

Trzymasz w ręku notatnik duchowy. Użyte do jego stworzenia papier i farba drukarska nie mają większego znaczenia, ale jeżeli dodasz do nich pragnienie chwały Bożej i walki o poprawę jakości twojej wiary, wtedy powstanie naprawdę wybuchowa mieszanka. Jestem przekonany, że podjęcie tego wyzwania spowoduje wybuch, który pochłonie twoje wady, przepali lęki i pragnienia. Siła odrzutu spowoduje, że diabeł zostanie strącony do piekła, a ty będziesz bezpiecznie i z radością chodził nawet pośrodku płomieni utrapienia. Błogosławię cię w imię Jezusa, byś zapragnął Boga, który jest Ogniem Pożerającym.

W nowym wydaniu „Zeszytu Walki Duchowej” znajdziesz także treści dla osób żyjących w związkach niesakramentalnych, dla osób trwających w grzechu ciężkim. Bardzo bym chciał, żebyś odkrył na nowo miłość Boga do Ciebie, nawet jeśli wydaje Ci się, że jesteś daleko od Niego. On na Ciebie czeka.

ks. Teodor



Teodor Sawielewicz

Ksiądz katolicki archidiecezji wrocławskiej, charyzmatyk, rekolekcjonista, a przy tym streamer, youtuber i tiktoker. Pasjonat głoszenia Słowa Bożego i... baniek mydlanych. Zaraz po swoich święceniach kapłańskich w 2017 roku rozpoczął projekt ewangelizacyjny „Teobańkologia”, z którego każdego dnia korzysta kilkaset tysięcy osób. Znany głównie z prowadzenia różańca i modlitw wstawienniczych na żywo w internecie o godz. 20:30.

ISBN 978-83-67336-93-2



9 788367 336932



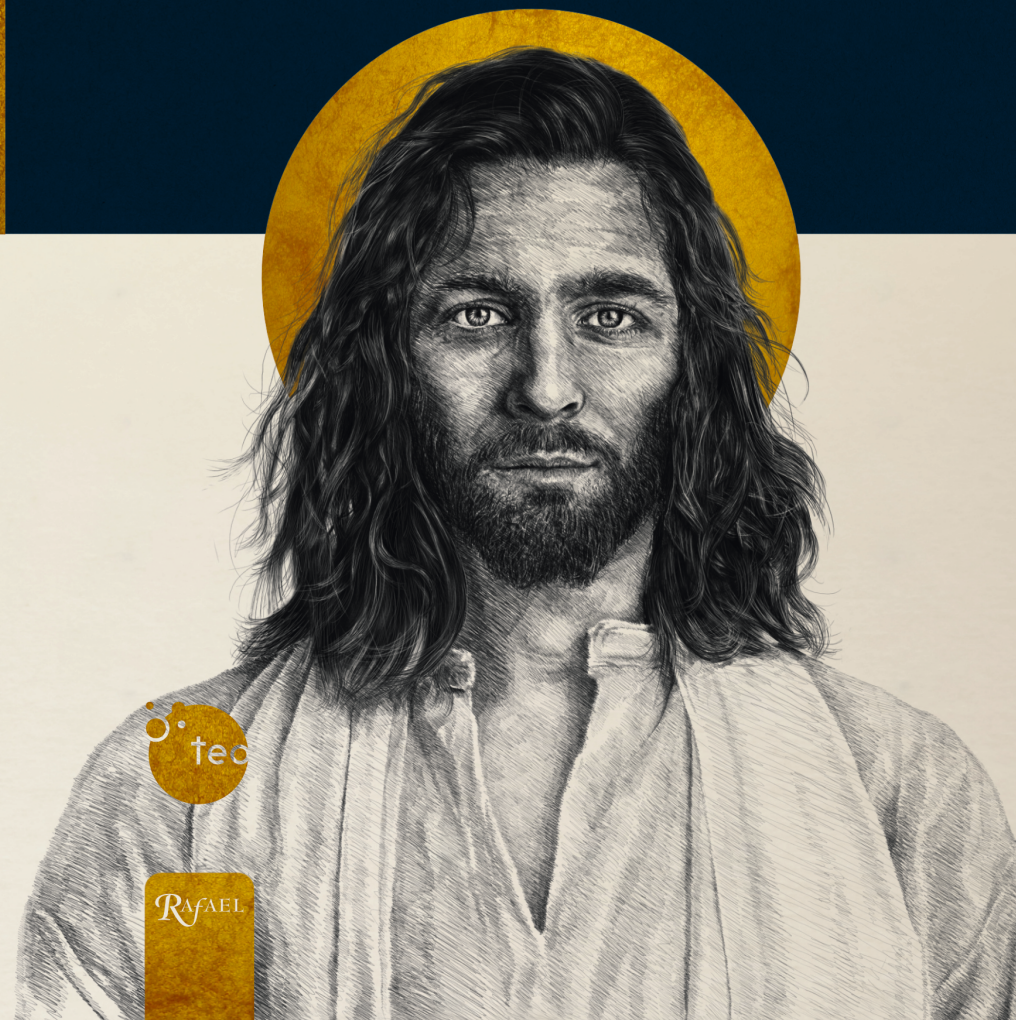
KS. TEODOR SAWIELEWICZ

ZESZYT WALKI DUCHOWEJ
CZAS DUCHOWEJ PRZEMIANY

KS. TEODOR SAWIELEWICZ

ZESZYT WALKI DUCHOWEJ

CZAS DUCHOWEJ PRZEMIANY



KS. TEODOR SAWIELEWICZ

ZESZYT WALKI DUCHOWEJ

CZAS DUCHOWEJ PRZEMIANY



NIHIL OBSTAT

Kuria Metropolitalna w Krakowie
nr 3818/2022, 7 grudnia 2022 r.
bp Damian Muskus, wikariusz generalny
ks. Paweł Ochocki, wicekanclerz
ks. dr Franciszek Ślusarczyk, cenzor

PROJEKT OKŁADKI

Mateusz Graczyk

KONCEPCJA GRAFICZNA

Paweł Maciak

ILUSTRACJE

Agnieszka Rosiak
Szymon Ryczek

KOREKTA

Maria Magdalena Kowalczyk
Agata Chadzińska

SKŁAD

Łukasz Sobczyk

ISBN 978-83-67336-93-2

© 2023 Dom Wydawniczy „Rafael”
ul. Rękawka 51
30-535 Kraków
tel. 12 411 14 52
e-mail: rafael@rafael.pl
www.rafael.pl

Kluczem do rozwoju duchowego jest **SYSTEMATYCZNA** walka duchowa. Zeszyt jest przeznaczony dla tych, którzy wolą biegać w duchowych maratonach, zamiast zmagać się w duchowym sprincie. Ten planer został napisany z myślą o tych, którzy rozumieją potrzebę zaplanowanych działań i treningu, by nastawiać się na pokonanie długich dystansów każdego dnia.

Konieczność SYSTEMATYCZNOŚCI

Powyższe sformułowanie jest kluczem do odczytania celowości „Zeszytu Walki Duchowej”. Chcę ci zaproponować podstawowe ćwiczenia duchowe, dzięki którym dostaniesz wędkę do złowienia grubych okazów, zamiast otrzymania chudej rybki na talerzu. Najbardziej skorzystasz z tego planera, jeśli od początku nastawisz się nie tylko na walkę ze zniechęceniem, złymi myślami, pokusami, lecz także na ćwiczenie męstwa, wytrwałości i umiejętności SYSTEMATYCZNEJ bitwy o zbawienie. Liczę na to, że dzięki temu zeszytowi odkryjesz taktyki wroga, umocnisz fortyfikację duszy, znajdziesz motywację do przejścia na stronę Triumfatora – Jezusa. Mam nadzieję, że dzięki temu nie będziesz się ze sobą cackał, a tym bardziej z wrogiem, którego namierzysz i nazwiesz.

Zaplanowane w tym zeszycie praktyki duchowe są oparte na Biblii i Tradycji Kościoła, które poznawałem przez lata studiów i formacji duchowej. Są wypróbowane i sprawdzone przez autora, jednak dalekie od prostych recept. Założenie, że nie zbawisz siebie sam, to dobry punkt wyjścia do rozpoczęcia systematycznej walki duchowej.

ks. Teodor

Po prostu zacznij!

Plan walki duchowej dla zupełnie początkujących

Zanim zaczniesz wgłębiać się w instrukcje i szczegóły dotyczące planera, który trzymasz teraz w ręku, chcę cię zachęcić, by duchową walkę po prostu zacząć. Ruszenie z miejsca bywa najtrudniejsze. Na następnej stronie znajdziesz tabelkę, dzięki której „ruszysz z jedyńki”. Po prostu zacznij walkę duchową tak, jak ją rozumiesz, tak, jak potrafisz, na tyle, na ile Ci sił i czasu wystarczy. Jeśli wypełnisz daną praktykę w jakimś dniu walki, wstaw znak „+” w tej komórce tabelki. Jeśli zaniedbałeś ją, wpisz tam „-”. Dla przykładu: w drugi dzień walki odmówisz poranny pacierz, wpisz wtedy „+” na skrzyżowaniu kolumny „poranny pacierz” oraz wiersza „drugi dzień”. Rano pomódl się, choć krótko, tak, jak najlepiej potrafisz. Wieczorem kilka minut czytaj jedną z czterech Ewangelii lub jej posłuchaj.

Odnosnie do kolumny: „sprzeciwianie się choć raz pokusie”, najlepiej byłoby, gdybyś wybrał jedną, często pojawiającą się u ciebie pokusę i stawiał znak „+” w tabelce, gdy udało ci się choć raz w ciągu dnia tę pokusę zwalczyć. Jeśli więc na przykład palisz papierosy, wstaw „+” wtedy, gdy choć raz powiesz sobie: „Teraz nie zapalę, odłożę to na później”, gdy najdzie cię na to ochota lub nadarzy się okazja do zapalenia. Jeżeli natomiast postanowisz mniej palić, a w ciągu dnia ani razu nie zawalczysz z pokusą, wpisz w tabelkę znak „-”.

Odnosnie do kolumny: „dobry uczynek”, rozglądaj się wokół siebie w ciągu dnia i szukaj sposobności do tego, by komuś sprawić przyjemność, wywołać uśmiech, usłużyć, wysłać miłą wiadomość.

Po prostu zacznij!

Jeśli potrzebujesz więcej tłumaczeń lub chcesz ambitniejszego planu, przejdź do następnych stron i wczytaj się w bogactwo nauk Biblii i Tradycji Kościoła o walce duchowej.

DZIEŃ WALKI	poranny pacierz	wieczorne czytanie Ewangelii	sprzeciwienie się choć raz pokusie	dobry uczynek
1.	☐	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐	☐
4.	☐	☐	☐	☐
5.	☐	☐	☐	☐
6.	☐	☐	☐	☐
7.	☐	☐	☐	☐
8.	☐	☐	☐	☐
9.	☐	☐	☐	☐
10.	☐	☐	☐	☐
11.	☐	☐	☐	☐
12.	☐	☐	☐	☐

DZIEŃ WALKI	poranny pacierz	wieczorne czytanie Ewangelii	sprzeciwienie się choć raz pokusie	dobry uczynek
13.	☐	☐	☐	☐
14.	☐	☐	☐	☐
15.	☐	☐	☐	☐
16.	☐	☐	☐	☐
17.	☐	☐	☐	☐
18.	☐	☐	☐	☐
19.	☐	☐	☐	☐
20.	☐	☐	☐	☐
21.	☐	☐	☐	☐
22.	☐	☐	☐	☐
23.	☐	☐	☐	☐
24.	☐	☐	☐	☐

DZIEŃ WALKI	poranny pacierz	wieczorne czytanie Ewangelii	sprzeciwienie się choć raz pokusie	dobry uczynek
25.	☐	☐	☐	☐
26.	☐	☐	☐	☐
27.	☐	☐	☐	☐
28.	☐	☐	☐	☐
29.	☐	☐	☐	☐
30.	☐	☐	☐	☐
31.	☐	☐	☐	☐
32.	☐	☐	☐	☐
33.	☐	☐	☐	☐
34.	☐	☐	☐	☐
35.	☐	☐	☐	☐
36.	☐	☐	☐	☐

DZIEŃ WALKI	poranny pacierz	wieczorne czytanie Ewangelii	sprzeciwienie się choć raz pokusie	dobry uczynek
37.	☐	☐	☐	☐
38.	☐	☐	☐	☐
39.	☐	☐	☐	☐
40.	☐	☐	☐	☐
41.	☐	☐	☐	☐
42.	☐	☐	☐	☐
43.	☐	☐	☐	☐
44.	☐	☐	☐	☐
45.	☐	☐	☐	☐
46.	☐	☐	☐	☐
47.	☐	☐	☐	☐
48.	☐	☐	☐	☐

DZIEŃ WALKI	poranny pacierz	wieczorne czytanie Ewangelii	sprzeciwienie się choć raz pokusie	dobry uczynek
49.	☐	☐	☐	☐
50.	☐	☐	☐	☐
51.	☐	☐	☐	☐
52.	☐	☐	☐	☐
53.	☐	☐	☐	☐
54.	☐	☐	☐	☐
55.	☐	☐	☐	☐
56.	☐	☐	☐	☐
57.	☐	☐	☐	☐
58.	☐	☐	☐	☐
59.	☐	☐	☐	☐
60.	☐	☐	☐	☐

Propozycja planu walki duchowej dla osób pozostających w grzechu ciężkim z powodu nieformalnego związku

Ta propozycja planu powstała jako potrzeba naszych czasów. Wielkim współczuciem i troską chcę otoczyć osoby, które tak pogmatwały sobie życie grzechami cudzołóstwa, że łatwo mogą dojść do wniosku, że walka duchowa nie jest dla nich, bo nic im nie da. Jeśli ta sytuacja dotyczy Ciebie, chcę żebyś wiedział, że właśnie szczególnie Ciebie zachęcam do podjęcia walki z wrogami zbawienia – szatanem, ciałem i światem. Na kolejnych kartach tego planera tłumaczę, jak korzystać z tabelki, którą widzisz po prawej stronie – spróbuj wczytać się w te instrukcje. Bóg z pewnością wspomógł Cię swoją łaską, byś przestał grzeszyć. Pamiętaj, że grzech cudzołóstwa to jeden z wielu grzechów i często nie on jest najgorszy; nie on najbardziej rani Serce Jezusa. Gorszy jest brak zaufania do Boga, brak wiary w Jego miłość, zniechęcanie się pod wpływem kłamstw, że jak już nie trwam w łasce uświęcającej, to wszystko mi jedno. Zobaczysz, że łatwiej będzie Ci dążyć do kratek konfesjonału, gdy wzmocnisz swoje zaufanie do Boga. Twoja wiara może sprawić, że wyrwiesz drzewo z silnymi korzeniami i każesz mu rzucić się w morze. Twoja wiara uzdolni Cię do rzeczy, które dziś wydają się niemożliwe.

Spróbuj zacząć realizować ten plan napisany pod Ciebie

Zobaczysz, że w trakcie jego wypełniania Bóg podsunie Ci pragnienie porozmawiania z księdzem o swojej sytuacji – wtedy rozeznajcie wspólnie, co powinnaś/powinieneś zrobić, by małymi krokami iść ku pojednaniu z Bogiem. Rozeznajcie zawite sytuacje, dotyczące na przykład dzieci, ich wspólnego wychowania pod jednym dachem. Zwłaszcza Ty potrzebujesz modlitwy i walki duchowej. Bez nich narażasz się na wieczne oddzielenie od Twojego Stwórcy.

