bliżej Jezusa i pomoże nam stawiać czoła trudnościom i kłopotom, których nie brakuje nam w życiu.

CZYTANIE PISMA ŚWIĘTEGO/MEDYTACJA

Jak często zaglądam do tej Księgi Słowa?? Czy jest mi bliska?? Czy pochylam się w medytowaniu Słów, które Bóg mówi do mnie?? Jeśli nie czytam Słowa, nie karmię się nim, to moje serce traci żyźność, nie ma w nim wody i siły do życia. Po rekolekcjach warto znaleźć czas na trwanie przy Słowie. Są różne sposoby, które – jeśli tylko będziemy chcieli – odnajdziemy w sieci na stronach katolickich, albo w bibliotekach.

CZYTANIE DUCHOWNE

Brzmi to trochę klasztornie, ale chodzi o prostą sprawę czytania treści duchowych, religijnych. Może trzeba zacząć od portali internetowych, gazet religijnych, a skończyć na poważnej lekturze duchowej, której nie brakuje na rynku wydawniczym, ani w dobrych

bibliotekach. Chodzi o nabieranie pewnej kultury ducha, oddychanie powietrzem, w którym jest Bóg.

WSPÓLNOTA

Dobrze jest znaleźć sobie wspólnotę ludzi, którzy też wierzą w Boga, którzy wyznają nasze wartości, którzy też zmagają się z poszukiwaniem Bożych dróg. W kościele nie brakuje wspólnot, a taka różnorodność pozwala odnaleźć swoje miejsce (nie wszyscy przecież odnajdą się w Odnowie w Duchu Świętym, innym trudno będzie w KSM-ie, czy w Oazie). Szukajmy swojego miejsca w Kościele!!



CZAS

„Ale ja nie mam na to wszystko czasu!!!” Tak wielu po przeczytaniu tych kilku zdań może powie... Jednak gdy się dobrze przyjrzymy i przeanalizujemy nasze zajęcia i zaangażowania możemy jasno stwierdzić, że wiele czasu w ciągu dnia przepływa nam przez palce, a puste bieganie z powtarzaniem „nie mam czasu” to tylko slogan, który bezwiednie daliśmy sobie wmówić. Jeśli rzeczywiście kochamy Boga i On stanowi centrum naszego życia, to jeżeli znajdziemy czas na modlitwę i spotkanie z Nim, wtedy uporządkuje się nasze życie i wartościowanie. Wtedy będziemy znajdować czas na sprawy naprawdę ważne i będziemy mieli siłę zrezygnować z tego, co nam nie jest potrzebne. Trzeba tylko zaryzykować... czy jestem na to gotowy???

TROSKA O WYSOKI POZIOM CHRZEŚCIJAŃSTWA

Na koniec... tak niby bez związku, chciałam wspomnieć o jeszcze jednym elemencie, który warty jest zauważenia. Wydaje się on tym bardziej godny uwagi im bardziej obserwuję pewne tendencje ☺. Te wszystkie wymienione przeze mnie sprawy pomagają również w utrzymaniu wysokiej kultury i poziomu chrześcijan – katolików. Pozwalają one na to, by żarty, słowa, oglądane filmy i słuchana muzyka, czytane książki były dostosowane do wyznawanych przez nas wartości. Nie jest to bez znaczenia, jak nie jest bez znaczenia co jemy i pijemy, żeby być zdrowymi ludźmi. Żywienie się tylko fast foodami będzie miało swoje konsekwencje.

Na pewno nadmienione przeze mnie sprawy są tylko kroplą w morzu i każdy, znając siebie, mógłby dopisać jeszcze wiele innych „pomocy duchowych”. Niech więc te zapoczątkują refleksję nad tym: „co mogę zrobić w swoim życiu, by rekolekcyjny wzlot nie był ogromnym upadkiem w codzienności?”.

s. Alicja

CZYTAMY PISMO ŚWIĘTE!!

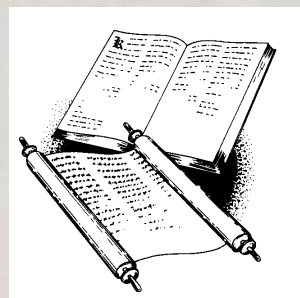
Na *lectio divina* składają się cztery elementy: *lectio*, *meditatio*, *oratio* i *contemplatio*.

Lectio – to samo czytanie. Jest to czytanie spokojne, powolne, aby tekst mógł oddziaływać na twoją duszę. Trzeba oczywiście aby dusza twoja na Słowo chciała się otworzyć. Czytamy z założeniem, że ten tekst będzie rozważany i przemodlony.

