

# Przygotowanie do spowiedzi, modlitwy i rozmowy z kapłanem

Proszę cię, abyś przeczytał do końca ten tekst. Jego wrywkowe przeglądanie nic ci nie pomoże. Zaczynamy.

Tę część książki (jest to fragment książki o *Wojsku Gedeona*) chcę poświęcić wszystkim tym, którzy pragną pójść drogą na wzgórze wolności. Sam, osobiście szedłem i wciąż idę nią dalej. Na pewnym etapie życia (każdy ma swój czas) możesz doświadczyć czegoś, co jest podobne do snu, w którym biegiesz, a jednocześnie nie poruszasz się ani na centymetr. Inni przeżywają to jak gdyby ktoś przygniół ich zawałonym dachem, albo zamknął w klatce na zwierzęta. Jeszcze inni czują się jakby wchodzili w jakąś ciemność, w której poruszają się z lękiem, lub poczuciem bezsensu. Są i tacy, którym życie zadało cios prosto w serce lub przeponę, i nie mogą złapać oddechu. Są jednym wielkim bólem. Tak, czy inaczej wszystkie te osoby w pewnym momencie życia uświadomiły sobie, że o własnych siłach sobie nie pomogą. Ale z drugiej strony, dojście do takiej świadomości już jest pierwszym etapem wyzwolenia. Jeżeli dotyczy to ciebie, to chcę ci powiedzieć: Bóg ma kontrolę nad tobą i twoim życiem; jest teraz blisko ciebie, i to Jemu przede wszystkim zależy na tym, abyś doświadczył Jego miłującej ręki uzdrowienia i uwolnienia.

Już na początku tej drogi wyzwolenia warto postawić sobie pytania o przyczyny twojego stanu. Niestety dzisiaj coraz więcej pojawia się przestrzeni, w których „wystawiamy” się na działanie sił, których pochodzenia nie znamy. **Pamiętaj, w świecie duchowym toczy się wciąż wojna!!!**

Nie lekceważ swojego stanu duszy!!!

*Ef 6,12 - Nie toczymy bowiem walki przeciw krwi i ciału, lecz przeciw Zwierzchnościom, przeciw Władzom, przeciw rządcom świata tych ciemności, przeciw pierwiastkom duchowym zła na wyżynach niebieskich.*

*Flp 2,12- zabiegajcie o własne zbawienie z bojaźnią i drżeniem*

*1 P 5,7-8 - Wszystkie troski wasze przerzućcie na Niego, gdyż Jemu zależy na was. Bądźcie trzeźwi! Czuwajcie! Przeciwnik wasz, diabeł, jak lew ryczący krąży szukając kogo pożreć.*

*Ap 12,7 - I nastąpiła walka na niebie: Michał i jego aniołowie mieli walczyć ze Smokiem. I wystąpił do walki Smok i jego aniołowie,*



## A – Moc Prawdy, czyli dobry Rachunek sumienia

„Poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli”-powie Jezus /J 8,32/

Rozpocznij od dobrego **Rachunku sumienia ogólnego**, a następnie skoncentruj się na **rachunku sumienia dotyczącym zagrożeń duchowych**. Wszystko to pomoże ci bardziej oddać się miłującemu Bogu i uwolnić od dręczących cię myśli. Pamiętaj, ważne są tu trzy elementy: spowiedź, rozmowa i modlitwa o uwolnienie. Kolejność czasami może być różna, ale z mojej praktyki wynika, że tak czy inaczej warto najpierw zrobić dobry rachunek sumienia:

## Jak dobrze przygotować się do spowiedzi, modlitwy o uwolnienie i ewentualnej rozmowy?

*Jeśli mówimy, że nie zgrzeszyliśmy, czynimy Go kłamcą i nie ma w nas Jego nauki. Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, Bóg jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.*

*1 J 1, 10.9*

## Pytania wstępne w oparciu o pięć warunków dobrej spowiedzi:

1. Rachunek sumienia.
2. Żal za grzechy.
3. Mocne postanowienie poprawy.

4. Szczera spowiedź.
5. Zadośćuczynienie Panu Bogu i bliźniemu.

1. Kiedy ostatni raz byłem u spowiedzi św.? Czy moja spowiedź i żal były szczere? Czy w tym momencie przychodzę do tego sakramentu ze szczerym pragnieniem nawrócenia, uwolnienia, uzdrowienia i odnowienia przyjaźni z Bogiem? A może jest we mnie jedynie chęć pozbycia się „ciężaru” swoich win, bez odniesienia do miłującego mnie Boga?
2. Czy na poprzedniej spowiedzi (lub wcześniej) nie zapomniałem lub umyślnie nie zataiłem jakichś grzechów ciężkich (np. ze strachu, wstydu, powierzchownego rachunku sumienia)?
3. Czy wypełniłem nałożony obowiązek zadośćuczynienia (pokuty)? Czy naprawiłem wyrządzone krzywdy? Czy starałem się ze wszystkich sił, całym sercem iść za Jezusem i w świetle Jego Ewangelii podejmować wybory życiowe?