DZIEŃ WALKI	medytacja/ adoracja/ rożaniec	Biblia	duchowa lektura/ konferencja	dobry uczynek	własne postanowienie	odmówienie przyjemności	rachunek sumienia
1.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DZIEŃ WALKI	medytacja/ adoracja/ różaniec	Biblia	duchowa lektura/ konferencja	dobry uczynek	własne postanowienie	odmówienie przyjemności	rachunek sumienia
13.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DZIEŃ WALKI	medytacja/ adoracja/ różaniec	Biblia	duchowa lektura/ konferencja	dobry uczynek	własne postanowienie	odmówienie przyjemności	rachunek sumienia
25.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
35.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
36.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DZIEŃ WALKI	medytacja/ adoracja/ różaniec	Biblia	duchowa lektura/ konferencja	dobry uczynek	własne postanowienie	odmówienie przyjemności	rachunek sumienia
37.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
38.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
39.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
40.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
41.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
42.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
43.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
44.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
46.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
47.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
48.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DZIEŃ WALKI	medytacja/ adoracja/ różaniec	Biblia	duchowa lektura/ konferencja	dobry uczynek	własne postanowienie	odmówienie przyjemności	rachunek sumienia
49.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
50.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
51.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
52.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
53.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
54.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
55.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
56.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
57.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
58.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
59.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
60.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kim jest duchowy wróg?

Twoim wrogiem nie jest człowiek (por. Ef 6,12). Osobę ludzką trzeba tylko kochać, nie inaczej. Czymś innym jest grzech człowieka, a czym innym sam człowiek. Zło zwalczaj, ludzi kochaj. Twoi przeciwnicy mają naturę duchową i jest ich trzech. Walka duchowa o relację z Bogiem, a przez to o szczęście twoje i innych oraz o życie wieczne toczy się przeciwko:

a. szatanowi, b. światu, c. ciału.

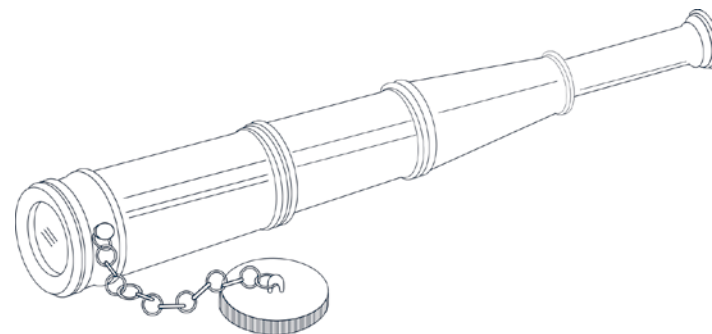
Walczymy zatem przeciwko złu osobowemu, czyli przeciwko diabłu. Słowo „świat” oznacza struktury zła, które skłaniają człowieka ku potępieniu i podważają zaufanie do Stwórcy. Chodzi tu na przykład o opinię ludzką, która zachęca nas do pójścia za głosami sprzecznymi z Ewangelią. Pod pojęciem „ciało” kryją się: egoizm, wady, niezaspokojone potrzeby, rany, sfera grzechu, pożądliwości (por. 1 J 2,16) i namiętności, czyli uczucia, które odciągają od Boga, gdy im ulegamy, a przywiązują nas w niewolniczy sposób do rzeczy (por. Kol 3,5).

W raju, przed grzechem, człowiek żył w doskonałej harmonii na czterech płaszczyznach: w zgodzie ze światem, z drugim człowiekiem, z sobą samym, a nade wszystko w zażyłej relacji z Bogiem. Grzech pierwszych rodziców poskutkował tym, że cała równowaga świata została mocno zaburzona. Świat jest używany nie do tego celu, w jakim został stworzony, a człowiek człowiekowi staje się wilkiem.

W każdym z nas jest pęknięcie wyrażające się w nieuporządkowanych namiętnościach i pożądliwości – jest to biblijne określenie, psychologia natomiast raczej nazwałaby ten stan niezaspokojonymi potrzebami. Człowiek nie wierzy Bogu, nie ufa Mu i nie kocha Go tak, jak powinien. Jego wnętrzu zajmuje się czymś innym niż to, do czego zostało stworzone. Grzech nie pozwala człowiekowi doświadczać Bożej miłości. „Pięciopasmowa autostrada”, która łączyła Boga i człowieka, została zniszczona. Ludzie zaczęli szukać miłości gdzie indziej – tam, gdzie są tylko jej pozory i namiastki. „Ukochali bardziej ciemność, aniżeli światło” (J 3,19).

Taktyka wroga

- a. Wrogowie zbawienia współpracują ze sobą. Na przykład szatan wykorzystuje struktury zła w świecie i nasze niezaspokojone potrzeby.
- b. Przeciwnik wywołuje chaos, zagubienie, niepokój, a jeśli daje iluzoryczny pokój, radość i poczucie szczęścia, to tylko po to, by wsączyć swoje kłamstwo w umysł. Daje zadowolenie i radość z czynienia zła. Wpływa więc na sferę emocjonalną, aby znieść człowieka.
- c. Niszczy dobro u samych korzeni. Najwięcej swoich sił zużywa, żeby zdusić je na samym początku rozwoju, zanim się rozrośnie i wzmocni. Działa więc szczególnie mocno na początku nawrócenia.
- d. Nie kusi wprost do złego, ale posługuje się pozorem dobra (por. Rdz 3,6). Pokazuje tylko pozytywne skutki, a zaistnienia katastrofalne konsekwencje złego czynu. Cnota znajduje się pośrodku, dlatego kusi przez przesadę (np. surowy, niszczący zdrowie post, skrupuły) lub niedomiar dobra (np. „Nic się nie stanie, jeśli kilka godzin dziennie przesiedzisz w internecie”, albo: „Wystarczy, że poświęcisz kilka minut na modlitwę rano i wieczorem”).



e. Wykrzywia obraz Boga (por. Rdz 3,4-5), by pokazać, że dźwiganie krzyża razem z Jezusem skończy się życiową katastrofą. Przedstawia wyobrażenia Stwórcy, któremu nie można zaufać.

f. Wchodzi w dialog z człowiekiem pozornymi problemami (por. Rdz 3,1; Mt 4,1-11). Przeszkadza w wypełnianiu miłością tego, co jest tu i teraz poprzez przywoływanie wspomnień lub straszenie tym, co się wydarzy w przyszłości.

g. Podaje się za przyjaciela człowieka, aby go zabić duchowo, wykorzystując choćby pozorny autorytet profesora seksuologii lub psychologii, który radzi, żeby grzeszyć.

h. Zabiera, niszczy lub odcina od pokarmu i lekarstwa (sakramentów, Słowa Bożego), przekonując, że świetnie poradysz sobie bez nich.

i. Podsyła błędne dane i rozkazy. Odwraca uwagę od spraw istotnych, kierując wzrok na te mało ważne. Powie sto prawdziwych rzeczy, by wcisnąć w środek jedno kluczowe kłamstwo. Na przykład będzie ci podsuwał myśl: „Jesteś niegodny modlitwy”, co jest prawdą, lecz można z tego wyprowadzić błędny wniosek: „Nie módl się, skoro nie zasługujesz na łaskę”.



Taktyka walki z wrogiem

a. Rozpoznawać taktykę przeciwnika i kierować swoje siły tam, gdzie on atakuje. Ustalić wadę główną i pracować zwłaszcza nad nią.

b. Uważać na pozory dobra w tym, co się robi. Z góry założyć, że łatwo popadamy w iluzję. Wydaje nam się, że skoro jeden aspekt sprawy jest korzystny dla nas, to całość będzie dobra i miła Bogu. Z Bożą pomocą badać na modlitwie własne zachowanie i wybory.

c. Dbać o prawidłowy obraz Boga. Nie ulegać złym, oskarżającym myślom, które z pewnością będą przychodzić do głowy, by przekonać, że Bóg mnie nie kocha, nie pomaga mi i nie interweniuje, gdy jest taka potrzeba.

d. Nie kierować się modami i światowym myśleniem (por. Rz 12,2), nie zagłuszać sumienia i nie usprawiedliwiać się argumentami: „wszyscy tak robią”, „to nic złego”, „ja go przecież kocham”, gdy wiem, że działam wbrew Bożym przykazaniom.

e. Być posłusznym Bożemu Mistrzowi – Jezusowi. Ustalić zsynchronizowane, harmonijne działanie wszystkich duchowych żołnierzy, unikać samowolki w walce. Wypełniać duchowe praktyki zaproponowane w tym zeszycie, które służą nauce postuszeństwa Bogu i słuchania Go.

f. Robić konkretne, realne i dostosowane do osobistych możliwości postanowienia. Rozliczać się z nich w tabelce i przy pomocy spowiednika.

g. Nie liczyć na własne siły, ale na zastępy wojsk anielskich i na łaskę (por. 2 Krl 6,15-17). Nie zadręczać się porażkami, bo byłoby to wyrazem ulegania pysze i urażonemu ego. Wykorzystywać przegrane do tego, żeby bardziej przyłgnąć do Wszechmogącego.

h. Nastawiać się na maratony, a nie na duchowe sprinty. Dbać o systematyczną walkę duchową. Dostosować duchowe ćwiczenia do swoich możliwości i poziomu rozwoju duchowego. Korzystać z metody małych kroków i nie starać się poprawić zbyt wielu rzeczy naraz.

i. Nie kierować się w życiu emocjami, gdy odciągają one od dobrych postaw (np. nie ulegać lękowi, gdy skłania on do zaprzestania walki duchowej). Nie zadręczać się tym, co wywołuje wyrzuty sumienia, kiedy oświecony wiarą rozum podpowiada, że to nie jest grzech. Pamiętać, że bezpośredni wpływ na sferę uczuciową ma diabeł, który wykorzystuje rany na duszy i niezaspokojone potrzeby, żeby skłonić człowieka do grzechu.

j. Unikać wszelkich pseudopobożnych środowisk, które nakłaniają do niepostuszeństwa wobec ustanowionych w Kościele urzędów. Być w jedności z Kościołem hierarchicznym, a nie tym wymyślonym przez grupę, która tylko pozornie powołuje się na prawdziwą Tradycję, a także nauczanie Biblii i Kościoła. Pamiętać, że szatan jest szczególnie aktywny w podważaniu autorytetu przełożonych w Kościele. Mieć głęboką świadomość, że bycie postusznym ustanowionym władzom kościelnym jedynie ze względu na ich moralne życie lub bycie niepostusznym z powodu ich niemoralnego postępowania łatwo oddaje we władzę duchowego wroga i pozwala mu na zwodzenie. Unikać wątpliwych, prywatnych objawień, a tym bardziej tych niezaakceptowanych przez Kościół. Więcej w tym temacie znajdziesz w przestrożach duchowych św. Jana od Krzyża.

k. Wielką pomocą w rozwoju duszy jest stały spowiednik i kierownik duchowy. Warto się o niego modlić i starać. Należy szukać rady u każdego mądrego (por. Tb 4,18).

l. Jak najszybciej rezygnować z grzechu, nie odkładać nawrócenia na później, na lepsze okoliczności lub miejsce. Natychmiast iść do spowiedzi po grzechu ciężkim. Ucinać zło u korzenia.

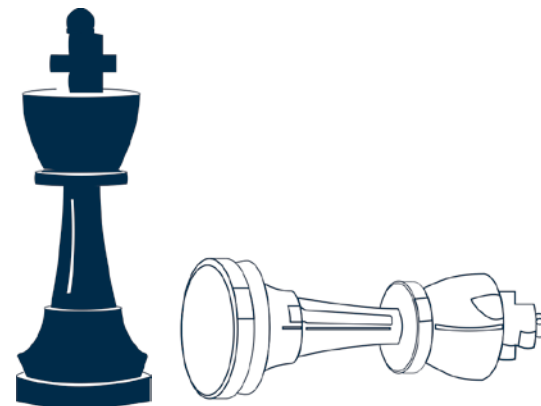
m. Wpatrywać się w Jezusa, a nie w swoje słabości. Nie przerażać się swoją grzesznością. Pamiętać, że Bóg nie wymaga rzeczy niemożliwych. On pomaga, ale zarazem uczy dobrego przeżywania poczucia bezsilności, by wyćwiczyć człowieka w pokorze. Gdy brakuje sił, nie oczekiwać, że Bóg za

każdym razem doda ich do walki. Trwać z uniżeniem w bezsilności, starając się zmieniać godziwymi środkami tylko to, na co ma się wpływ.

n. Kto stoi, niech baczy, aby nie upadł (por. 1 Kor 10,12). Nie być zbyt pewnym siebie i nie narażać się na pokusy (np. odciąć się od osoby, która była przyczyną zdrady małżeńskiej).

o. Pamiętać, że życie to sztuka rezygnacji nie tylko z tego, co złe, ale również z tego, co dobre, by zrobić miejsce temu, co lepsze. My mamy być gotowi w każdym czasie na stratę jakiegokolwiek dobra, choćby najwznioślejszego, jeśli tylko taka będzie Przenajświętsza Wola Boża. Duchowe ćwiczenia zawarte w tym planerze służą właśnie wyrobieniu tej gotowości, czyli ubóstwa ducha.

p. Mieć świadomość, że walczysz głównie o Bożą chwałę i Królestwo Niebieskie, ale też o swoje zbawienie, małżeństwo, rodzinę, niebo dla najbliższych i dla tych, do których Duch Święty cię pošle, oraz o wyjście z rodzinnych kłopotów. Zmagasz się też, by spełnić swoje najgłębsze pragnienia złożone w twoim sercu przez samego Boga. Walczysz o uśmiech na twarzy, a także o zmianę myślenia i nastawienia do życia.



Jak korzystać

z „Zeszytu Walki Duchowej”?

W środku zeszytu znajdziesz przestrzeń na swoje notatki duchowe. Przy każdym takim miejscu został zamieszczony inspirujący cytat. Zapisuj tam swoje przemyślenia, poruszenia duchowe, wątpliwości, intymne rozmowy z Bogiem, wydarzenia dnia, wątpliwości oraz pytania do Jezusa. Korzystaj z tej przestrzeni o tyle, o ile zapiski pomagają ci zbliżyć się do Boga. W raju Adam zyskiwał władzę nad stworzeniem, gdy nazywał rzeczy, nadawał im imię. Ty czyń podobnie – nazywaj to, co się w tobie dzieje, i zdobywaj nad tym władzę właśnie dzięki nadawaniu imienia na przykład uczuciom. Jeżeli zabraknie ci miejsca, skorzystaj z dodatkowych kartek.

Na końcu tego planera znajdziesz tabelkę. Należy systematycznie pod koniec dnia do niej wracać, aby wpisywać codziennie „+” w odpowiednią komórkę, gdy dana praktyka się udała, albo „-”, jeśli przegraliśmy na tym froncie. Podział na kategorie: „głos Bożego Mistrza”, „pokarm i lekarstwo” oraz „ćwiczenia duchowe”, jest oczywiście nieostry i umowny. Wynika on z obserwacji działań wojennych. Wszak duchowi żołnierze, aby mogli wygrać, muszą troszczyć się o jedzenie i lekarstwa – sakramenty, Słowo Boże), wsłuchiwać się w głos Boga na modlitwie i ćwiczyć się w walce.