Meditatio – to rozważanie, rozmyślanie nad tekstem, szukanie umysłem treści, które są przeznaczone właśnie dla ciebie. Medytując, zadaj sobie pytanie: co Duch Święty mówi do mnie?

Oratio – to modlitwa wypływająca z serca, skierowana ku Bogu w wyniku zestawienia: co mówi Słowo, a jak ja żyję? To najczęściej modlitwa błagalna, prośba o to, by na podstawie Słowa, Bóg usunął zło, jakie jest w tobie i dał ci siłę, by osiągnąć dobro.

Contemplatio – to dar Boży; to kosztowanie, smakowanie radości wiecznej. Nasycanie się owocem i obietnicą Słowa. To nie tyle czynność umysłu, a nawet serca, ile głębi ducha, który napełnia sam Duch Święty.



<http://www.irekpot.republika.pl/modlitwa/jan/ewan3.htm>

Jeździec

Uciekałem przed Tobą w popłochu,
chciałem zmylić, oszukać Ciebie...
Lecz co dnia kolana uparte
zostawiały ślady na niebie.
Dogoniłeś mnie, Jeźdźcze niebieski,
stratowałeś, stanąłeś na mnie.
Ległem zbity, łaską podcięty,
jak dym, gdy wicher go nagnie.
Nie mam słów by spod Ciebie się podnieść,
coraz cięższa staje się mowa.
Czyżby słowa utracić trzeba,
by jak duszę odzyskać słowa?
Czyli trzeba aż przejść przez siebie,
Twoim słowem siebie zawierzyć...
Jeśli trzeba, to tratuj do dna...
Jestem tylko Twoim żołnierzem.
Jedno wiem i innych objawień
nie potrzeba oczom i uszom...
Uczyniwszy na wieki wybór
w każdej chwili wybierać muszę.

J. Liebert

Ignacjański rachunek sumienia



Punkt 1. Dziękować Bogu, Panu naszemu za otrzymane dobrodziejstwa.

Najpierw staram się wyraźnie i konkretnie zobaczyć to, co mój Stwórca i Zbawiciel czyni we mnie i dla mnie. Widzenie darów i dobrodziejstw wywołuje pragnienie dziękczynienia. Ważne jest, żeby ruszyć z miejsca, czyli popatrzeć na jedną, drugą rzecz... jako na prezent od Boga! Ważne jest to, by co dzień widzieć rzeczywistość przez pryzmat Bożej miłości. Takie spojrzenie pozwoli wydobyć miłość Boga wpisaną w Jego dary. Wdzięczność

przyjdzie spontanicznie.

Punkt 2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz.

Proszę Ducha Świętego, szczerze i żarliwie, by oświecił moje życie osobowe, czyli to, jak ja istnieję, jak odnoszę się do siebie samego, do Boga, do moich bliźnich i do świata. Prosząc o łaskę poznania grzechów, mówię zatem sobie i Duchowi Świętemu, że nie chcę tkwić w iluzji, lecz pragnę ujrzeć siebie w prawdzie, która pochodzi od Pan, który jest Prawdą.

Punkt 3. Żądać od duszy swojej zdania sprawy od godziny wstania aż do chwili obecnego rachunku.

Wymagam sam od siebie, by zdać sprawę z tego, jak pasterzuję sobie w obszarze więzi z Bogiem i bliźnimi. Czynić to przechodząc godzinę po godzinie lub jedną porę dnia po drugiej, a najpierw co do myśli, potem co do słów, a wreszcie co do uczynków. Mogę przyglądać się spotkaniom z różnymi osobami i zapytać: co o danej osobie myślałem, co do niej mówiłem, co dla niej uczyniłem, a co zaniedbałem? Podobnie mogę postąpić zaglądając do paru miejsc, w których przebywałem; powrót do miejsc przebywania wywoła z pamięci to, co tyczy się moich odniesień do Boga, bliźnich, samego siebie i świata.

Punkt 4. Prosić Boga, Pana naszego o przebaczenie win.

W poprzednim punkcie rozpoznałem, gdzie, kiedy, w czym uległem grzesznym skłonnościom cielesnego człowieka. Część odpowiedzialności za zło uczynione spada na kusiciela. Bóg najlepiej widzi, jak warunkują mnie moje zranienia, wychowanie, itp. Ale i ja ze swej strony poczuwam się, by uczciwie uznać swoją winę, czyli swój świadomy wkład w zlekceważenie miłości i pójście drogą inną niż miłość.

