

JAK DOBRZE PRZEŻYĆ

rekolekcje?



Po co tu jestem?

Rekolekcje można porównać do przeglądu, który każdy samochód musi przejść po przejechaniu określonej liczby kilometrów. Oddaje się go do warsztatu, sprawdza wszystko, wymienia olej, części, reguluje... A wszystko po to, żeby bezpiecznie jeździć dalej. Podobny sens mają okresowe wizyty u lekarza, które robimy, żeby zachować zdrowie, czy audyt w firmie, który pomaga zachować zdrowe finanse, albo utrzymywanie porządku na biurku, co choć nigdy do końca nam nie wychodzi, to jednak uważamy to za konieczne.

Rekolekcje to przegląd naszej duszy.

Może okazać się na początku, że **nie wiemy do końca co robić na rekolekcjach**. Nie powinno nas to dziwić, bo jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że zazwyczaj ciągle brakuje nam czasu i robimy wiele rzeczy na raz.

Na rekolekcjach zewnątrznie robimy niewiele, ponieważ to głównie Bóg działa.

Sam Twój przyjazd na rekolekcje, gdy w domu została rodzina, która Cię potrzebuje, praca, w którą angażujesz

Rozważ głębiej te myśli

ŚW. AGUSTYN



„Jakże skwapliwie ludzie badają cudze życie, a jak się opieszale zabierają do naprawienia swojego”.

(Wyznania, nr 3)

się z pasją, lub perspektywa miłego weekendu, to dowód na to, że Jemu zależało na spotkaniu z Tobą.

Niezależnie od tego, co sprawiło, że tu jesteś, wykorzystaj te chwile skupienia, a zobaczysz wiele rzeczy, które Cię zaskoczą. **Bóg daje specjalne światło rozumowi i wielką moc woli** tym, którzy pokornie pozwalają Mu się przemienić.

Dzięki temu powrócisz do zwykłych zajęć, mając za sobą solidny przegląd duszy, wykonany przez Tego, który Cię stworzył.

Skutecznie **przeorientujesz Twoje życie i pewnym krokiem będziesz podążać w kierunku szczęścia.**

**Rekolekcje
to przegląd
naszej duszy**



ŚW. JOSEMARÍA

„Dni rekolekcji. Skupienie, aby poznać Boga, poznać siebie i w ten sposób posunąć się naprzód. Czas niezbędny, by odkryć, w czym i jak należy się poprawić: Co mam uczynić? Czego powinienem unikać?”

[Bruzda, nr 177]



ŚW. FAUSTYNA

„Wzięłam udział w tych rekolekcjach, bo bardzo pragnę głębiej poznać Boga i goręcej ukochać, bo rozumiałam, że im większe poznanie, tym potężniejsza miłość”.

[Dzienniczek, nr 974]

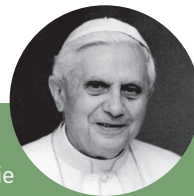


Co jest najważniejsze?

Podczas rekolekcji najistotniejsze jest jedno konkretne zajęcie: modlitwa. **Czym jest modlitwa? To rozmowa z Bogiem.** Możliwe, że nie wiesz jak to robić. Z pewnością w codziennym życiu modlisz się, choć nie zdajesz sobie z tego do końca sprawy, gdyż Bóg stale mówi do Ciebie w Twoim sercu.

Rekolekcje to właściwy moment, żeby spokojnie posłuchać wewnętrznego głosu, którego nie da się uciszyć, a który zadaje nam nurtujące pytania. Dlaczego istnieję?

Dokąd zmierzam? Czy dobrze postępuję? Dlaczego robię to, co robię? Nareszcie masz czas, aby spróbować odpowiedzieć na te pytania. One nigdy nie uciną w Tobie.