Opiszę teraz krótko każdą z praktyk, żeby ułatwić ci decyzję włączenia się całym sercem w zaproponowane działania, które powinny wejść nam w krew i stać się dla nas chlebem powszednim nie tylko w trakcie tych 60 dni. Wybrałem jedynie niezbędne duchowe praktyki, bardzo mocno zakorzenione w katolickiej Tradycji.

Głos Bożego Mistrza – medytacja chrześcijańska

Święta Faustyna w swoim dzienniczku zapisała takie słowa: „Każdego poranka w czasie rozmyślenia [medytacji] gotuję się do walki na cały dzień” (Dz 91). To, co żołnierz spożył, musi być przegryzione, przeżute, przetrawione, wchłonięte i włączone w organizm, by dało mu siłę. Usłyszane Słowo Boże musi mieć czas na

wejście w krwioobieg człowieka. To się właśnie dzieje podczas chrześcijańskiej medytacji, zwanej też rozmyślaniem lub modlitwą myślną.

We współczesnej kulturze obserwujemy rozwój zainteresowania różnego rodzaju medytacjami. Niestety, wiele z tych bałwochwalczych propozycji opiera się na filozofii Wschodu. Niedobre praktyki czerpane z innych religii wypierają wielkie bogactwo tradycji modlitwy chrześcijańskiej. Budzą też lęk przed słowem „medytacja” i wlewają nieufność co do uświęconych form walki duchowej, a przecież to, co katolickie, i to, co orientalne, tak bardzo różni się od siebie...

Każdy katolik powinien bardzo obficie korzystać z tego skarbcza Kościoła – praktyk rozmyślenia nad głosem Bożego Mistrza. Wtedy nie przyjdzie mu do głowy sięgać po medytację transcendentalną, zen, jogę czy dążyć do stanu nirwany. Na szczęście dość powszechną formą rozmyślenia nad Bożym Słowem jest różaniec. Łączy on modlitwę ustną (wypowiadanie słów) z medytacją nad Ewangelią.

Pokarm żołnierza – Komunia Święta

Wróćmy do słów św. Faustyny: „Każdego poranka w czasie rozmyślenia gotuję się do walki na cały dzień, a Komunia Święta jest mi zapewnieniem, że zwyciężę, i tak bywa. Lękam się dnia, w którym nie mam Komunii Świętej. Ten Chleb mocnych daje mi wszelką siłę do prowadzenia tego dzieła i mam odwagę do pełnienia wszystkiego, czego żąda Pan. Odwaga i moc, która jest we mnie, nie jest moja, ale Tego, który mieszka we mnie – [taka] jest Eucharystia. Jezu mój, jak wielkie są niezrozumienia; nieraz gdyby nie Eucharystia, nie miałabym odwagi iść dalej po tej drodze, którąś mi wskazał” (Dz 91).

Pokorny człowiek zrozumie, dlaczego jest mu konieczna częsta Komunia Święta. Wyrazem naszego niezrozumienia jest jednoczesne uleganie żalowi do Boga o to, że nie dodaje sił, i rzadkie posilanie się Ciałem Zbawiciela. Niech nie zniechęcają się do podjęcia walki duchowej ci, którzy z powodu trwania w grzechu ciężkim (np. związku niesakramentalnym), nie mogą przystępować do Komunii. Dla nich jest przewidziane osobne miejsce w „Zeszytach Walki Duchowej”, by dążyli małymi krokami do przyjmowania Jezusa pod postacią chleba.

Lekarstwo żołnierza – spowiedź

Znów oddajmy głos św. Faustynie: „Pragnę powiedzieć trzy słowa do duszy, która pragnie stanowczo dążyć do świętości i odnosić owoc, czyli pożytek ze spowiedzi. Pierwsze – całkowita szczerość i otwartość. Najświętszy i najmądrzejszy spowiednik nie może gwałtem wlać w duszę tego, czego pragnie, jeżeli dusza nie będzie szczera i otwarta. Dusza nieszczera i skryta naraża się na wielkie niebezpieczeństwo w życiu duchownym i sam Pan Jezus nie udziela się takiej duszy w sposób wyższy, bo wie, że ona nie odniosłaby korzyści z tych łask szczególnych. Drugie słowo – pokora. Dusza nie korzysta należycie z sakramentu spowiedzi, jeżeli nie jest pokorna. Pycha duszę utrzymuje w ciemności. Ona nie wie i nie chce dokładnie wnikać w głąb swej nędzy, maskuje się i unika wszystkiego, co by ją miało uleczyć. Trzecie słowo – to posłuszeństwo. Dusza nieposłuszna nie odniesie żadnego zwycięstwa, chociażby ją sam Pan Jezus bezpośrednio spowiadał (...) Na wielkie nieszczęścia naraża się dusza nieposłuszna i nic nie postąpi w doskonałości, i nie da rady w życiu duchownym. Bóg najhojniej obsypuje duszę łaskami, ale duszę posłuszną” (Dz 113).

Zamiast szukać zwycięstw i rozwiązań swoich problemów za pomocą wątpliwych praktyk, warto korzystać ze sprawdzonej, ustanowionej przez Jezusa metody walki duchowej – ze spowiedzi. Nie wystarczy jednak przystępować do sakramentu pokuty i pojednania. Trzeba to robić szczerze, otwarcie, bez zmyślania, usprawiedliwiania się, pokornie, z gotowością na posłuszeństwo. Kto nie może się spowiadać choćby z powodu trwania w nieregularnym związku, niech spełnia inne praktyki i dąży do jak najszybszej spowiedzi. Może wybierzesz sobie stałego spowiednika? Jak to zrobić? Pomódl się do Ducha Świętego o niego i o światło w wyborze. Poszukaj w twoim najbliższym otoczeniu kaptana, któremu możesz z korzyścią powierzyć swoją duszę. Pomódl się za spotkanie z nim. W konfesjonale lub na spotkaniu zapytaj o możliwość stałej spowiedzi. Im lepszy spowiednik, tym prawdopodobnie bardziej zapracowany (ma dużo podobnych pytań), więc przyjmij ewentualną odmowę z pokorą.

Pokarm żołnierza – czytanie/słuchanie Pisma Świętego

„Nieznajomość Pisma Świętego jest nieznajomością Chrystusa” – powiedział św. Hieronim. Spotkałem bardzo wielu katolików, którzy byli święcie przekonani, że są głęboko wierzący. Wprost zarzekali się, że tak jest. Jednak słabo znali Pismo Święte, a więc tak naprawdę nie wiedzieli, w co wierzą. Byli głęboko wierzący w coś trochę podobnego do nauki Jezusa, choć z powodu pychy tego nie zauważali. Ich system wierzeń był skrojony na miarę ich wygody. Nie było tam miejsca na systematyczną walkę duchową. Wiem, że to surowa ocena, ale jestem przekonany, że jest ona prawdziwa.

Czytanie Biblii najlepiej zacząć od Ewangelii i kolejnych ksiąg Nowego Testamentu. Potem warto czytać psalmy i pozostałe księgi Starego Testamentu. Czym praktyka czytania Pisma Świętego różni się od medytacji chrześcijańskiej, a więc od tego, co na nasze potrzeby nazwalibyśmy słuchaniem głosu Bożego Mistrza? Wszak zarówno w pierwszym, jak i drugim przypadku bierzemy Słowo Boże i myślimy nad Nim. Różnią się one jednak, podobnie jak branie pokarmu do ust od przeżywania go i trawienia. Ta praktyka polega na czytaniu lub słuchaniu. W trakcie kilku minut można przeczytać rozdział Biblii, karmiąc się Słowami Boga. Podczas medytacji bierzemy natomiast na długi czas rozmyślań jedną tajemnicę lub krótki fragment z Pisma Świętego.

Pokarm żołnierza – czytanie/słuchanie lektury duchowej

Święta Teresa Wielka bardzo zachęca do karmienia swojej duszy dobrymi książkami dla postępu duchowego. Współcześnie mamy bardzo rozległy dostęp do niezwykle pożytecznych kazań, konferencji, audiobooków, jak również do papierowych publikacji. W tej zaproponowanej praktyce chodzi o to, by pogłębiać swoją wiedzę teologiczną, poszerzać patrzenie oraz lepiej rozumieć Boga, Jego miłosierdzie i rzeczywistość grzechu. Wybierz więc to źródło informacji, które najlepiej pomoże ci rozwijać twoją wiarę (słuchaj go lub czytaj). Nie stawiaj na te, które jedynie potwierdzą twój sposób myślenia lub w tym momencie wydają ci się ciekawe. Lektura może być trudna, nudna, lecz powinna cię ubogacić. Pamiętaj, że „wiara rodzi się z tego, co się słyszy” (Rz 10,17).

Ćwiczenia duchowe – dobry uczynek

Chrześcijaństwo o wiele bardziej polega na czynieniu dobra niż na unikaniu zła. Pamiętaj, że walka duchowa nie jest sztuką dla sztuki, nie ma też na celu tego, żebyś coś sobie udowodnił albo lepiej się czuł. Z niej powinny rodzić się czyny – dobre uczynki.

Ćwiczenia ducha w tradycji chrześcijańskiej nazywane są ascezą. Nie chodzi o bezsensowne zadawanie sobie bólu, ale o systematyczny wysiłek mający na celu przywrócić pierwotną harmonię z raju nie tylko w sercu człowieka, lecz także w relacjach międzyludzkich, w więzi z Bogiem oraz między człowiekiem a światem. W „Zeszycie Walki Duchowej” proponuję ci, byś codziennie zwracał uwagę na praktykowanie dobrych uczynków: zrób komuś herbatę, uśmiechnij się do pani w sklepie, wyrzuć śmieci poza swoim obowiązkiem, zainteresuj się sąsiadką, pożycz komuś drobne w sklepie, uśmiechnij się do ekspedientki, podnieś śmieć z ulicy i wrzuć do kosza, pożycz coś biednemu, przekaż jałmużnę na słuszny cel, pomóż szwagrowi przenieść meble, poczytaj dziecku książkę. Po prostu kochaj czynem lub zrób coś jeszcze lepszego – spraw, żeby ludzie poczuli się przez ciebie kochani.

Ćwiczenia duchowe – własne postanowienie

W tym przewidzianym na 60 dni planie zrób jedno własne postanowienie. Trzymaj się codziennie tylko tego jednego i rozliczaj się ze swoich postępów w tabelce. Podejmij decyzję woli – podnieś rękę na swojego bożka lub wadę i trzymaj się kurczowo tego postanowienia. Zaznacz „+” w tabelce, gdy danego dnia uda ci się być wiernym temu założeniu. Niech będzie ono realne, konkretne i pokorne. Zapisz je w odpowiednim miejscu – znajdziesz je na końcu tego zeszytu przed tabelkami. Proponuję podobne postanowienia do tych: „Będę korzystał z internetu tylko do 22.00”, „Gdy się zezłoszczę, będę się starał wytłumaczyć sobie, że Bóg dopuścił tę sytuację, by mnie uświęcić”. Zachęcam zwłaszcza do takiego postanowienia: „Będę dzisiaj sobie przypominał, że Bóg na mnie patrzy, będę chodził w Jego obecności”, lub do takiego: „Będę przyjmował z pokorą dzisiejsze zrządzania Bożej Opatrzności, zwłaszcza nieuniknione cierpienie”. A może postanowisz sobie walczyć z twoją główną wadą? Inne propozycje postanowień są zapisane w dodatku na końcu zeszytu.

Ćwiczenia duchowe – odmówienie sobie przyjemności

W walizce, którą pakujemy na wyjazd, nie zmieści się wszystko z szafy. Podobnie jest w życiu. Jedną z najważniejszych umiejętności człowieka to zdolność odraczania poczucia przyjemności lub rezygnowania z niej. Ćwiczenie się w tej sztuce pozwala nie tylko łatwiej wyrzekać się grzechu, gdy przyjdzie pokusa, ale też przygotowywać w duszy miejsce dla Ducha Świętego.

Każdego dnia walki duchowej świadomie zwracaj uwagę na to, czy odmówiłeś sobie czegoś z miłości. Czasem zrezygnuj z jogurtu, który lubisz, wybierając ten zdrowszy, za którym nie przepadasz; innym razem umartw swoją ciekawość poprzez odebranie wiadomości z komunikatora nie natychmiast, lecz po minucie. Możesz również na przykład odmówić sobie oglądnięcia ulubionego serialu lub pójść wcześniej spać, nie tracąc wieczoru na głupoty. Niech to będzie twoja duchowa jałmużna, ofiara miła Bogu. Każdego dnia możesz Mu ofiarować coś innego.

Ćwiczenia duchowe – rachunek sumienia

Czym się różni praktyka rachunku sumienia przed spowiedzią od zaproponowanej tutaj praktyki codziennego badania swojego sumienia? Celem przypominania sobie grzechów przed spowiedzią jest szczere wyznanie win. W tym ćwiczeniu duchowym chodzi natomiast o miłosne przeproszenie i podsumowanie dnia, nabranie wrażliwości wobec swojego złego postępowania i otrzymanych darów. Ważne jest to, żeby duchowa walka była systematyczna, toczona tam, gdzie przebywa wróg. Nie chodzi o to, by kierować się jedynie emocjami albo jeszcze gorzej – zachciankami. Miejsca ataków wroga oraz pozory dobra odkrywa się właśnie podczas tego ćwiczenia duchowego.

Tradycja chrześcijańska (zwłaszcza św. Ignacy z Loyoli) jednoznacznie wskazuje, że rachunek sumienia jest niezbędną praktyką w życiu duchowym. Na wiele rzeczy może zabraknąć czasu, ale absolutnie nie na rachunek sumienia. Warto podczas niego nie tylko przypominać sobie grzechy z danego dnia, lecz także podziękować za dobra, które się otrzymało. W ramach rachunku sumienia można wypełniać umieszczone na końcu tego zeszytu tabelki.

Ile czasu poświęcać na zaproponowane ćwiczenia duchowe?

Plan walki duchowej musi być dostosowany do możliwości i stopnia duchowego rozwoju człowieka. Łuk wysyła strzały wtedy, gdy jest odpowiednio napięty, ale zbytne napięcie może go złamać. Kotlet jest dla mężczyzny, mleczko dla niemowlaka. Z inną intensywnością będzie się modlić zakonnik po wielu latach praktyki modlitwy, a z inną świeżo nawrócona matka czwórki małych dzieci. Pozwól, że zaproponuję ci, na podstawie osobistego doświadczenia duszpasterskiego, trzy poziomy walki duchowej: dla początkujących, postępujących, dojrzałych. Pamiętaj, że to tylko propozycja. Oczywiście, korzystając z tego notatnika, możesz sam sobie narzucić intensywność przedstawionych praktyk. Zależnie od okoliczności i możliwości możesz ją zwiększać. Wszelkie osobiste codzienne praktyki, choćby nowenny, koronki, pacierze, litanie, niech zostaną wplecione w plan walki lub odłożone na inny czas (np. nabożeństwo pierwszosobotnie wpisuje się w zaproponowane praktyki, więc nie trzeba go odprawiać obok, ale w ramach planu walki duchowej). Zakreśl długopisem ten poziom, który wybierasz na najbliższe 60 dni zmagania.