Teraz żałując uczynionego zła, zwrócę się do Miłosiernego Ojca. Składając ofiarę skruszonego serca (por. Ps 51), poproszę Go o przebaczenie.

Punkt 5. Postanowić poprawę przy Jego łasce.

Każdy człowiek pragnie żyć pełnią człowieczeństwa. Chrystus w Ewangelii (i w Kościele nauczającym) wystarczająco wyraźnie mówi nam, jak tę pełnię osiągnąć.

Mówię zatem, sobie i Bogu, że szczerze pragnę doskonalić siebie miłością przez Boga zaofiarowaną. O tę miłość proszę: Daj mi, Panie, jedynie miłość Twą i łaskę, a to mi wystarczy, by być lepszym i pozostawać w lepszych relacjach, od zaraz, w reszcie dnia, jutro...

Odmówić: Ojcze nasz...



DNI SKUPIENIA – relacja i świadectwo/na marginesie ;)

Wbiegłem prawie na furkę [tak się nazywa wejście do zakonów], zadzwoniłem w oczekiwaniu na jakąś siostrę... czekam... czekam... a tutaj mi się pojawiają Kasia i Marta



(moje koleżanki). Oczywiście nie zdołałem opanować szczyrzenia zębów i przez jakąś minutę witaliśmy się i gadali... no ale dziewczyny szybko mnie sprowadziły na ziemię: „Zaraz będzie medytacja, ale dla Ciebie czeka śniadanie”. Już sobie myślę, że sam będę musiał coś przegryźć, gdy pojawiła się Mad. która zaoferowała mi towarzystwo dopijając jeszcze resztki porannej kawy. Zjadłem w pośpiechu [w międzyczasie dziewczyny zaniósły moje rzeczy do pokoju]. W ogóle pośpiech towarzyszył mi od samego rana i byłem... hm... dość niespokojny. Też wam się udziela to dziwne uczucie kiedy tak naprawdę wiecie, że w sumie nigdzie wam się nie

spieszy, ale cały świat sądzi inaczej? No więc wtedy miałem właśnie to uczucie: sztuczny pośpiech. Szybko [no bo jak] zszedłem z Madzią do małej kaplicy, gdzie wszyscy kończyli się gromadzić, a tu nagle siostra wyskakuje z spokojniutką nutką o Duchu Świętym, rozdaje tekst medytacji, czyta Pismo Święte, przypowieść o skarbie:

Królestwo niebieskie podobne jest do skarbu ukrytego w polu. Znalazł go pewien człowiek. Ukrył go z powrotem i bardzo uradowany odszedł. Sprzedał wszystko, co posiadał i kupił to pole. (Mt 13, 44)

Wymagało ode mnie dużej porcji samoopanowania i skupienia... i wysiłku by wyciszyć się i wejść w rozmowę z Nim. Na szczęście całe otoczenie pomagało mi w tym. Powoli ustępowały wrażenia wywołane śpieszącymi się ludźmi, które wypełniły mnie przez całą podróż, kojące dźwięki gitary oraz ciszy przeplatające się z sobą w odpowiednich chwilach wprowadziły mnie w stan uspokojenia i odpoczynku. W tym momencie bardzo łatwo było się skupić na przesłaniu z Ewangelii: Jesteś darem.

Jako że mam hopla na punkcie muzyki to ten zakopany skarb wyobraziłem sobie jako przepiękną trąbkę ukrytą przez wiele lat w ziemi. Ktoś ją schował i zapomniał o niej... i ona tak sobie leżała w wilgotnej ziemi, metal rdzewiał, wyginał się, miechy się zaklinowały ustnik gdzieś zagubił, lakier zszedł... i w tym momencie przychodzi Jezus... i co on robi? Magiczną, wszechpotężną mocą swoją podnosi ziemię bo jest mu posłuszna i cudownie odnajduje trąbkę i jednym pstryknięciem palców sprawia, że jest nowa.....? No właśnie nie! On grzebie w ziemi. Rękami. No i się w końcu dogrzebuje. I wyciąga tę pogiętą, szczyziętą, zepsutą trąbkę. Bierze małe młoteczki, śrubokręciki, sprejki z lakierem i zaczyna działać.