BENEDYKT XVI

„W swojej codzienności mam mało czasu dla Niego i mało czasu dla samego siebie. Jestem całkiem zaangażowany w moje sprawy od rana do wieczora i nawet unikam samego siebie, bo nie potrafię nic ze sobą począć. Praca zawodowa mnie pochłania, społeczeństwo mnie pochłania, przyjemności mnie pochłaniają, ale sam jestem od siebie oddalony. W ten sposób dziczeję także w swoim wnętrzu. Absorbują

mnie sprawy, jestem jedynie funkcją w ich wielkim trybie. Ale teraz Bóg mnie wydobył. Muszę być spokojny. Muszę czekać. Muszę zastanowić się nad sobą, muszę dźwigać samotność. Muszę dźwigać ból i muszę siebie samego przyjąć. To wszystko jest trudne. Ale czy nie może być prawdą, że Bóg w tym spokoju na mnie czeka?”

(Rozmowa adwentowa z chorymi, 1977)

Pomocne może okazać się kilka zdań zapisanych przez św. Josemarię:

Piszesz do mnie: „Modlitwa to rozmowa z Bogiem. Ale o czym?”.
— O czym? O Nim, o tobie. O twoich radościach, smutkach, sukcesach i niepowodzeniach, o szlachetnych ambicjach, o codziennych troskach... i o słabościach! Dziękczynienie i prośby: Miłość i zadośćuczynienie. Jednym słowem, poznać Boga i poznać siebie: „obcować z Nim!”.

[Droga, nr 91]

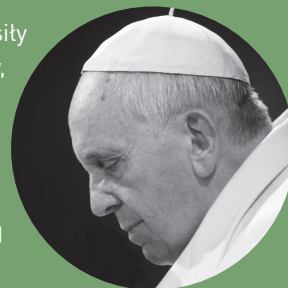
Właśnie na tym polegają rekolekcje: **poznać Boga i poznać samego siebie**. On sam da Ci się poznać przez natchnienia, których Ci udzieli podczas rozważań, pogadanek, Mszy Św., Różańca, Drogi Krzyżowej i chwil osobistej modlitwy przed Tabernakulum.



FRANCISZEK

„Kto przeżywa prawdziwe rekolekcje, doświadcza Bożej siły przyciągania, zachwyca się Bogiem i powraca odnowiony, przemieniony do codziennego życia, do postugiwania innym, do codziennych relacji i niesie ze sobą miły aromat Chrystusa”.

[Spotkanie z Włoską Federacją Ćwiczeń Duchowych (FIES),
3 marca 2014]



INNE PODOŻNE ZWYCZAJE

Plan dnia przewiduje inne pobożne zwyczaje, które w Kościele tradycyjnie zaleca się szczególnie w trakcie rekolekcji:

- **DROGA KRZYŻOWA**, to 14 stacji upamiętniających cierpienie Pana Jezusa podczas Jego meki.
- **RÓŻANIEC**, to najbardziej rozpowszechniona modlitwa maryjna, w której rozważa się niektóre sceny z życia Pana Jezusa i św. Rodziny.
- **NAWIEDZENIE PRZENAJŚWIĘTSZEGO SAKRAMENTU**, to krótka chwila adoracji przed tabernakulum.
- **CZYTANIE DUCHOWE**, polega na 15-minutowej wspólnej lekturze książki duchowej, niezależnie od czasu na lekturę osobistą.
- **BŁOGOSŁAWIENSTWO PRZENAJŚWIĘTSZYM SAKRAMENTEM**, to forma adoracji, która przebiega według przewidzianego przez Kościół schematu: śpiewane są hymny i pieśni eucharystyczne i Chrystus w Eucharystii błogosławi zebranych.