Poziom dla początkujących:

- 10 minut medytacji nad Słowem Bożym lub dwie dziesiątki różańca codziennie,
- Komunia Święta w niedzielę,
- spowiedź raz w miesiącu,
- 3 minuty czytania lub słuchania Biblii (Ewangelie), np. w ramach codziennego pacierza,
- pół godziny w tygodniu słuchania lub czytania lektury/konferencji duchowej,
- jeden bezinteresowny dobry uczynek,
- jedno własne postanowienie na 60 dni, zwłaszcza dotyczące grzechów ciężkich,

- odmówienie sobie jakiejś przyjemności – wybrać coś, co zacznie porządkować życie,
- 3 minuty rachunku sumienia codziennie.

Poziom dla postępujących:

- 30 minut medytacji nad Słowem Bożym lub adoracji Pana Jezusa albo jedna część różańca codziennie,
- Komunia Święta w niedzielę i 2 razy w tygodniu,
- spowiedź raz w miesiącu,
- 5 minut czytania lub słuchania Biblii codziennie,
- pół godziny w tygodniu słuchania lub czytania lektury/konferencji duchowej,
- jeden bezinteresowny dobry uczynek codziennie,
- jedno własne postanowienie na 60 dni,
- odmówienie sobie jakiejś przyjemności codziennie,
- 5 minut rachunku sumienia codziennie.

Poziom dla dojrzałych:

- godzina medytacji nad Słowem Bożym lub adoracji Pana Jezusa albo 3 części różańca codziennie,
- Komunia Święta codziennie,
- spowiedź raz na trzy tygodnie,
- 5 minut czytania lub słuchania Biblii codziennie,
- godzina w tygodniu słuchania lub czytania lektury/konferencji duchowej,
- jeden bezinteresowny dobry uczynek codziennie,
- jedno własne postanowienie, codziennie może być inne, jeśli jest wzięte z medytacji,
- odmówienie sobie jakiejś przyjemności codziennie,
- 8 minut rachunku sumienia codziennie.

Napisz poniżej, który zaproponowany poziom walki duchowej wybierasz:
dla początkujących, postępujących czy dojrzałych.
Zanotuj ewentualne własne modyfikacje, zależne od osobistego
rozeznania lub zdania kierownika duchowego.

.....

.....

Zanotuj poniżej, po co i dla kogo walczysz.

.....

.....

Zapisz, co zrobisz, gdy dopadnie cię zniechęcenie
lub pojawi się dużo minusów w tabelce.

.....

.....

Napisz, jakie masz pytania do Boga
lub wątpliwości na początku 60-dniowej drogi.

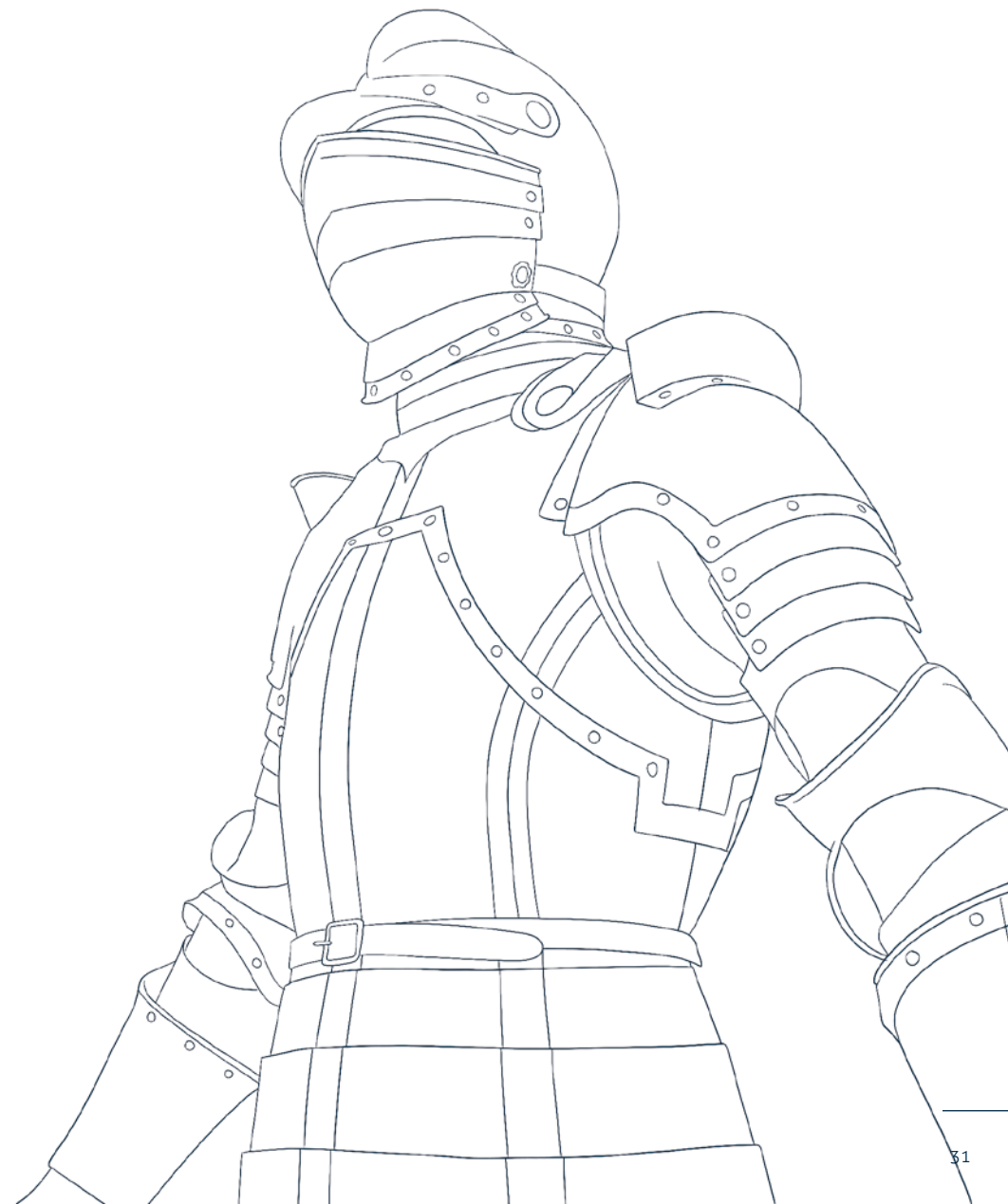
.....

.....

Zapisz poniżej własne postanowienie,
które będziesz praktykować każdego dnia.

.....

.....



Dzień 1.

Tak jak gitarzysta uczy się grać na gitarze, grając na gitarze; tak jak tancerz uczy się tańczyć, tańcząc, tak też ty ucz się modlitwy, modląc się. Ucz się miłości, kochając; ucz się wiary, wierząc; ucz się duchowo walczyć, walcząc; ucz się pokładania nadziei w Bogu, gdy zawiodłeś się na sobie. Po prostu zacznij walkę duchową. Po prostu zacznij ją krok po kroku.



Dzień 2.

Kochaj Boga tak, jak potrafisz. Módl się tak, jak potrafisz.
Wierz tak, jak potrafisz. Znoś swoje niedoskonałości tak, jak potrafisz.
Nie odpuszczaj sobie i nie działaj na pół gwizdka.
Królestwo Boże tu i teraz jest dla ciebie dostępne.
To pocieszające, że możesz wejść do niego,
zanim się poprawisz lub nawrócisz z tego lub tamtego grzechu.



Dzień 3.

Tam, gdzie kończą się twoje możliwości, tam warto mówić z przekonaniem, wiarą i szczerością: „Jezu, Ty się tym zajmij”.

Jeżeli jeszcze masz siły, możliwości, pomysły i czas na zmianę czegoś na lepsze – rób to we współpracy z Bogiem. Gdy już kończą się twoje zasoby – zostaw to Bogu, On dokona reszty.



Dzień 4.

Asceza ma na celu uporządkowanie serca i planu dnia.
Jest ćwiczeniem woli człowieka, by był zdalny do miłości.
Ascezę najlepiej zacząć praktykować metodą małych kroków.



Dzień 5.

Módl się dużo za siebie. To nie jest egoizm, jeśli robisz to z myślą o tym, aby lepiej służyć ludziom i Bogu. W tym przypadku to raczej obowiązek. Módl się o mądrość w oddzielaniu dobra od zła, o męstwo w cierpieniu, o wiarę, gdy dopada zwątpienie.



Dzień 6.

Bóg cię kocha. I nie ma „ale”. Kocha cię i kropka.
Nawet gdy czujesz inaczej i gdy ciemność w życiu gęstnieje – kocha.
Pomoże ci w walce duchowej. Pamiętaj jednak, że ta wojna jest Jego.
Normalne są więc momenty bezsilności, w których On sam działa.



Dzień 7.

Za każdym grzechem gniewu stoi jakaś niezaspokojona potrzeba.

Na przykład mama wrzeszczy nieadekwatnie na dziecko,
ponieważ niepokoi się o nie, nie ma zaspokojonej potrzeby
poczucia bezpieczeństwa. Odkrywaj swoje potrzeby.

Bądź dobry dla siebie, kochaj siebie – z pomocą Bożą zaspokajaj je.

Tylko nie pomył ich z zachciankami. Znoś braki dla miłości Bożej.



Dzień 8.

Nie możesz walczyć byle jak. Jesteś córką Króla. Jesteś synem
Władcy Wszechświata. Walcz godnie i dzielnie, znosząc swoje słabości.
Pamiętaj, że przede wszystkim potrzebujesz pokory,
żeby udźwignąć tę wielką godność, którą masz.



Dzień 9.

Pyszałek nie czuje swojej wartości, dlatego chce ją udowodnić sobie i innym. Chwali się, zwraca na siebie uwagę, popada w perfekcjonizm.

Pokorny nie potrzebuje niczego nikomu udowadniać poza udowadnianiem Bogu swojej miłości do Niego.

Ta miłość nie polega na samych sukcesach, a raczej na staraniu się, by robić tyle, ile się może, nawet jeśli jest to niewiele.



Dzień 10.

W poczuciu niemocy wołaj o Ducha Świętego.
On przyszedł w Wieczerniku do bezradnych apostołów,
którzy dostali na górze wniebowstąpienia nakaz pójścia na całych świat,
a zamknęli się z obawy przed Żydami.
Otrzymali tak potężną moc od Boga, że wyważyli drzwi
i dokonali czynów niemożliwych dla człowieka.
Z tobą może być podobnie, jeśli się otworzysz na Ducha Świętego.



Bóg błogostawi twoim wysiłkom.
Nawet jeśli twoi rodzice mało cię wspierali, mało błogostawili,
to spróbuj zobaczyć rozpromienioną nad tobą twarz Ojca w niebie,
który z wielką miłością mówi: „Kibicuję ci. Błogostawię twoim wysiłkom.
Wierzę, że dasz radę z moją pomocą”.



Bądź cierpliwy wobec ludzi. Nie osądzaj ich.
Nie wiesz, co przeszedł Twój bliźni i jakie rany nosi na swoim sercu.
Nie zapominaj o miłosierdziu, zwłaszcza wobec siebie samego,
gdy upadniesz.



Zniechęcenie i zniecierpliwienie to jedno z największych przeszkód do jakiegokolwiek rozwoju – stanowią wielką tamę dla wody łaski Bożej i progresu duchowego. Jeśli odpuszczasz, to tylko po dobrym rozeznaniu i nigdy nie rób tego głównie pod wpływem przykrych emocji.



Dzień 14.

Zajmij się walką duchową, a Bóg zajmie się twoimi sprawami.
W Kanie Galilejskiej Maryja i Jezus zajęli się nawet sprawą wina,
aby go nie zabrakło w zabawie. Czyż nie zajmą się ważniejszymi
sprawami w twoim życiu?



Dzień 15.

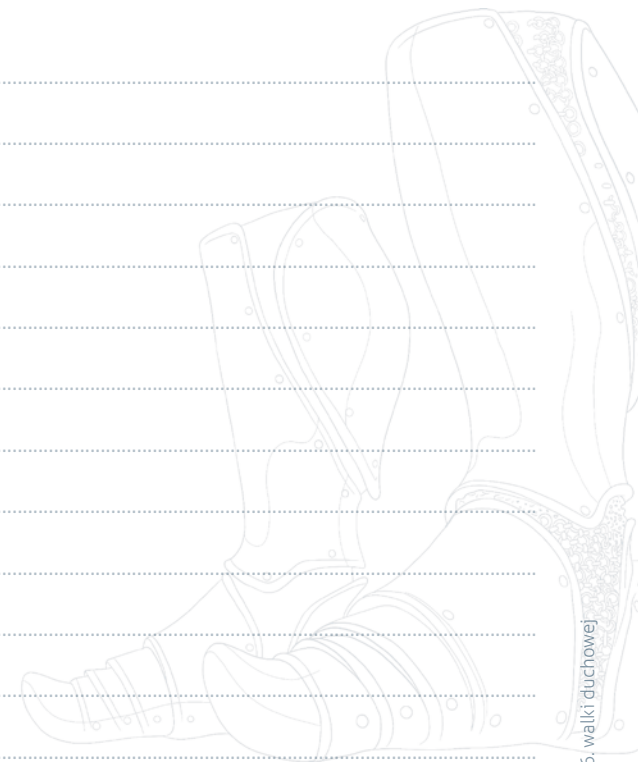
Egoista jest podobny do grabi – wszystko chce robić pod siebie, zna tylko ruch do siebie. Egoizm tkwi w naszych motywacjach działania.

Można czynić wiele dobra, ale egoiście ostatecznie chodzi o to, by się z tym dobrze czuć. Błogosławione są te momenty, w których ktoś nie docenia tego, co dobrze zrobiłeś lub coś ci nie wyszło mimo twoich usilnych starań. To czas oczyszczenia egoizmu.

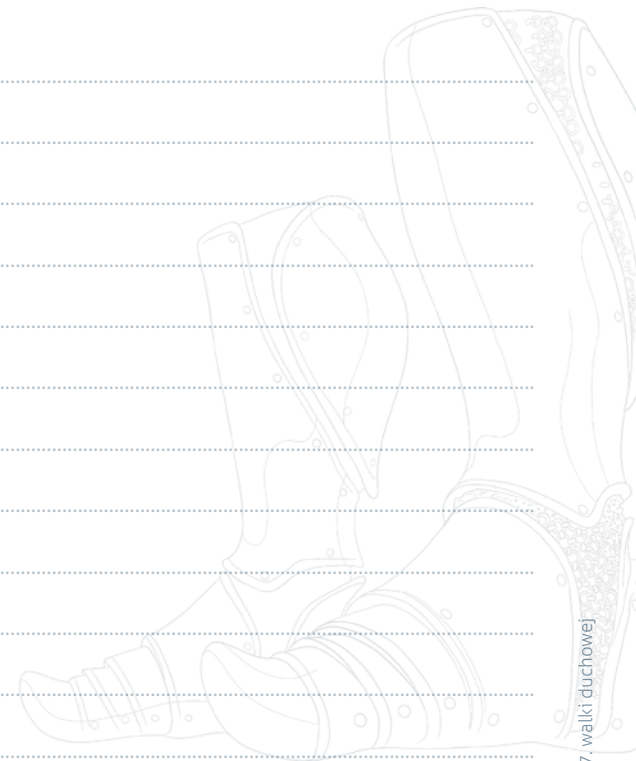
Odkrywasz wtedy, po co walczysz i dla kogo.