**1. Rachunek sumienia** - ocena własnego postępowania, mówienia, myślenia (itd.) w świetle wiary w Boga Trójjedynego, który ukochał cię aż do oddania własnego Syna na śmierć za ciebie (*Tak bowiem Bóg umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne, J 3,16*).

Jak zrobić dobry rachunek sumienia ?

- I. Dwa Przykazania Miłości
- II. Siedem grzechów głównych
- III. Dekalog i grzechy przeciw niemu

\* Można także dołączyć pięć przykazań kościelnych i przypomnieć sobie cały pacierz katechizmowy np. Dwa przykazania miłości, Główne prawdy wiary, Siedem sakramentów świętych, Cztery cnoty główne, Modlitwa Pańska, Ostateczne rzeczy człowieka, Uczynki miłosierne co do duszy, Uczynki miłosierne co do ciała, Grzechy wołające o pomstę do nieba...

\*\* Można również zrobić go na podstawie lektury i medytacji Słowa Bożego (Pisma Św.), szczególnie niektórych fragmentów, np:

- Kazanie na Górze (**Mt 5, 6 i 7** rozdz.)
- List do Rzymian (**Rz 12-15** rozdz.)
- Pierwszy list do Koryntian (**1 Kor 12-13** rozdz.)
- List do Galatów (**Ga 5** rozdz.)
- List do Efezjan (**Ef 4-6** rozdz.)

\*\*\* Należy uwzględnić w rachunku sumienia obowiązki stanu, czyli czy jestem np. małżonkiem, kapłanem, siostrą zakonną, przełożonym, podwładnym, dzieckiem, uczniem, osobą żyjącą samotnie, wdowcem...

\*\*\*\* Warto też w tym miejscu uwzględnić okoliczności życia, np. wiek, swój stan wiary-wątpliwości, zawód, brak pracy, poważne choroby, plany, lęki...itd.

## I. Dwa Przykazania Miłości

[Jezus powiedział]: *Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem. To jest największe i pierwsze przykazanie. Drugie podobne jest do niego: Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego. Na tych dwóch przykazaniach opiera się całe Prawo i Prorocy (Mt 22,37-40).*

Miłość zawarta w tych dwóch przykazaniach jest wszystkim, jest istotą istoty. Św. Jan powie wręcz, że *Bóg jest Miłością* (1J4,8 i 4,16). Gdybyśmy w Jezusie przyjęli tę prawdę (przyjęli Boga miłości) i żyli nią (Nim), nie potrzeba, aby dalej analizować inne przykazania i prawa. Najlepszym komentarzem do tej prawdy są słowa św. Augustyna: *Kochaj i czyń co chcesz.*

- Czy Bóg, który jest Ojcem, Synem i Duchem Świętym jest w moim życiu na pierwszym miejscu? Czy kocham Go ponad wszystko, nawet ponad rodzinę i siebie? Jezus mówi: *Kto kocha ojca lub matkę bardziej niż Mnie, nie jest Mnie godzien. I kto kocha syna lub córkę bardziej niż Mnie, nie jest Mnie godzien* (Mt 10,37). Co stawiam (kocham) ponad Boga? Czy kocham Go CAŁYM sercem, duszą i umysłem?
- Czy kocham bliźniego jak siebie samego? Czy daję swoim bliźnim (wszystkim) takie samo prawo do szczęścia jak i sobie?
- W czym widać, że kocham siebie?

Ponieważ, niestety, gubimy się w rozumieniu miłości, dlatego potrzebujemy dalszych pytań do rachunku sumienia...

## II. Siedem grzechów głównych

Zgodnie z Katechizmem Kościoła Katolickiego to:

1. pycha
2. chciwość
3. nieczystość
4. zazdrość
5. nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu i dążeniu do innych przyjemności
6. gniew
7. lenistwo

## III. Dekalog i grzechy przeciw niemu

Jam jest Pan Bóg twój, którym cię wywiódł z ziemi egipskiej, z domu niewoli.