Najpierw będzie trochę zgrzytów i trzasków, bo trąbkę trzeba rozebrać i wyprostować każdy element. W ruch idą młotki i śrubokręty, a także pewnie inne narzędzia. Trwa to wszystko trochę długo, ale Jezus chce być precyzyjny, wie że instrument jest zrobiony z opornego metalu, dlatego musi działać powoli żeby nie zniszczyć całej misternej

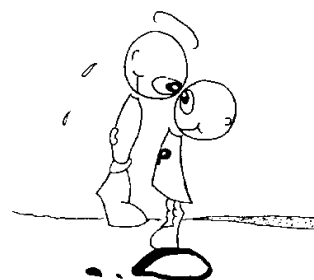
konstrukcji... gdy już wszystko jest wyprostowane kornet zostaje skręcony. Wygląda już prawie jak dobry instrument. Jest jedynie szary, bury... widać jeszcze ślady rdzy, których nie dało się usunąć, a które mogą w przyszłości zniszczyć instrument. Teraz Jezus bierze do ręki impregnat do metalu zanurza instrument w dużym pojemniku i tak go zostawia aż płyn dotrze do najgłębszych zakamarków. Po odpowiednim czasie wyjmuje trąbkę. teraz jest już czysta... lecz nadal szarawo-brązowo-mosiężno-miedziana. Teraz czas na ostatni krok. Jezus bierze do ręki różne aerozole z lakierami do metali. I posrebrza i ozłaca; nakłada ozdobną patynę, oliwi miechy... Przykłada trąbkę do ust. Gra szeroką kadencją, od dźwięków bardzo niskich i ciemnych do wysokich i jasnych. Odkłada od ust i mówi: „Oto jest trąbka. Teraz jest dobra. Wiedziałem, że była dobra już wcześniej, ale teraz jest też piękna. Teraz jej brzmienie jest precudowne, choć takie nie było. Jej blask przyciąga, a przecież była szara. Jej konstrukcja jest solidna, a przecież była pełna rdzy. Oto instrument który brzmi harmonicznie. Widzę, że jest dobry”.

Tak sobie myślałem w czasie tej medytacji, i dziękowałem że jestem właśnie taką trąbką, ciągle w serwisie naprawy instrumentów „u Jezusa”.

Tak uspokojony poszedłem ze wszystkimi do naszego miejsca spotkań: sali Anioła.

Tam siostry Ala i Justyna narzuciły tempo :D. Najpierw dostaliśmy po kartce białego... głównie białego papieru. Naszym zadaniem było narysować linię przebiegu naszego życia. A więc ja matematyczny umysł narysowałem wykres z osiami czasu i współczynnika tempa wzrostu zadowolenia z życia [tu się odzywa moja ekonomia]. Zaznaczyłem trwałe wzrost z punktami ważnymi dla mnie gdzie tempo szybko wzrastało lub spadało. Następnie poproszono nas o narysowanie na tej samej płaszczyźnie linii symbolizującej relacje z Nim. Ha, pomyślałem jak ja mam teraz wymyślić gdzie w mój wykres włożyć tę linię. No, ale odpowiedź przyszła sama. Do wcześniejszego współczynnika dodałem współczynnik obecności Boga [bo pomyślałem, że mierzymy go tą samą jednostką – szczęściowiarogodziną/zwątpienie]. Wyszło mi bardzo fajnie, bo udało mi się narysować sytuację, w której On sam jest moim motorem do wszelkich działań i jednocześnie paliwem powodującym stały wzrost. Chwilę po tym siostry przedstawiły nam pewną scenkę o dziewczynie, która nie wierzy we własne siły, która była popychana i odrzucona przez społeczeństwo, nawet przez rodzinę, która zważyła w siebie, która nie wierzyła nawet w Boga. Ciągle ktoś jej powtarzał w głowie: JESTEŚ DO NICZEGO, JESTEŚ GŁUPIA, NIE JESTEŚ GODNA MIŁOŚCI, JESTEŚ NIEPORADNA ŻYCIOWO, JESTEŚ MAŁOINTELIGENTA, NIE JESTEŚ GODNA MIŁOŚCI, NIC NIE UMIESZ ROBIĆ, DO NICZEGO SIĘ NIE NADAJESZ, NIE JESTEŚ GODNA MIŁOŚCI, JESTEŚ ZŁA, JESTEŚ NIEPOTRZEBNA, WSZYSTKIM PRZESZKADZASZ, NIE JESTEŚ GODNA MIŁOŚCI, JESTEŚ BRZYDKA, JESTEŚ GODNA LITOŚCI, NIE JESTEŚ GODNA MIŁOŚCI.

CZY MNIE KOCHASZ?



Ta miniatura bardzo mnie uderzyła. Zastanowiłem się ile razy przechodzimy obok takich ludzi, którzy potrzebują naszej pomocy w takich chwilach, a jedyne co otrzymują to więcej pogardy. Zatrzymałem się nad pewnymi rzeczami, których doświadczyłem sam. Brak mi był słów po skończonej scenie, i całe szczęście, że siostry zarządziły pół godziny kompletnego milczenia i czasu dla nas i dla Niego. To było kolejne dobre uspokajające i pokrzepiające doświadczenie.