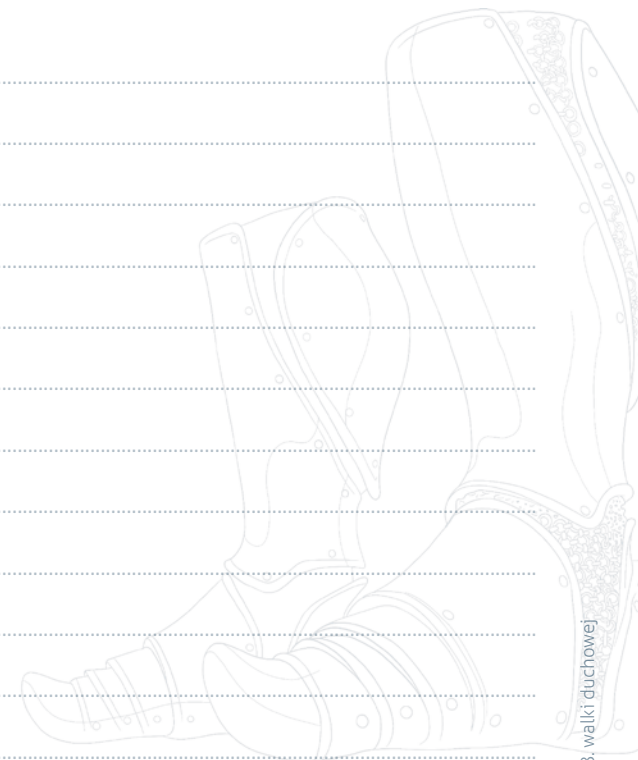
Czasem bywa tak, że mamy pragnienie karmienia głodnych dzieci
w Afryce, a biurko mamy już długo nieposprzątane.
Pamiętaj, że świętość zaczyna się od drobnych gestów
będących w zasięgu twojej ręki.
Nie lekceważ ich.



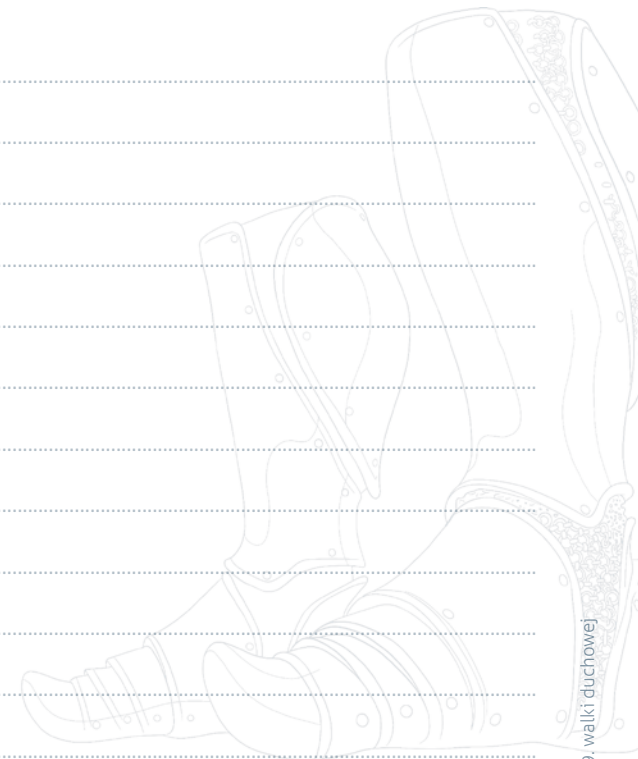
To od ciebie zależy, czy twoje osamotnienie i cierpienie uświęcą cię czy wprowadzą w chroniczny smutek. To ty podejmujesz decyzję, czy szczerze powiesz: „Bądź wola Twoja” na wszystko, co cię spotka, by każda rzecz cię uświęcała. To ty również podejmujesz decyzję o buncie wobec zła, na które nie masz wpływu. Nie skończy się to dobrze... Wszystko służy dobremu tym, którzy decydują się kochać Boga (por. Rz 8,28).



Choćbyś miał wrażenie, że jesteś sam jak palec
w zmaganiu się z siłami zła, niech wiara podpowie ci, że nie jesteś sam
– Mocarz-Bóg jest przy tobie, żeby ci pomagać.
On nie zrobi wszystkiego za ciebie, chyba że skończą się twoje siły.
Wtedy On sam wszystkiego dokona.

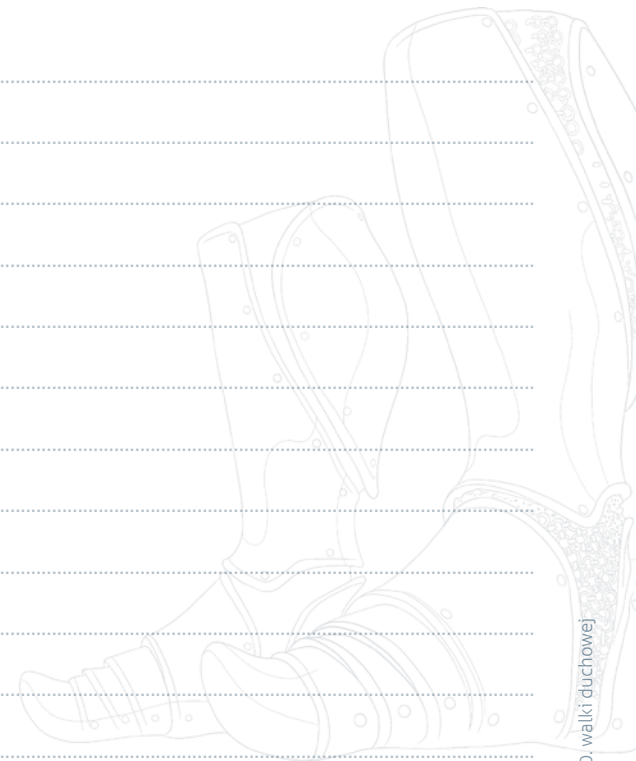


Wierząc w to, że Jezus zmartwychwstał,
a Wielki Piątek jest tylko etapem w drodze do Wielkanocy,
łatwiej ci będzie znieść swój osobisty krzyż – zwłaszcza krzyż,
który wynika z naszej stękażącej pychy,
gdy walka nie wychodzi nam tak, jakbyśmy sobie tego życzyli.

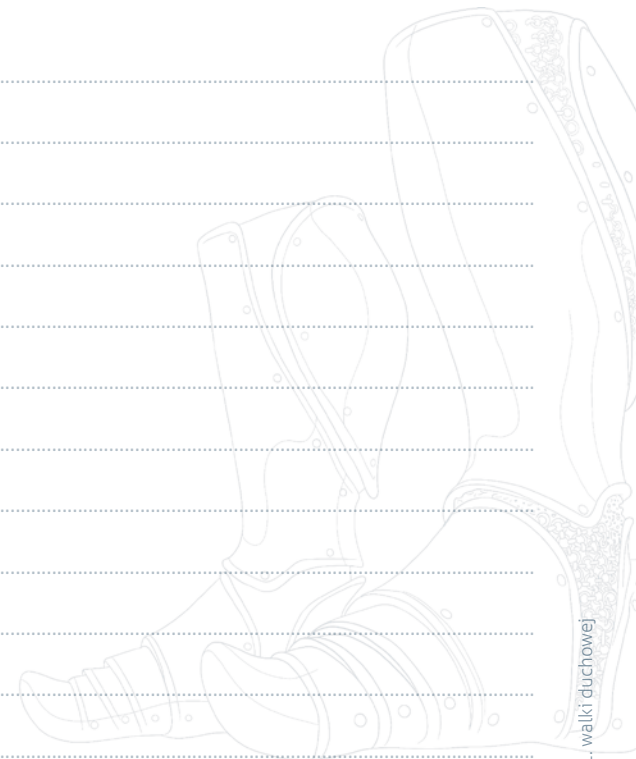


Pamiętaj, że światowe kategorie postrzegania tego,
co jest zwycięstwem, a co porażką, nie odnoszą się
do rzeczywistości duchowej walki.

Możesz być zwycięzcą jako ostatni, możesz być wielkim przegranym,
gdy okażesz się najlepszy w oczach ludzi. Patrz tak, jak Bóg patrzy.
On nie patrzy na efekty, na wyniki, ale na włożony trud.



Czy wierzysz w Bożą Opatrzność,
w to, że Bóg absolutnie nad wszystkim czuwa
i że każda rzecz i osoba wokół ciebie nie są dziełem przypadku,
ale dziełem Bożej Miłości, która pragnie pomóc ci w walce duchowej?
Wierzysz po swojemu czy po katolicku?



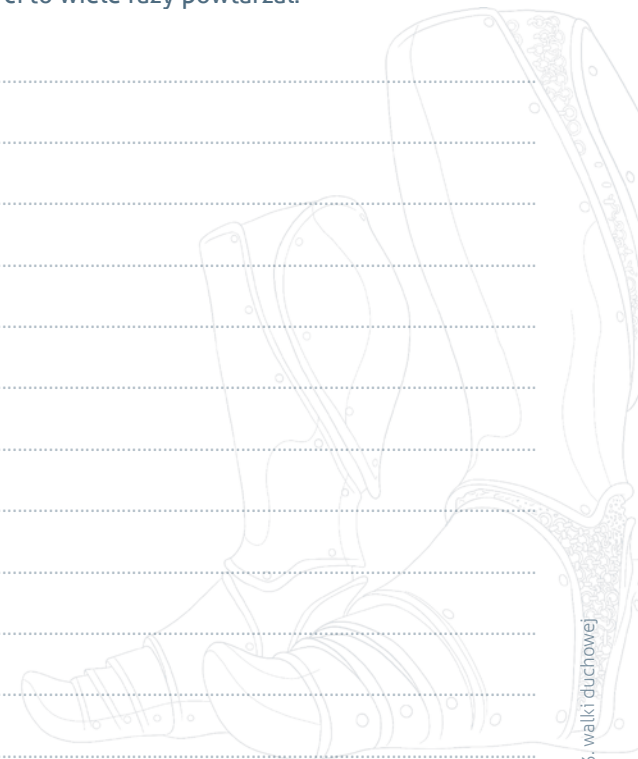
Niektóre gwoździe mogą przybić ręce Jezusa do krzyża.
Nie pozwolą Mu działać, poranią Go boleśnie.
Są to nasze oczekiwania.
Nie pozwól, by one krępowały Boże działanie.
Bądź gotowy zgodzić się na wszystko, co przyjdzie na ciebie.



Jeśli nic nie czujesz podczas modlitwy,
nie możesz się skoncentrować, nie gryź się tym i nie daj sobie wmówić,
że taka modlitwa nie ma sensu, bo jest zła.

Na modlitwie nie chodzi o to, żeby dużo czuć, dużo się koncentrować,
ale o to, żeby dużo kochać. Roztargnienia i oschłości emocjonalne mogą
wyzwolić miłość, gdy z uporem będziesz kontynuował modlitwę.

Będę ci to wiele razy powtarzał.



Czy ty kochasz siebie czy tylko wyobrażoną, nieistniejącą wersję siebie?
Bóg cię kocha teraz, takim, jakim jesteś!
Chcesz Go naśladować?



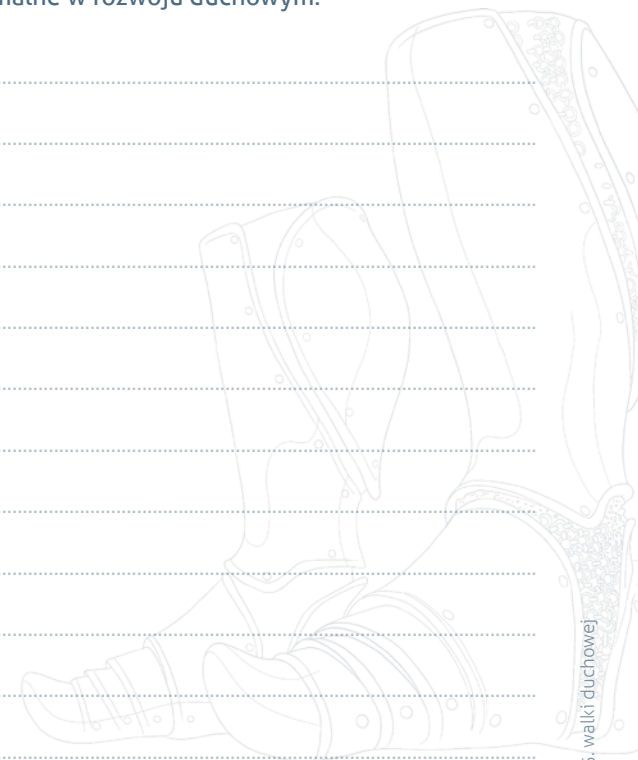
Dzień 25.

Rozwój duchowy polega na wychodzeniu z okopów.

Im bliżej jesteś Boga, tym bardziej odkrywasz smutne prawdy:
że uważałeś Boga za wroga swojego szczęścia, że strzelałeś w złą stronę
– zamiast do diabła, to w Boże przykazania.

Zobaczysz, że zamiast przyjmować Bożą Wolę, umacniałeś przed nią
swoje fortyfikacje z obawy, że ona zrobi ci krzywdę.

To normalne w rozwoju duchowym.

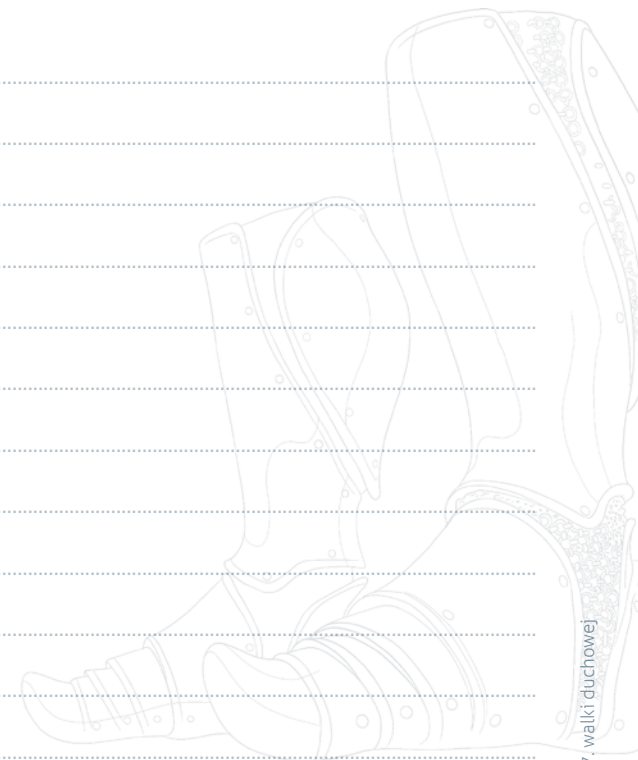


Dzień 26.