postanowienia

NA KONIEC WYBIERZ SOBIE



Żeby rekolekcje były owocne, musisz wyciągnąć konkretną wniosk. **Nie rób zbyt wielu postanowień.** Wybierz jedno, dwa lub trzy, ale konkretne, namacalne i łatwe do zweryfikowania. Duchowe rozważania podczas rekolekcji mogą być wzniosłe, ale **nie będą przydatne jeśli nie przetożysz ich na Twoje codzienne życie.** Niekórtzy postanawiają sobie

uśmiejachac się do zméconego kasjera w supermarketce, dokładnie sprzątac pod łózkim, bywac częścicj na Mszy Św., uczestniczyć w spotkaniu formacyjnym, rozmawiac regularnie z księdzem o życiu duchowym, zmywac naczynta, nakrywac do stołu, albo wczesniej wracać do domu. **Chodzi o konkrety, które pomogą Ci być lepszym.**





WYKORZYSTAJ

Rozkład dnia

Plan dnia został zostat pomyślany, żeby
pomóc Ci się modlić.

Główne punkty programu to:

MSZA ŚWIĘTA

Na rekolekcjach Msza Św. odprawiana jest w Komunii Św. Msza Św. to **najważniejszy element życia chrześcijańskiego**. To „centrum i korzeń życia wewnętrznego” ponieważ przekazuje nam owoce Ofiary Krzyża. Gdy celebrujemy Mszę Św., w tajemniczy i bezkrmawy sposób, staje się obecne to samo, co wydarzyło się na Kalwarii.

ROZWAŻANIA

Rozważania to **chwile modlitwy prowadzone przez księdza w kaplicy**. Są szczególnie pomocne dla tych, którzy chcą nauczyć się modlić. Rozważania dotyczą najistotniejszych kwestii chrześcijańskiego życia.

POGADANKI

To **mini-wykłady na temat konkretnych aspektów chrześcijańskiego życia**. Pomagają przekuć na praktykę to, co dostrzegasz na modlitwie.

RACHUNEK SUMIENIA

Rozkład dnia przewiduje dwa momenty na rachunek sumienia.

Najpierw, wczesnym popołudniem, czytane są pytania, które mogą Ci pomóc w rozważeniu tego, co możesz poprawić w Twoim życiu. **Każdy sam rozważa te pytania i odpowiada na nie w swoim sumieniu.**

Drugi rachunek sumienia ma miejsce na koniec dnia, tuż przed pójściem spać. **To krótka chwila modlitwy osobistej, ok. 3 minut.** Chodzi o to, by zastanowić się jak minął dzień. Można taki rachunek sumienia robić na wiele sposobów, ale zaleca się w życiu duchowym dotyczy konkretnych spraw i opiera się na codziennych celach.

Św. Jan Paweł II mówi, że rachunek sumienia nie powinien być „trwożliwą introspekcją psychologiczną, ale szczera i spokojną konfrontacją z wewnętrznym prawem moralnym, z normami ewangelicznymi podanymi przez Kościół, z samym Jezusem Chrystusem, który jest naszym nauczycielem i wzorem życia, oraz z Ojcem Niebieskim, który powołuje nas do dobra i doskonałości” (Adhortacja apostołska Reconciliatio et pœnitentia, nr 31, III).

Podsumowując: **to krótka chwila modlitwy, w której rozważa się to, jak przeżyło się miniony dzień.**

ŻYCIE JEZUSA

**WEDŁUG
EWANGELII**

**Fernando Fernández-
Carvajal**

Książka, która jest owocem
wnikliwej lektury czterech
Ewangelii. Odkrywa duchowy
sens każdego epizodu
życia Pana Jezusa. Pomoże
czytelnikowi w poznananiu
Chrystusa i zaprzyjaźnianiu się
z Nim. Rozważania autora są
przenikliwe, ale mają również
wymiar bardzo praktyczny.

**PÓŁ GODZINY
DLA BOGA**

Mauro Leonardi

Doskonały przewodnik po taj-
nikach modlitwy, szczególnie
przedytury dla ludzi zabieganych.
Sugestownie opisuje, jak zacząć
i jak doskonale dialog z Bogiem.



**SZUKA
KORZYSTANIA
Z WŁASNYCH
BŁĘDÓW**

Joseph Tissot

Książka zainspirowana listami
św. Franciszka Salezego.
Autor ukazuje miłosierdzie
Boga wobec ludzkich słabości
i proponuje optymistyczny
styl chrześcijańskiej walki,
zakotwiczony w Bożej dobroci.