Potem przyszedł czas na małą chwilę odpoczynku i obiad, który przyjąłem jako chwilowe zbawienie i spełnienie dla mego ciała, które już dawało mi znać że nic długo nie jadłem. :P

Po obiedzie obejrzelismy krótkometrażowy film *Butterflies Circus*. NIE-SA-MO-WI-TY. Czegoś podobnego nie widziałem jeszcze. Idealny obraz. Brakuje mi słów na opisanie tego pozytywnego uczucia, które we mnie wywołał. Jednocześnie czując się wbity w siedzenie, czułem że mogę latać... Zostaliśmy podzieleni na mniejsze grupy, aby sobie sami nawzajem podyskutować na ten temat a efektem dyskusji miało być... w sumie co to miało być? Rzeźba? Jeśli tak to rzeźba dynamiczna. Raczej pantomima. Przedstawiliśmy historię dwóch motyli. Jeden wykuł się z kokonu o własnych siłach i był odporny na przeciwności losu; drugi otrzymał pomoc od człowieka i nie musiał walczyć z kokonem. Był nie w pełni wykształcony i nie mógł latać ani opierać się niebezpieczeństwom. Chcieliśmy przez to wyrazić myśl z filmu: „Im trudniejsza walka, tym większe zwycięstwo”.



Po wieczornej Mszy siostry przygotowały dla nas coś extra. Jako że zwykle siedzimy do późna dyskutując i debatując [oczywiście nieoficjalnie, bo oficjalnie to śpimy] siostry postanowiły, że tym razem nie będziemy rozmawiać z sobą tylko znów z Nim. Przygotowały dla nas pięciostacjową drogę w zwykłym pokoju, który już znałem z poprzednich moich pobytów w Konstancinie. Ot taki sobie zwykły pokój sypialny. Za drzwiami natomiast kryło się niezwykle, niecodzienne doświadczenie. Była to droga. Było pięć przystanków. Była muzyka Kaczmarka. Była Jego Obecność. (...) Wyszędłem z bardzo pozytywnym uczuciem dobra.

W tym samym czasie gdy każdy przechodził drogę w małym pokoju, w sali Anioła reszta trwała na modlitwie, dzieleniu się Słowem i śpiewie. W między czasie do drogi również doszedł przystanek zerowy. Wszystko przez małe nieporozumienie z wchodzeniem. Gdy jeszcze Asia była na drodze, z pokoju wyszedł Paweł. W tym momencie zdecydowałem, że wejdę po nim. Oczywiście później zorientowałem się, że Paweł wyszedł kiedy Asia jeszcze nie wróciła. Pomyślałem, że może wyszedł w innym celu [choć teraz wydaje mi się to trochę nielogiczne], a że nie chciałem, żeby inne osoby czekały długo – wyszedłem.

Okazało się że Paweł jest już w środku a ja...? No cóż. Posiedziałem na zewnątrz i duchowo się przygotowałem na nieznaną jeszcze mi wtedy drogę. Tak doszedł nam kolejny przystanek, bo każdy do końca przychodził wcześniej.

Kiedy już wróciłem z drogi s. Justyna poprosiła mnie o to bym poprowadził śpiew, na co przystałem z wielką ochotą. Godziny płynęły, a jeszcze nie wszyscy byli na drodze. Około godziny 1.00 kiedy wszyscy już mocno przysypiali, ale jeszcze szukali Słów w Piśmie, zdarzyło mi się znaleźć fragment z Listu do Efezjan: „Obudźcie się śpiący” co wywołało ogólne radosne poruszenie :) szczególnie o tej porze :D.

...

A rano w niedzielę była Msza. :)

Po niej śniadanie.

Potem podsumowanie.

Następnie sprzątanie.

Obiad.

Pożegnania z niektórymi.

Kawka i ciacho na pożegnanie.

Spotkanie z Motylkiem :D

Pożegnanie...

...i wyjazd.