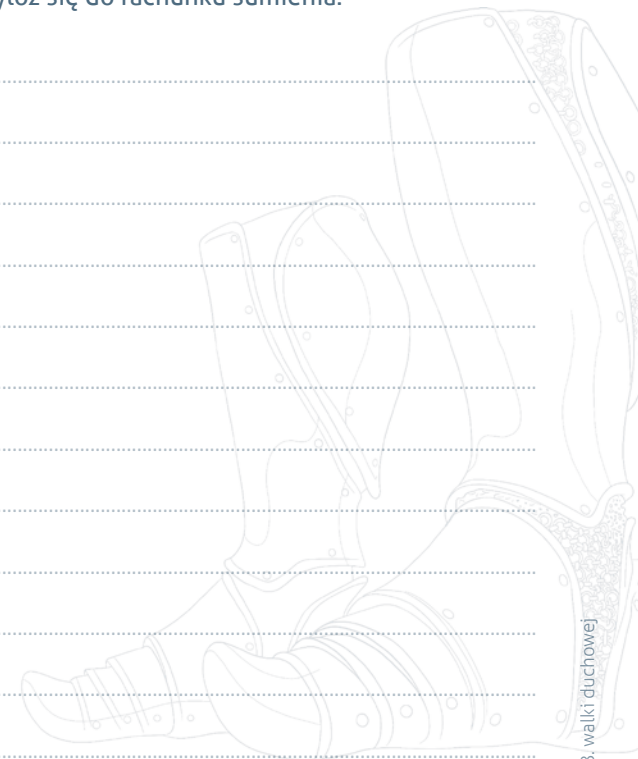
Jest bardzo ważna, silna pokusa, której musisz stawić czoła. Diabeł będzie ci szeptał do ucha, że jesteś niegodny modlitwy i relacji z Bogiem. Ma w tym nawet rację. Perfidnie wykorzysta tę prawdę, byś wyprowadził nieprawidłowy wniosek i zaprzestał się modlić, zbliżać do Boga. Chrystus stanie przy tobie i powie ci: „Czynię cię godnym modlitwy i przybliżania się do tronu Boga. Wstań, żołnierzu, i nie słuchaj wroga”.



Niech Duch Święty odetka twoje duchowe uszy
i powie ci, co powinieś robić.
Niech prosto ci wytłumaczy: „Rób to, co tu, w tym notatniku jest zapisane.
Nie kombinuj. Bądź wierny”.



Aby zrozumieć swoją niewolę duchową, porównaj siebie z Jezusem i Maryją – wasze dążenia, pragnienia, cnoty, sposób myślenia. Różnica między wami to właśnie twój stopień zniewolenia duchowego. Odejmij od tej różnicy te grzechy, które wyznajesz w konfesjonale, a zostaną te, których powagi jeszcze nie jesteś świadomy. Trudno jest walczyć z niewidzialnym wrogiem, więc przyłóż się do rachunku sumienia.



Otworzyć serce oznacza walczyć z pokusą,
aby wszystko zaplanować, przewidzieć i zawsze iść w to, co znane.

Otworzyć serce to być gotowym stracić wszystko,
byleby wejść w posiadanie tej jednej perły – Królestwa Bożego.

I nie jęczeć, gdy Bóg wysłuchuje moich prośb,
gdy odziera mnie ze skóry starego człowieka.



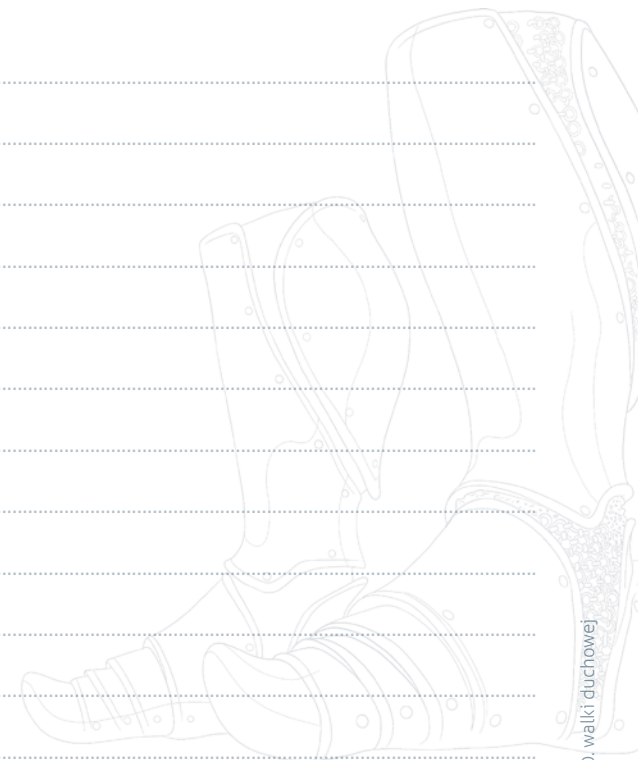
Ufność i jeszcze raz ufność prowadzi człowieka do miłości.

Ufność to nie to samo, co postawa „wszystko mi jedno”.

Ufność zakłada, że robię to, co mogę

– zdobywam wiedzę, radzę się – a resztę zostawiam Bogu.

I staram się nie martwić.

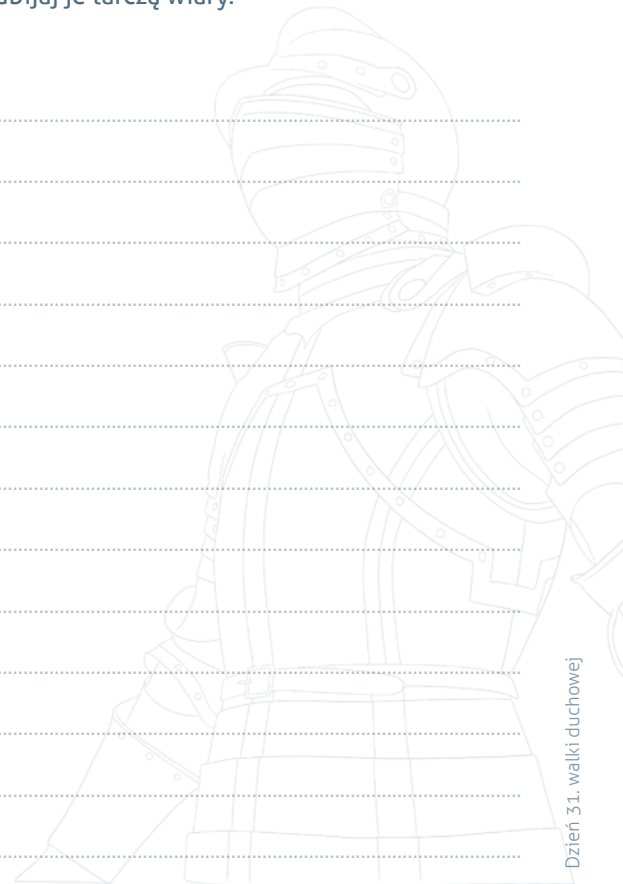


Przyjdą z pewnością do ciebie te lub podobne myśli:
„ja już nie dam rady”, „nie poprawię się”, „to nic nie da”.

Nie wierz tym myślom.

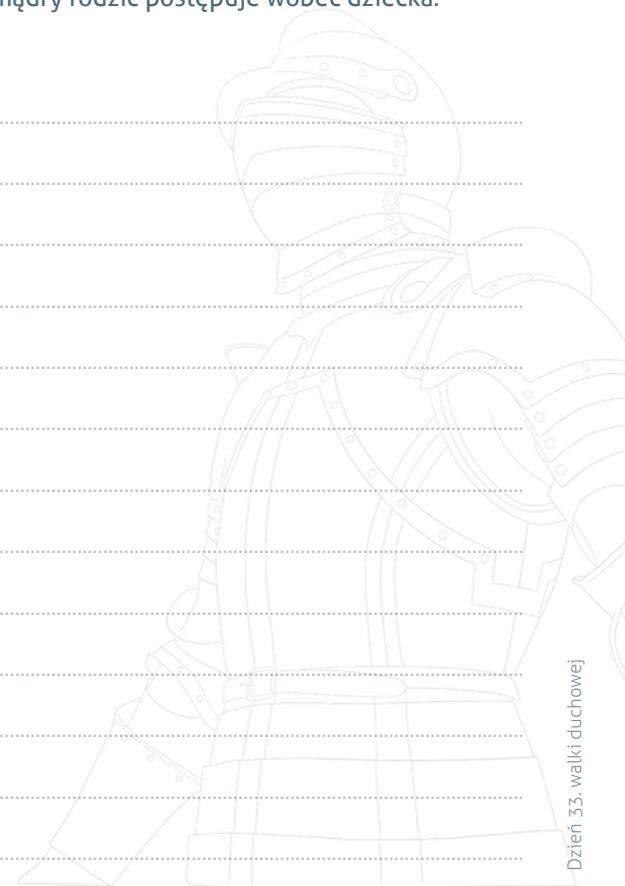
Uważaj je za rozżarzone pociski Złego.

Odbijaj je tarczą wiary.



Przyjemność jako taka nie jest zła. Przyczynia się do grzechu, gdy staje się celem działania człowieka – robi on coś głównie dlatego, że to lubi. Przyjemność i lubienie czegoś zawsze powinny być środkiem do lepszej modlitwy, rozwoju duchowego, relacji z Bogiem. Zawsze środkiem, nigdy celem. Szukaj więc przyjemności o tyle, o ile przez nią wzrastasz, lepiej wypoczywasz, nabierasz sił. Pamiętaj, że oczyszczone podniebienie duchowe czerpie największą rozkosz z kontemplacji Boga i służby Jemu.

Miłość Boża jest niezmienna, lecz dostosowuje się do naszej uległości
lub naszego zbuntowania. Inaczej Bóg okazuje miłość posłusznym,
inaczej zbuntowanym – nie dlatego, że różnie kocha,
ale dlatego, że w jednym i drugim przypadku co innego nas rozwija.
Podobnie przecież mądry rodzic postępuje wobec dziecka.

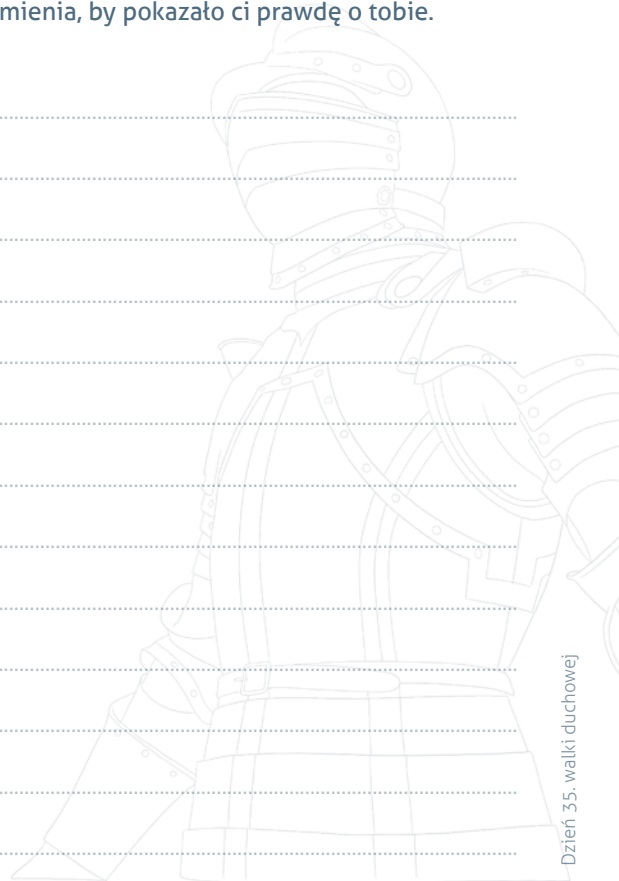


Jezus mógł zejść z krzyża, lecz wolął powstać z grobu (św. Augustyn).

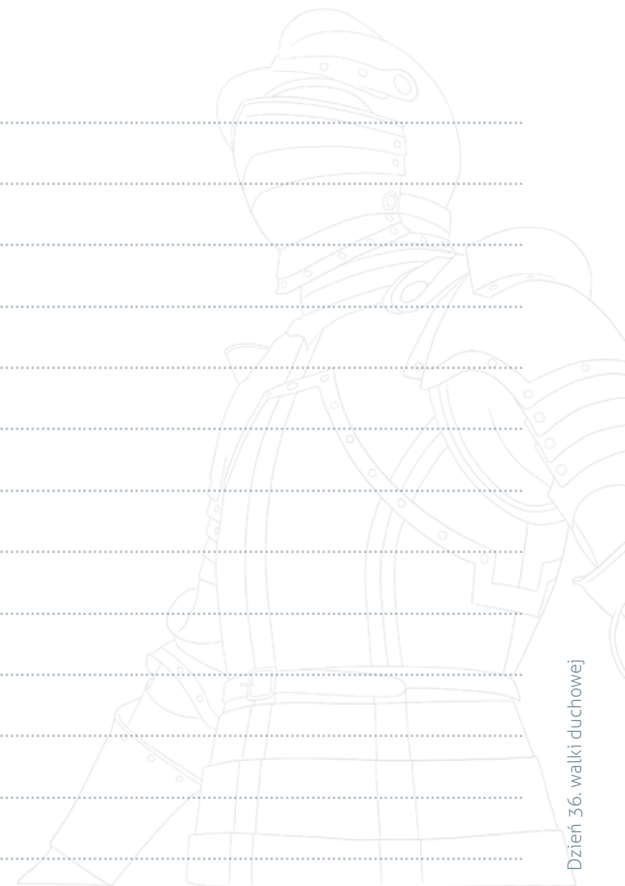
Jezus mógł ci powiedzieć: „Pójdź za Mną, ale omiń Golgotę”,
jednak chciał cię zaprosić do królewskiej drogi krzyża, by tam dokonało się
najgłębsze z możliwych zjednoczenie ogołoconej duszy z Bogiem.

Spróbuj dziś tak postrzegać swoją walkę duchową.

Jak łatwo w wartościowe dla nas relacje
wchodzi pragnienie zawłaszczenia drugiej osoby,
pozbawienia jej wolności w imię dobra,
chęć manipulacji i kontroli.
Jak łatwo nazwać to miłością...
Żądaj od swojego sumienia, by pokazało ci prawdę o tobie.



Pokój w rodzinie zależy od mądrze postawionych granic.
Może to jest właśnie dobry klucz do odczytania Woli Bożej względem ciebie?
Może te granice należałoby wziąć na rachunek sumienia i wyznaczyć w konfesjonale? Od kogo możesz uczyć się mądrego stawiania granic?



Dzień 37.

Pamiętaj, że diabeł uderza zwłaszcza tam, skąd czerpiesz łaskę.
Właśnie dlatego będzie podważał sens spowiedzi, czytania Biblii.

Właśnie z tego powodu będzie wzbudzał krytykę,
plotki i osądy we wspólnotach. Właśnie dlatego będzie wywoływał
wielką niechęć do księży z twojej parafii. Właśnie dlatego będzie
podważał autorytet kapłana, który jest twoim pasterzem.