**TO CHRYSTUS
PRZECHODZI**

Św. Josemaría Escrivá

18 najbardziej
znanych homilii
św. Josemarii,
uporządkowanych
tematycznie.

Nie są to teologiczne rozwa-
żania, lecz żywy dialog autora
z Bogiem, owoc jego osobistej
modlitwy. Pomagają odkryć,
jak modli się ktoś święty.



DROGA

Św. Josemaría Escrivá



Mysli i punkty do rozważań, zebrane by ułatwić
zwrócenie serca ku Bogu. W bezpośrednim
stylu autor zachęca czytelnika do stawienia
czoła Bożym wymaganiom, w atmosferze
zaufania i przyjaźni.

WYZNANIA

Św. Augustyn z Hipony

Chociaż pochodzi z V w., dzieło to zaskakuje
swoją aktualnością. Św. Augustyn z pasją
opisuje własny proces poszukiwania prawdy.
To pragnienie bliskości jest również wielu osobom
współczesnego świata.

DZIENNICZEK

Św. Faustyna Kowalska



W opisie własnych wewnętrznych doświadczeń,
św. Faustyna ukazuje jak dusza stopniowo zbliża
się do Boga, coraz lepiej rozumie tajemnicę Jego
Miłości do człowieka, a odkrycia te popychają
ją do konkretnego działania.

**UZDRAWIAJĄCA
MOC SPOWIEDZI**

Scott Hahn

To niezwykła, pełna zaru książka człowieka,
który odkrył wielki dar spowiedzi. Jego rady
pomogą wywać się z ułamy kolein życia
domowego i wrócić do domu w ramiona kocha-
jącego Ojca.

**PRACUJ SOLIDNIE
TWORZ Z MIŁOŚCIĄ**

Javier López

W serii artykułów autor opisuje wkład jaki w chrześcijańskie
rozumienie pracy wnosił św. Josemaría. Jak nasza wiara zmienia
podejście do pracy? Jak zamienić codzienne zajęcia w dzieło
sztuki? W książce tej znajdziesz odpowiedzi na te pytania.

SKORZYSTAJ Z POMOCY książek

Są takie chwile na rekolekcjach, szczególnie gdy nie wiesz o czym rozmawiać z Bogiem, w których dobrze jest sięgnąć po książkę. Wiele osób nauczyło się modlić w oparciu o teksty, które opisują życie Pana Jezusa i Jego Mękę.

Zwróć uwagę listę wybranych tytułów. Są one dostępne na miejscu w bibliotece duchowej. Możesz też zakupić nowy egzemplarz dla siebie, by wracać później do książki, która Ci pomogła. Niektóre posiadają wersję online – odeśle Cię do niej kod QR. Jeśli zadana z książek nie przyciąga Twojej uwagi, możesz poprosić księdza lub organizatora rekolekcji o inne propozycje.



W notatkach UTRWAL DOBRE POMYSŁY

Podczas rekolekcji zbliżasz się do Chrystusa, który jest Światłością świata. To dlatego otrzymujesz **wiele natchnień**. Dobrze Ci zrobi zapisywanie najważniejszych spraw w notesie, kalendarzu lub na telefonie. Po kilku miesiącach, gdy wir codziennego życia porwie Cię kompletnie, **te notatki pomogą Ci w osobistej modlitwie. Przejdziesz na nowo to, co Bóg ukazał Ci podczas rekolekcji!**

Pamiętaj jednak, że **rekolekcje dobrze jest zakończyć paroma konkretnymi postanowieniami**. Ogólna decyzja, by „więcej się modlić” lub „pracować lepiej” nie wystarczy i szybko o niej zapomnisz. Możesz poprosić księdza o pomoc w znalezieniu konkretnych, których warto się uchwycić.