Kamil Śledziwski

(kto chce poznać całą historię – zapraszam na <http://ilregardes.blogspot.com/2011/02/co-stao-sie-ostatnio.html>)

Asceza języka

„Któż nie zgrzeszył językiem?” (Mdr 19, 16), pyta retorycznie mędrzec, uświadamiając powagę sprawy. Św. Jakub w swym liście (Jk 3, 2-10) wypowiada wiele słów prawdziwych o języku. „Wszyscy bowiem często upadamy. Jeśli kto nie grzeszy mową, jest mężem doskonałym, zdolnym utrzymać w ryzach także całe ciało. Jeżeli przeto zakładamy koniom wędzidła do pysków, by nam były posłuszne, to kierujemy całym ich ciałem. Oto nawet okrętom, choć tak są potężne i tak silnymi wiatrami miotane, niepozorny ster nadaje taki kierunek, jaki odpowiada woli sternika. Tak samo język, mimo że jest małym organem, ma powód do wielkich przechwałek. Oto mały ogień, a jak wielki las podpala. Tak i język jest ogniem, sferą nieprawości. Język jest wśród wszystkich naszych członków tym, co bezcześci całe ciało i sam trawiony ogniem piekielnym rozpala krąg życia. Wszystkie bowiem gatunki zwierząt i ptaków, gadów i stworzeń morskich można ujarzmić i rzeczywiście ujarzmiła je natura ludzka. Języka natomiast nikt z ludzi nie potrafi okiełznać, to zło niestateczne, pełne zabójczego jadu. Przy jego pomocy wielbimy Boga i Ojca i nim przeklinamy ludzi, stworzonych na podobieństwo Boże. Z tych samych ust wychodzi błogosławieństwo i przekleństwo...”

Ten obszerny i sugestywny tekst objawiony stanowi wystarczającą podstawę dla ascezy języka. Najbardziej przekonujące jest to, że według św. Jakuba, język jest sferą nieprawości. Powstrzymywanie języka jest kluczem do panowania nad całym ciałem, a

także sposobem realizacji ludzkiego powołania: *czyńcie sobie ziemię poddaną* (por. Rdz 1, 28), szczególnie tę ziemię, na której się mieszka, tzn. swoje ciało.

Kontrola języka wynika ze świadomości, że nie to co wchodzi do człowieka czyni go nieczystym, ale to, co wychodzi z ust jego (por. Mt 15, 10); jest wysiłkiem, by dobre drzewo przynosiło dobre owoce. Czyste serce wszystko widzi czystym i w jego oczach wszystko doznaje oczyszczenia. „Postaw Panie straż moim ustom i wartę przy bramie warg moich” (Ps 141, 3), wyraża pragnienie porządkowania tej sfery człowieczeństwa. Pozwala to uniknąć czterech szkód: wewnętrznego hałasu, wewnętrznych dyskusji, wewnętrznych obsesji i troski o samego siebie.

Chrześcijanin, świadomy swej słabości powinien często powracać do słów Psalmisty: „Postaw, Panie, straż moim ustom i wartę przy bramie warg moich! Mojego serca nie skłaniaj do złego słowa, do popełniania czynów niegodziwych, bym nigdy z ludźmi, co czynią nieprawość, nie jadł ich potraw wybornych” (Ps 141, 3-4).

Izaak z Niniwy tłumaczy: „Umiłuj milczenie bardziej niż wszystkie inne rzeczy: przyniesie ci owoc, którego język nie jest w stanie opisać. Na początku musimy zmuszać się, by zachować milczenie. Lecz później rodzi się coś, co pociąga nas ku milczeniu. Niech Bóg da ci doświadczenie tego czegoś, które rodzi się z milczenia. Jeśli tylko będziesz je praktykował niewypowiedziane światło zaświta w tobie” (za: T. Merton, *Modlitwa?*, dz. cyt., s. 25). Milczenie umożliwia powrót do własnego serca.

Siostra Faustyna, aby wychować język stosowała następującą praktykę: „Ile razy przyjmę Komunię św., tyle proszę, aby Jezus raczył umocnić i oczyścić język mój, abym nim nie raniła bliźnich” (*Dzienniczek*, s. 139).

<http://www.irekpot.republika.pl/modlitwa/zawada/milcz7.htm>

ABC rekolektanta (wybrane hasła – a do innych zapraszam na stronę int.)

Adoracja – akt uwielbienia, ćwiczenie duchowe polegające na trwaniu w Obecności Boga. Może towarzyszyć jej śpiew i recytacja modlitw (np. litanii). Obecnie coraz popularniejsza jest adoracja w milczeniu. Często staje się ona ulubioną formą modlitwy osób, które przeżyły rekolekcje.