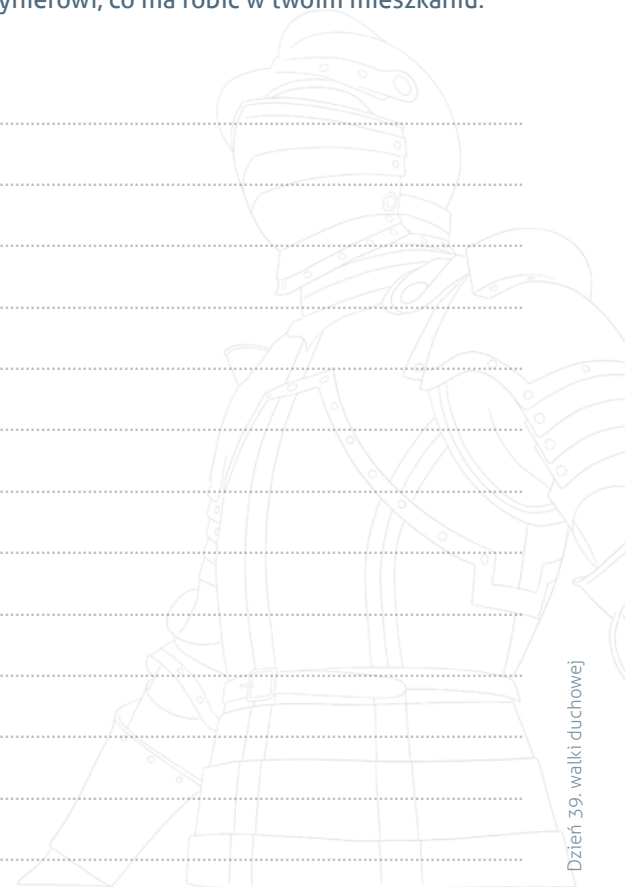
Gdyby nie twoje kryzysy, nie szukałbyś tak rozpaczliwie Boga w swoim życiu. Możesz żyć w złotej klatce aż do końca życia, twierdząc, że jest ono udane bez modlitwy, Boga i sakramentów.

Możesz też być przeciętnym katolikiem, wmawiającym sobie, że więcej ci nie trzeba.

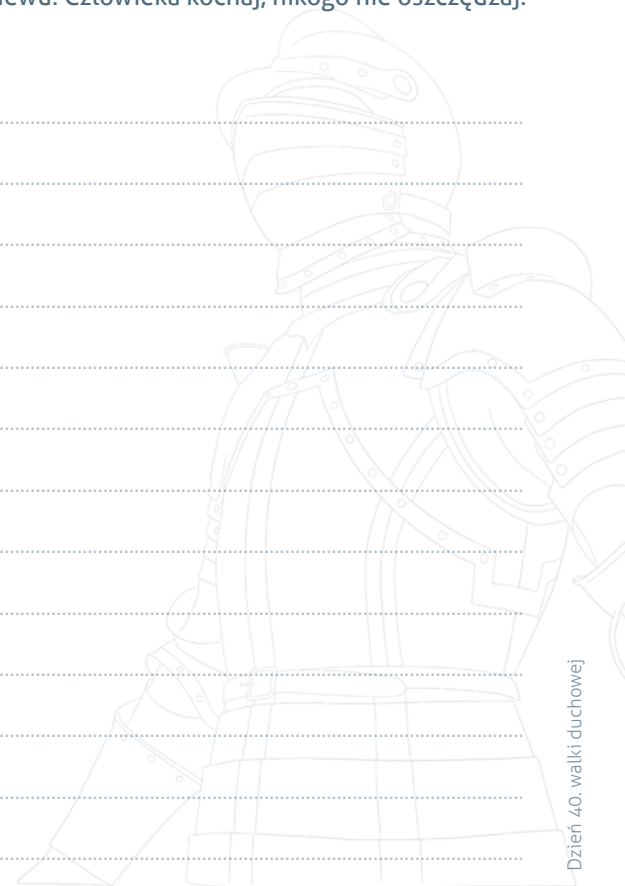
Gdy pojawia się kryzys, musisz się opowiedzieć jasno za wartościami, które wyznajesz. Błogosławione kryzysy.

Jeszcze będzie dobrze. Pamiętaj, że remont mieszkania wiąże się z wieloma niedogodnościami i wyrzeczeniami. Możesz żyć w byle jakim mieszkaniu albo zgodzić się, że Bóg wyremontuje ci za darmo duszę.

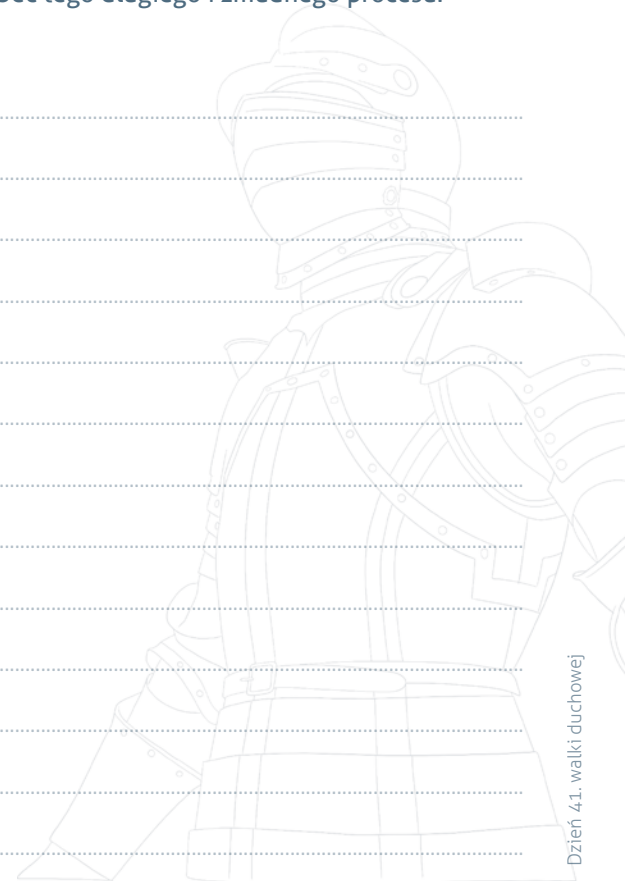
Za darmo? Tak, tylko zgódź się na niewygodę remontu i nie mów Boskiemu Inżynierowi, co ma robić w twoim mieszkaniu.



Pamiętaj – nie walczysz z człowiekiem.
Czym innym jest osoba, czym innym jej wady i grzechy.
Czym innym jest nawyk, czym innym grzech.
Walcz z diabłem, swoimi wadami i złymi nawykami.
Tam skieruj siłę twojego gniewu. Człowieka kochaj, nikogo nie oszczędzaj.



To normalne, że jesteś porozbijany.
To normalne, że jedno czujesz, a co innego powinieneś robić.
Gorzej, jeśli kierujesz się w życiu głównie ślepyimi emocjami,
wyłączając rozum. Boża łaska przemieni również twoją uczuciowość.
Miej cierpliwość wobec tego długiego i żmudnego procesu.



Pamiętaj, że na zachowanie innych masz co najwyżej pośredni wpływ i to rzadko. Na siebie, swoją zmianę masz wpływ bezpośredni. Walcz zwłaszcza o swój rozwój duchowy. Solidne wejście w walkę duchową to inwestycja, z której najbardziej skorzystają ci, których często niewłaściwie chcesz zmienić na siłę bez zmieniania siebie.

Nie ma co się łudzić – jeśli nie będziesz szukał chwil ciszy i samotności,
aby być z Bogiem, nie wzrośniesz duchowo.

Przeczytaj ze zrozumieniem to poprzednie zdanie
– nie chodzi o to, żeby ci się udało znaleźć ciszę i samotność;
chodzi o to, byś się o nie starał.

To wystarczy. To bardzo ważne. Bóg ci pomoże.

Samotność i milczenie są tak potrzebne do wzrostu duchowego
jak słońce roślinie do rozwoju. W nocy kwiat też trwa,
ale bez słońca długo nie przetrwa. Ucz się przebywać sam ze sobą.

Ucz się lubić siebie – niedoskonatego.

Inaczej będziesz wciąż uciekał w hałas, internet,
gadulstwo i towarzystwo ludzi.

Kiedy ostatnio przeczytałeś dobrą książkę
lub wysłuchałeś dobrej konferencji?
Co możesz zrobić, aby pozwolić sobie na to,
co dla niektórych jest luksusem, a dla innych sporym wysiłkiem,
bo ich umysł przywykł do krótkich, barwnych komunikatów w internecie?

Inaczej uświęca się zakonnica, inaczej matka pięciorga dzieci.
Inaczej modli się celibatariusz, inaczej pracujący na utrzymanie rodziny ojciec.
Często mają też inne warunki do modlitwy.
Czasem czujemy, że dobrze jest tam, gdzie nas nie ma.
Pokochaj swoje powołanie.



Modlitwa matki może polegać na wielokrotnym rozpraszaniu się potrzebami dzieci i ciągłym wracaniu do treści modlitwy.

Czy taka modlitwa jest gorsza od godzinnego adorowania Jezusa przez zakonnicę w kaplicy? Na modlitwie jedyne, co się liczy, to miłość, a nie stopień koncentracji lub wzniosłość przeżyć duchowych.

Oczywiście, jeżeli ktoś kocha, to stara się o koncentrację uwagi i wzbudzanie uczuć, lecz nic na siłę – wszystko młotkiem miłości.

Istnieją bardzo ważne umiejętności, których potrzebujesz się nauczyć w szkole życia. Zasiądź w ławce w klasie cierpienia i bądź pilnym uczniem.

Ucz się tracić z miłości do Chrystusa, zdobądź umiejętność przeciwstawiania się emocjom, gdy wiara podpowiada ci co innego. Nade wszystko ucz się jednak cierpieć nie byle jak i nie z innego powodu, jak tylko z miłości do Jezusa. Zajęć praktycznych ci nie zabraknie.



Bóg chce uczynić z ciebie taką kobietę, która uprawia Boży ogród,
swoim pięknem przewyższając najwspanialsze kwiaty.
Twój dotyk będzie otwierał kielichy kwiatów. Bóg chce uczynić z ciebie
mężczyznę, którego całe piekło się lęka, bo wyrwasz mu tysiące dusz.
Pamiętaj o tym, gdy będziesz miał wrażenie, że religia skupia się
tylko na przykrych zakazach i nakazach.



Po prostu kontynuuj walkę duchową. Kropka.
Takie to proste, a tak trudne, prawda?

Dzień 51.

Miłość upodabnia kochającego do ukochanej.

Jeśli pokochasz ten świat w oderwaniu od Boga, okaże się, że się do niego upodobniłeś – do jego fasad, blichtru, gry pozorów i plastiku.

Jeśli pokochasz Boga, a wszystko inne ze względu na Niego będziesz kochał, wtedy niczym nie będziesz różnił się od Jezusa – tak samo będziesz wszechmocny, miłosierny, kochający, empatyczny, groźny dla zła, silny. Otrzymasz to z łaski, zwłaszcza przez dobre i wielokrotne przeżywanie z pokorą swojej niemocy. Pamiętaj – miłość upodabnia. Co kochasz?

Jest takie bardzo ważne zdanie, w które trudno uwierzyć,
a które zarazem pomaga w wyjściu z wielu grzechów,
zwłaszcza z grzechów cudzołóstwa, chciwości i nieuczciwości:
„Starajcie się najpierw o Królestwo Boże i o jego sprawiedliwość,
a wszystko inne będzie wam dodane” (Mt 6,33).



Może należy wstać wcześniej, by mieć czas na modlitwę?
Może trzeba uporządkować dzień, by mieć czas na modlitwę?
Może z czegoś powinno się zrezygnować, by mieć czas na modlitwę?



Czy twoja głowa nie przypomina śmietnika, do którego sam na własne życzenie wkładasz plotki, seriale, dziwne ciekawostki i obrazy?
Czego powinieneś się wyrzec, aby twój umysł przypominał umysł córki Boga, syna Bożego?



Dzień 55.

Nie mów sobie: „Nie potrafię kochać ludzi i Boga”.
Zostałeś stworzony do miłości i z miłości.
To twoje najbardziej podstawowe środowisko życia.
To tak, jakby ryba powiedziała, że nie umie pływać.
Ona mówić nie potrafi, ty jednak potrafisz kochać.
Znoszenie swojej słabości z cierpliwością już jest miłością.



Nie mów sobie: „Nie umiem się modlić”, bo to świadczy o tym, że nie rozumiesz rzeczywistości modlitwy. Miłosne spotkanie z Bogiem zawsze jest możliwe, gdyż zawsze pierwszy jest Bóg ze swoją łaską.

Najwznioślejszą formą modlitwy jest przyjmowanie tego, co Bóg ma dla ciebie, bez dawania w zamian czegokolwiek.

Wystarczy spotkanie pragnień. Może to, co postrzegasz jako nieumiejętność modlenia się, jest okazją do wypłynięcia na głębiny modlitwy?



Jesteśmy geniuszami w wymyślaniu wymówek, żeby nie pracować nad sobą.
Jesteśmy mistrzami kamuflażu naszych grzechów.
Czy to znaczy, że jesteśmy bezradni wobec zła?
Nie, mamy Jezusa, Jego Słowo, sakramenty, modlitwę.
One są potężniejsze i genialniejsze.



Pamiętaj o ważnej pokusie, która przychodzi po grzechu – aby schować się przed Bogiem jak Adam i Ewa w raju, jak Piotr po wyparciu się Jezusa, jak Judasz po wydaniu Go. Ten ostatni popełnił samobójstwo, ci pierwsi zostali wygnani z raju, a Piotr stał się skałą Kościoła. Doszedł do świętości, uwierzył bowiem w miłosierdzie dla grzesznika. Popatrz dziś w oczy Jezusowi – to pomogło Piotrowi.



Co warto zrobić, gdy upadniesz? Powstać z pomocą Jezusa.

Co, jeśli masz wrażenie, że to nic nie da? Powstać mimo to.

Co jeśli znowu upadniesz? Powstać ponownie.

A co, jeśli nie masz siły? Przynajmniej próbuj powstać z tymi siłami, które masz. Liczy się chęć, nie efekt. To wystarczy. Nigdy nie zgadzaj się na stan upadku i nie przyzwyczajaj się do niego.



Gratuluje przejścia 60 dni walki duchowej. To bardzo ważne, byś zrozumiał, że teraz walka się nie kończy, ale trzeba ją kontynuować z pomocą tabelki, jakiegoś notatnika lub innych, lepszych metod.

Zastanów się, co zrobić, aby walczyć dalej z diabłem, egoizmem i strukturami zła w świecie?



DODATKI

Jak podejmować ważne decyzje?

1. Na początku spróbuj w jednym lub maksymalnie dwóch zdaniach sformułować pytanie dotyczące podejmowanej przez ciebie decyzji. Sprecyzowanie pytania jest bardzo pomocne, choć bywa trudne, np.: „Czy przenieść się na inne studia?”. Zapisz swój problem poniżej. Spróbuj to pytanie zadać Bogu z zaufaniem, że On ci odpowie w najlepszym czasie.

.....

.....

.....

.....

2. Określ, co powinienesz zrobić, by mieć wystarczającą wiedzę/ilość przesłanek do podjęcia właściwej decyzji, np.: „Czy stać mnie na inne studia?”, „Jakie korzyści/szkody przyniosą mi zmiany?”. Zapisz poniżej sposób zdobycia przesłanek potrzebnych do wyprowadzenia prawidłowych wniosków. Zadaj pytanie Bogu, co jeszcze powinienesz wiedzieć, zanim podejmiesz decyzję.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Kogo możesz się poradzić w tej sprawie, aby mieć jeszcze lepszą wiedzę i rozeznanie? Czy warto, byś miał kierownika duchowego? Wypisz nazwiska tych osób poniżej oraz określ termin skontaktowania się z nimi.

.....

.....

.....