Wielowiekowe doświadczenie Kościoła uczy, że najlepiej rozpocząć rekolekcje dobrą spowiedzią. Przygotuj się do niej: **wykorzystaj, że jest na to czas i zrób głębszą rachunek sumienia.**

Im głębsza i bardziej szczerza jest nasza skrucha, tym więcej owoców przynosi spowiedź: **Zazwyczaj na rekolekcjach Bóg daje nam dużo światła, żebyśmy zdali sobie sprawę z tego, co należy zmienić w naszym życiu.** Rozkład dnia przewiduje okazję do spowiedzi w konkretnych godzinach, możesz jednak poprosić księdza żeby Cię wyspowiadał o innej porze.

Na rekolekcjach przez cały dzień ksiądz jest do **Twojej dyspozycji.** Rozmowa nim jest oczywiście dobrowolna: wielu osobom dobrze robi porozmawiać o tym, co ujrzały w chwilach modlitwy. Gdy rodzi się jakaś wątpliwość, warto ją wyjaśnić: ksiądz może też pomóc Ci sformułować konkretne postanowienia lub zasugerować wąściwą lekturę. Zdarzają się w naszym życiu trudne sprawy, które czasami ciągną się latami. Warto porozmawiać o nich szczerze. To często pomaga zdecydować się zmierzyć z nimi na serio. Nawrócony św. Paweł dowiadyuje się, co powinien dalej robić, dzięki rozmowie z Ananiaszem, którego Jezus posyła do niego. Podobnie może być w Twoim przypadku: **Bóg często postępuje się innymi osobami, żeby przekazać nam swoją Wolę.**



Potrzebujesz pomocy, aby dobrze przeżyć rekolekcje. **Żeby usłyszeć głos Boga**, konieczna jest odpowiednia atmosfera i wewnętrzną postawą, która ułatwi Ci modlitwę. Oto kilka najważniejszych rad, które Ci w tym pomogą:



CISZA POMOŻE CI w skupieniu

Podczas rekolekcji najbardziej widoczne jest to, że się nie rozmawia. Nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni, możemy nawet czuć się nieswojo. Jednak w ciągu wieków Kościół nie tylko zachęcał, ale czasem nawet zalecał zatrzymanie się na parę dni w ciszy, żeby ułatwić duszy spotkanie z Bogiem. Św. Benedykt mówi: **„Wypada bowiem, by nauczyciel mówił i uczył, uczeń zaś powinien milczeć i słuchać”** (Reguła św. Benedykta).

Dużo trudniej wyciszyć się wewnętrznie. Nie zniechęcaj się, gdyż skupienie duchowe jest pewnym procesem. Na początku rekolekcji będzie Ci trochę kosztowało nie myśleć o pracy, rodzinie, wiademościach i rzeczach do zrobienia. „Muszę być spokojny – zalecał Benedykt XVI – Muszę czekać (Rozmowa adwentowa z osobami chorymi, 1977). Dzięki temu po mału udzieli Ci się rekolekcyjne skupienie. **Cisza pozwoli Ci usłyszeć wiele rzeczy, które Bóg pragnie Ci powiedzieć.**

Głównym bohaterem rekolekcji nie jesteś Ty, ale Duch Święty – sam Bóg. Napętni Cię On dobrymi uczuciami, podsunie namierzenia, rady i postanowienia. Jesteś tu po to, żeby adorować Boga. **Najlepsze miejsce, aby usłyszeć Jego głos to Kaplica, gdzie Chrystus jest obecny w Najświętszym Sakramencie.**

Na rekolekcjach nie musisz gotować, sprzątać, ani zajmować się domowymi sprawami. Rozkład dnia nie przewiduje też czasu na sport, pracę ani naukę. Dobrą praktyką jest **utrzymać telefon jak najdłużej w trybie offline**, żeby mieć wagę skupioną na tym, co Bóg zamierza Ci powiedzieć.

z Jezusem

POMIESZKAJ

PRAKTYCZNE RADY

Jak dobrze przeżyć rekolekcje?