Akt strzelisty – prosta formuła modlitewna zaczerpnięta z Pisma św. lub dzieł ascetycznych będąca westchnieniem utrudzonego życia człowieka, wołaniem w chwili zagrożenia, podziękowaniem za otrzymaną od Boga pomoc. Moc modlitwy płynie ze stałego uświadamiania sobie Bożej obecności. Ma zwykle formę krótkiego wyznania wiary (Jezu, mój Panie; Pan mój i Bóg mój), dziękczynienia (Bądź uwielbiony, Panie), bądź prośby (Panie, ulituj się nade mną). Może mu towarzyszyć dyskretny gest.

Asceza – dobrowolnie przyjęta postawa zmierzająca do wyzwolenia człowieka z niewoli

jego własnych nieuporządkowanych pragnień i nałogów. Dobrze, gdy uwaga podejmującego ją człowieka skupiała się nie tyle na zewnętrznych aktach, ale na przemianie serca. Dlatego skuteczna asceza powinna być dostosowana do osobistego doświadczenia wierzącego.

Ćwiczenia duchowe – wszelkiego rodzaju działania zmierzające do przygotowania i usposobienia duszy do usunięcia wszystkich uczuć nieuporządkowanych, a po ich usunięciu do szukania i znalezienia woli Bożej (Ignacy Loyola), takie jak: rachunek sumienia, medytacja, kontemplacja, modlitwa ustna i myślna oraz wszelkie inne działania duchowe.

Duchowa walka – wewnętrzne zmaganie z własnymi ograniczeniami dotyczącymi właściwego poznania i oceny sytuacji. Związana jest, zdaniem mistrzów życia duchowego, z obecnością w duszy trzech rodzajów poruszeń wewnętrznych o różnym pochodzeniu: od Boga i

Jego aniołów, od złego ducha i od samego człowieka. Serce ludzkie jest polem nieustannej walki duchowej.

Dzień skupienia – odpoczynek dla duszy, moment zatrzymania się w codzienności, refleksji.

Eucharystia – centrum dnia, spotkanie z żywym i działającym Chrystusem we wspólnocie Kościoła; źródło życia Kościoła i szczyt jego modlitwy. Stanowi syntezę chrześcijańskiej drogi duchowej ponieważ oczyszcza, oświeca i jednoczy z Bogiem. W klimacie rekolekcji odkrywa się głębszy sens E.

Formacja duchowa – zaplanowane i systematycznie przeprowadzone działanie zmierzające do przyjęcia dojrzałej chrześcijańskiej postawy wiary. Obecnie największą wagę przywiązuje się do autoformacji opartej na introspekcji i osobistej refleksji wspomaganym przez rozmowę z kierownikiem duchowym. Indywidualizacja f. d. jest wyrazem szacunku wobec niepowtarzalności drogi, którą Bóg prowadzi każdego człowieka.

Grzech – zwątpienie w miłość Boga prowadzące zwykle do zniewolenia człowieka, a niekiedy także do duchowej śmierci. Podjęcie praktyki przedłużonej modlitwy prowadzi zwykle do przesunięcia akcentu z pojmowania g. jako złamania przepisu prawa, w kierunku dostrzeżenia jego niszczącej siły, oraz z lęku przed karą, w kierunku żalu z powodu odrzucenia miłości. Ten, kto się lęka nie wydoskonalił się w miłości.

Humor – najlepszy rodzaj egzorcyzmu, działający na młodych i starych.

Kierownik duchowy – osoba duchowna lub świecka przygotowana i posłana do towarzyszenia innym w poszukiwaniach ich osobistej drogi wiary.

Kontemplacja – zaawansowana forma modlitwy, w której aktywność człowieka zostaje ograniczone do minimum na rzecz działania Boga, który się objawia. Głównym przedmiotem chrześcijańskiej k. jest Osoba Jezusa Chrystusa, Wcielonego Słowa, jako obrazu Boga niewidzialnego.

Kościół – mistyczne Ciało Chrystusa, wspólnota wierzących duchownych i świeckich ciągle

poszukujących i spotykających Boga, sakrament Królestwa Niebieskiego.

Lectio divina – ćwiczenie duchowe polegające na lekturze Pisma Św. Składa się zwykle z czterech etapów: uważne przeczytanie z wiarą tekstu (lectio), pogłębienie rozumienia tekstu (medytatio), podjęcie modlitwy – rozmowy z Bogiem (oratio), trwanie w obecności Boga w postawie zaśłuchania (contemplatio).

Lectio continua – ćwiczenie duchowe polegające na ciągłej, tzn. rozdział po rozdziale, i systematycznej lekturze całej Biblii, zgodnie z przekonaniem mistrzów życia duchowego, że najlepszym komentarzem do Pisma św. jest jego tekst.