4. Przefiltruj swoje „za” i „przeciw” przez następujące prawdy:

a) „Starajcie się najpierw o Królestwo Boże i o jego sprawiedliwość, a wszystko będzie wam dodane” (Mt 6,33).

b) Zajmij się Bogiem i swoim nawróceniem, On zajmie się tobą.

c) „Człowiek po to jest stworzony, aby Boga, Pana naszego, chwalił, czcił i Jemu służył, a przez to zbawił duszę swoją. Inne zaś rzeczy na obliczu ziemi są stworzone dla człowieka i aby mu pomagały do osiągnięcia celu, dla którego jest on stworzony. Z tego wynika, że człowiek ma korzyść z nich w całej tej mierze, w jakiej mu one pomagają do jego celu, a znów w całej tej mierze winien się od nich uwalniać, w jakiej mu są przeszkodą do tego celu. Natomiast trzeba pragnąć tego i wybierać jedynie to, co nam więcej pomaga do celu, dla którego jesteśmy stworzeni” (św. Ignacy z Loyoli).

d) Nie pomył środka z celem. Wyżej masz zapisany cel życia: chwalić, czcić, służyć Bogu, zostać zbawionym. To jest najważniejsze. Wszystko inne powinno być tylko środkiem do tego celu, również rodzina, wykształcenie, zawód.

e) Poszukaj motywacji swojego działania, innymi słowy odpowiedz sobie na pytanie: w jakim celu to robisz? Zapytaj o to Boga na modlitwie, za pomocą introspekcji poszukaj intencji działania. Określ, czy są one dobre, np. czy motywacja, że po innych studiach będziesz więcej zarabiać mniejszym wysiłkiem jest wystarczająca.

f) Cel nie uświęca środków. Gdy działanie ma zły i dobry skutek – np. branie leków zwalcza chorobę (pozytywny efekt) i wyniszcza organizm (negatywny) – wtedy należy określić motywacje. One muszą być dobre, a pozytywny skutek musi być o wiele większy niż ten zły, czyli np. spodziewany efekt leczenia winien przynieść więcej dobra niż zniszczenia w organizmie.

g) „Daremne to dla was wstawać przed świtem, wysiadywać do późna w nocy – dla was, którzy jecie chleb zapracowany ciężko; tyleż daje On i we śnie tym, których miłuje” (Ps 127,2).

h) Nie chodzi o to, byś żył jak zakonnik. Chodzi o to, byś w swoim powołaniu kochał i robił to, co w twojej mocy, aby wzrastać w miłości.

i) „Nigdy nie zmieniaj decyzji pod wpływem przykrych i silnych emocji. Nie podejmuj decyzji w stanie strapienia, poczekaj na pocieszenie” (św. Ignacy z Loyoli).

j) Wybór Woli Bożej nie zawsze daje na początku pokój, ale zawsze ostatecznie go przyniesie wraz z zadowoleniem duszy. Co wywołuje pokój w twoim sercu?

k) Najpierw to, co konieczne, potem ważne, a na końcu przyjemne.

5. Co na to Boże przykazania? Czy twoją motywacją nie jest ciekawość, nieczystość? Czy efekt tego wyboru jest dobry na początku, w środku i na końcu?

.....

.....

.....

.....

.....

6. Po wyborze której opcji będziesz się lepiej modlił, twoje życie duchowe będzie bardziej uporządkowane, będziesz miał odpowiednią ilość czasu na Eucharystię i Biblię? Dzięki czemu Bóg będzie bardziej znany i kochany?

.....

.....

.....

7. Jakie lęki wstrzymują cię przed podjęciem słusznej decyzji? Czego się boisz?

.....

.....

.....

8. W jaki sposób w okolicznościach, w których jesteś, możesz się wyciszyć i mieć czas na samotność, by usłyszeć głos Boga?

.....

.....

.....

9. Przemódl jeszcze raz te sprawy, powierzając je Bogu przez ręce Maryi. Ufaj, że Bóg pobłogosławi twój wybór, jeśli zrobisz, co w twojej mocy, by dobrze wybrać.

10. Podejmij decyzję i bądź konsekwentny w jej realizacji.

Propozycje postanowień, które pomogą ci uporządkować życie z Bożą pomocą

Korzystaj z owych propozycji według osobistych potrzeb, nie wprowadzaj wszystkiego naraz. Jedną z nich właśnie możesz wykorzystać do 60 dni walki, żeby rozliczać się właśnie z niej w tabelce na końcu planera. Tradycja duchowości poniższe postanowienia nazywa ascezą pozytywną, czyli zrobieniem czegoś dla uporządkowania wnętrza człowieka.

1. Robić coś, co sprawia przyjemność bliskiej osobie.
2. Małymi krokami dążyć do jasno sprecyzowanych celów podporządkowanych celowi ostatecznemu – chwale Bożej i osobistemu zbawieniu.
3. Więcej słuchać ludzi, umartwiać swoją chęć narzucania innym własnego zdania.
4. Nie narzekać – bóle i niedogodności przekuwać w modlitwę uwielbienia Boga.
5. Modlić się w aucie.
6. Chodzić wcześniej spać, nie narażać się na niebieskie światło przed snem (włączyć filtr niebieskiego światła w telefonie i na ekranie komputera).
7. Sporządzać plan dnia, tygodnia wraz z określeniem priorytetów działania.
8. Poprosić o zmniejszenie ilości obowiązków w pracy lub pomoc w określeniu priorytetów w przypadku, gdy nie wszystko można wykonać w terminie.
9. Określić źródła stresu – z Bożą pomocą podjąć kroki, aby mniej się stresować.

10. Zadać o urlop. Wypocząć, wypaść się porządnie przynajmniej raz na jakiś czas. Bóg w tym pomoże, tylko trzeba chcieć.
11. Uczestniczyć codziennie w Eucharystii lub chociaż kilka razy w tygodniu.
12. Zaangażować się w życie własnej parafii i wspólnoty.
13. Zamówić Mszę dziękczynną za otrzymane łaski.
14. Dać sobie czas na porządne rekolekcje, jeśli się da – w ciszy.
15. Myć naczynia zaraz po ich pobrudzeniu.
16. Odstawić zupełnie alkohol, nawet jeżeli nie ma się problemu z alkoholizmem.
17. Odkładać rzeczy na swoje miejsce. Ustalić właściwe miejsce dla każdej z nich.
18. Więcej się uśmiechać.
19. Zawalczyć o znalezienie przestrzeni dla każdego z dzieci indywidualnie.
20. Pomodlić się o przyjaciela. Być nim dla samego siebie.
21. Przeprowadzić poważną rozmowę, nie uciekać przed odpowiedzialnością i decyzjami.
22. Znaleźć kierownika duchowego i stałego spowiednika. Najlepiej, gdyby to była jedna i ta sama osoba.
23. Znaleźć wspólnotę, która ma program formacyjny. Wejść w niego z uległością serca i zaufaniem.
24. Kupić sobie podręczne Pismo Święte lub mieć Biblię w formie audio w telefonie – często do nich sięgać.

25. Działać wbrew własnej naturze, np. wychodzić do ludzi, gdy ma się tendencję do izolowania się; szukać chwil samotności, gdy człowiek szuka ucieczki w otaczaniu się ludźmi; poczytać dobrą książkę, a zostawić zmywanie naczyń, gdy ma się tendencję do perfekcjonizmu; od razu po sobie posprzątać, gdy ma się tendencję do bałaganiarstwa i lenistwa.

26. Przyjść wcześniej na Eucharystię.

27. Uczyć dzieci modlitwy, pozwolić im być niedoskonałymi.

28. Porozmawiać z kimś mądrym o tym, dlaczego tak szybko się zaczynamy denerwować i co można z tym zrobić. Porozmawiać z psychologiem, dlaczego pewne sprawy tak mocno się przeżywa i nie ma się kontroli nad swoimi emocjami.

29. Rezygnować z luksusów i rzeczy zbytecznych. Upraszczać życie. Walczyć ze zbieractwem.

30. Zastanowić się nad źródłami dopaminy i serotoniny w życiu – czy nie byłoby dobrze zapisać się na kurs tańca lub do klubu sportowego?

31. Delegować swoje zadania innym.

32. Uciekać od martwienia się przyszłością. Uznawać to za pokusę. Żyć tym, co jest tu i teraz.

33. Pójść do dietetyka, by poradzić się w sprawie stanu swojego zdrowia. Spytać, czy trapiące nas choroby nie mają czasem źródła w nieprawidłowej diecie. Zapytać, czy jest możliwość zrobienia badań krwi, na podstawie których potem można byłoby dobrać kierowaną suplementację. Zrezygnować z cukru, podjąć dietę.

34. Na wizycie u dobrego lekarza rodzinnego popytać o możliwość zrobienia potrzebnych badań, np. w kierunku anemii, pasożytów, insulinooporności, funkcjonowania hormonów, bezpłodności, wykrycia stanów zapalnych, przyczyn bólu głowy/kręgosłupa/serca itp... Zrobić te badania.

35. Skorzystać z rady fizjoterapeuty, aby ocenił stan naszego organizmu pod kątem napięć w ciele, bólów głowy, stylu życia, stanów zapalnych. Poradzić się, jaki rodzaj ruchu byłby dla nas najlepszy, podjąć go.

36. Wyleczyć zęby – od nich tak bardzo wiele zależy w naszym sposobie funkcjonowania.

37. Nie bać się wizyty u psychiatry w przypadku występowania chronicznego smutku lub innych podobnych zaburzeń. Modlitwa nie zastępuje leków i specjalistów, a często właśnie skłania nas do tego, żeby z nich korzystać. Bywa tak, że tymi środkami Bóg uzdrawia człowieka.

Wskazówki dla tych, którzy myślą o spowiedzi generalnej

Spowiedź generalna ma na celu szczere wyznanie zatajonych win, spojrzenie na swój stan ducha jakby z lotu ptaka, a nade wszystko jej sensem jest spotkanie miłosiernego Jezusa.

Przeciwwskazania do spowiedzi generalnej:

- chęć częstego ponawiania spowiedzi generalnej, np. w celu zwrócenia na siebie uwagi spowiednika,
- skrupuły – osoby z sumieniem skrupulatnym nie mogą odbywać spowiedzi generalnej, gdyż ich dusza choruje i nie jest zdolna prawidłowo ocenić siebie samej. Taka osoba zamęczy siebie i spowiednika dzieleniem włosa na czworo,
- cele inne niż te zaznaczone na początku, np. chęć uspokojenia się, wyrzucenia czegoś z siebie, porozmawiania o jakimś aktualnym problemie (warto rozmawiać z księdzem o kłopotach, ale w innej formie niż spowiedź generalna),
- niewiara w to, że Bóg przebaczył grzechy już wyznane na poprzednich spowiedziach,
- magiczne traktowanie tej formy spowiedzi, tak jakby bez osobistego wysiłku osoby miała coś zmienić w życiu penitenta.

Wskazania do odbycia spowiedzi generalnej:

- odkrycie zatajenia grzechów ciężkich na poprzednich spowiedziach,
- wieloletnia przerwa w spowiadaniu się,
- ważne wydarzenia życiowe, np. ślub, zbliżająca się śmierć lub poważna operacja,
- odkrycie, że dotychczasowe spowiedzi nie zawierały wyznania ważnych grzechów, którymi do tej pory ktoś się nie przejmował, nie chciał dostrzegać ich, np. brak pokory, uczciwości, zaufania do Boga, wiary, słuchania Go.

Kilka praktycznych wskazówek przed spowiedzią generalną:

- znaleźć odpowiedniego spowiednika; niech to nie będzie pierwszy lepszy kapłan w przypadkowym konfesjonale,
- nie spowiadać się z całego życia, gdy za nami jest kolejka osób,
- umówić się wcześniej z odpowiednio dobranym spowiednikiem na miejsce i czas spowiedzi; spytać go, czy poleci konkretny rachunek sumienia,
- warto spisać swoje grzechy – bardzo porządkuje to spowiedź i ją przyspiesza,
- uważać na to, by spowiedź generalna nie przerodziła się w opowiadanie życiorysu, w którym nie wiadomo, co jest czyją winą. Spowiadać należy się z własnych win, a nie win naszych krzywdzicieli.



DZIEŃ WALKI	głos Bożego Mistrza	pokarm i lekarstwo żołnierza				ćwiczenia duchowe walczącego			
	medytacja /różaniec/ adoracja	sakramenty: Komunia/spowiedź		Biblia	duchowa lektura/ konferencja	dobry uczynek	własne postanowienie	odmówienie przyjemności	rachunek sumienia
1.	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
2.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
3.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
4.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
5.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
6.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
7.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
8.	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
9.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
10.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
11.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
12.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
13.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
14.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐



DZIEŃ WALKI	głos Bożego Mistrza	pokarm i lekarstwo żołnierza				ćwiczenia duchowe walczącego			
	medytacja /różaniec/ adoracja	sakramenty: Komunia/spowiedź		Biblia	duchowa lektura/ konferencja	dobry uczynek	własne postanowienie	odmówienie przyjemności	rachunek sumienia
15.	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
16.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
17.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
18.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
19.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
20.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
21.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
22.	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
23.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
24.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
25.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
26.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
27.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
28.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐



DZIEŃ WALKI	głos Bożego Mistrza	pokarm i lekarstwo żołnierza				ćwiczenia duchowe walczącego			
	medytacja /różaniec/ adoracja	sakramenty: Komunia/spowiedź		Biblia	duchowa lektura/ konferencja	dobry uczynek	własne postanowienie	odmówienie przyjemności	rachunek sumienia
29.	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
30.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
31.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
32.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
33.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
34.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
35.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
36.	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
37.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
38.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
39.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
40.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
41.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
42.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐



DZIEŃ WALKI	głos Bożego Mistrza	pokarm i lekarstwo żołnierza				ćwiczenia duchowe walczącego			
	medytacja /różaniec/ adoracja	sakramenty: Komunia/spowiedź		Biblia	duchowa lektura/ konferencja	dobry uczynek	własne postanowienie	odmówienie przyjemności	rachunek sumienia
43.	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
44.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
45.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
46.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
47.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
48.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
49.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
50.	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
51.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
52.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
53.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
54.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
55.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
56.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐



DZIEŃ WALKI	głos Bożego Mistrza	pokarm i lekarstwo żołnierza				ćwiczenia duchowe walczącego			
	medytacja /różaniec/ adoracja	sakramenty: Komunia/spowiedź		Biblia	duchowa lektura/ konferencja	dobry uczynek	własne postanowienie	odmówienie przyjemności	rachunek sumienia
57.	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
58.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
59.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
60.	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐
	☐	☐		☐		☐	☐	☐	☐

Teobańkologia to społeczność budująca wiarę oraz osobowe relacje z Bogiem i ludźmi. Organizuje akcje, a także tworzy treści w przestrzeni realnej i wirtualnej. Została założona przez ks. Teodora od baniek mydlanych.



Znajdź nas:



www.fb.com/teobankologia



www.youtube.com/@teobankologia



www.instagram.com/teobankologia



www.patronite.pl/teobankologia



www.teobankologia.pl



www.tiktok.com/@teobankologia.pl

By znaleźć książki ks. Teodora, wejdź na www.teowsparcie.pl.

Każdego dnia kilkadziesiąt tysięcy osób spotyka się na kanale Teobańkologia, aby w czasie transmisji na żywo pod przewodnictwem Ducha Świętego i ks. Teodora odmawiać różaniec. Dołącz do tej wirtualnej społeczności.

Wejdź na www.teobankologia.pl.