Medytacja – modlitwa przedłużona o pewnej ustalonej strukturze mającej zaangażować całego człowieka w przemieniające spotkanie z Bogiem. Zwykle podstawę do m. stanowią teksty Pisma Św. Zgodnie ze wskazaniem Ignacego Loyoli m. powinna być wcześniej przygotowana, a po jej zakończeniu oceniona.

Milczenie – postawa wyrażająca oczekiwanie i zaśłuchanie.

Modlitwa – spotkanie z Bogiem angażujące i przemieniające człowieka. Podobnie jak każde spotkanie może zawierać element radosnego dziękczynienia, przeproszenia i prośby. Może mieć formę indywidualną lub wspólnotową.

Nawrócenie – wewnętrzna, często niespodziewana i nagła przemiana sposobu myślenia i odczuwania, która prowadzi do wzrostu miłości i odrzucenia lęku oraz uzewnętrznia się w postawie większego zaangażowania i otwartości na drugiego człowieka.

Niedoskonałość – zwykły stan człowieka na ziemi.

Nieuporządkowane przywiązanie – nadmierne skoncentrowanie na rzeczy stworzonej ze szkodą dla własnego lub cudzego zbawienia. Polega często na pomyleniu środków z celami.

Oczyszczenie – pierwszy etap duchowego rozwoju polegający na oczyszczeniu umysłu i serca z pozostałości pogańskiego myślenia i przygotowaniu do przyjęcia łaski. Człowiek zostaje zachęcony do rewizji życia, zbadania trojkiej relacji: do siebie, do drugiego człowieka i

do Boga. Poznanie siebie w świetle Bożej miłości staje się warunkiem odkrycia pełni człowieczeństwa.

Oschłość – stan ducha pozbawiony uczuć, czas próby, kiedy modlitwa nie przynosi pokoju i radości. Wówczas liczy się wytrwałość wobec powziętych wcześniej decyzji.

Poznanie siebie – warunek duchowego wzrostu.

Poznanie wewnętrzne – polegające na zaangażowanie wszystkich władz człowieka

Powołanie – głęboka potrzeba serca niespodziewanie odkryta, skonfrontowana i podjęta. Odkrycie własnego powołania oznacza odnalezienie własnej ścieżki życia i zadania, dla którego zostałem stworzony.

Rachunek sumienia – ćwiczenie duchowe polegające na codziennej, najczęściej wieczornej refleksji o wszystkim, czego doświadczyliśmy w ciągu dnia.

Rekolekcje – czas zbierania na nowo rozbitej rzeczywistości duchowej.

Rozeznawanie duchowe – sztuka obserwacji świata własnych wewnętrznych poruszeń,

rozpoznawania ich źródeł oraz podejmowania na tej podstawie właściwych decyzji.

Rozmowa duchowa – indywidualna rozmowa dotycząca osobistego doświadczenia wiary. Podczas rekolekcji systematyczne spotkania z kierownikiem duchowym są koniecznym warunkiem ich skuteczności.

Rozproszenia – myśli, uczucia i obrazy, które podczas modlitwy przedłużonej utrudniają człowiekowi spotkanie z Bogiem.

Sakramenty – widzialne znaki niewidzialnej łaski.

Spowiedź – sakrament pojednania, szkoła pokory rozumianej jako prawda o sobie.

Strapienie duchowe – ciemność duszy, czas próby miłości, w którym człowiek czuje się odłączony od Boga, smutny i leniwy, w duszy powstaje zamieszanie, i jest ona pociągana ku rzeczom niskim i ziemskim, nękana pokusami traci nadzieję i ufność. Nie jest to dobry czas na podejmowanie ważnych decyzji. Raczej czas wytrwałego wyczekiwania na Bożą pomoc.

Zjednoczenie – ostatni etap duchowej drogi polegający na odkryciu pełni, choć na razie tylko czasowej jedności człowieka z Bogiem.

Paweł Szyrka SJ

<http://www.fitnessduchowy.pl/index.php?s=punkty&id=4>

Na koniec:

Zapraszamy na naszą stronę internetową, gdzie można się dowiedzieć o organizowanych przez nas rekolekcjach, dniach skupienia i innych ciekawych spotkaniach:

www.siostryodaniolow.pl

Adres redakcji: alaaniol@gmail.com

Zapraszamy do współpracy!! Mile widziane są świadectwa, artykuły, wiersze i zdjęcia, które mogłabym wykorzystywać podczas składania kolejnych numerów.

Dziękuję również wszystkim Kolporterom ☺!!!

Ogarniam wszystkich Czytelników i Współpracowników swoją modlitwą – s. Alicja