### 1. Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną.

możliwe grzechy: zabobony, bałwochwalstwo. wróżbiarstwo i magia, bezbożność, ateizm, agnostycyzm, zaparcie się wiary, przyzywanie złego ducha, pakt (bardziej szczegółowe w rachunku sumienia dotyczącego zagrożeń duchowych)

## **2. Nie będziesz brał imienia Boga twego nadaremno.**

możliwe grzechy: wymawianie imienia Bożego nadaremno, niepotrzebne przysięganie, krzywoprzysięstwo, wiarołomstwo, bluźnierstwo, przekleństwo, lekceważenie imienia Bożego

## **3. Pamiętaj, abyś dzień święty święcił.**

możliwe grzechy: Człowiek nie świętuje należycie dnia poświęconego Bogu tj. niedzieli oraz innych świąt nakazanych przez Katechizm, czym umniejsza rolę Boga w swym życiu i obraża Go (opuszczanie Mszy św., praca zarobkowa, brak czasu dla rodziny...)

## **4. Czcij ojca swego i matkę swoją.**

możliwe grzechy: brak szacunku, posłuszeństwa i przebaczenia itd. wobec rodziców

## **5. Nie zabijaj.**

możliwe grzechy: zabójstwo, narażanie bez powodu na niebezpieczeństwo innego człowieka, eutanazja, zabójstwo dziecka w łonie matki, współdziałanie w przerywaniu ciąży, eksperymenty na embrionach, samobójstwo, myśli i próby samobójcze, zabijanie w sobie życia duchowego, sumienia, doprowadzanie do zgorśzenia innych, szczególnie słabszych i podatniejszych na grzech, niszczenie zdrowia fizycznego i psychicznego, wykorzystywanie innych (np. pracodawca pracownika), torturowanie fizyczne lub psychiczne, terroryzm, okaleczanie ludzkiego ciała, manipulowanie innymi, **nałogi** (alkoholizm, narkomania, hazard, niktynizm, anoreksja, bulimia, uzależnienie od fastfoodów, od słodyczy, pracoholizm, tanoreksja - uzależnienie od opalania się, bigoreksja - uzależnienie od siłowni, erotomania, ortoreksja - obsesja na punkcie zdrowego odżywiania się, zakupoholizm, lekomania, uzależnienia od telefonu, internetu: tu m. in. czaty, gry, strony pornograficzne, uzależnienia emocjonalne, uzależnienie od informacji, od substancji psychoaktywnych, od horoskopów i wróżb, talizmanów i amuletów, agresja, itd.; wszystko to nad czym nie panujesz, a jest ostatecznie niszczące ciebie i innych), **brak przebaczenia**, odwet, zemsta

## **6. Nie cudzołóż.**

możliwe grzechy: nierząd, gwałt, prostytutka, czyny homoseksualne, cudzołóstwo, molestowanie fizyczne i psychiczne, pedofilia, zoofilia, fetyszyzm, nimfomania, kazirodztwo, masochizm, transwestytyzm, zelofilia – fantazjowanie, pornografia, oglądactwo, nieczystość wewnętrzna (onanizm), rozwiązłość, fetyszyzm - potrzeba seksualna ukierunkowana na jakiś przedmiot nieożywiony, na rzecz, często na część garderoby, np. na bieliznę. itp.,

## **7. Nie kradnij.**

możliwe grzechy: kradzież, zatrzymywanie i przetrzymywanie rzeczy pożyczonych, przywłaszczanie sobie rzeczy znalezionych, bogacenie się przez oszustwo, narażanie na straty przez niedotrzymywanie umów, zniszczenie własności cudzej i wspólnej, egoistyczne używanie swojej własności, kradzieże internetowe, praw autorskich, plagiaty, kradzież dobrego imienia drugiego człowieka, informacji, „phishing” i kradzież tożsamości, korupcja, nieuczciwość, spekulacja, *(KKK 2414 Siódme przykazanie zakazuje czynów lub przedsięwzięć, które dla jakiegokolwiek przyczyny – egoistycznej czy ideologicznej, handlowej czy totalitarnej – prowadzą do zniewolenia ludzi, do poniżania ich godności osobistej, do kupowania ich, sprzedawania oraz wymiany, jakby byli towarem. Grzechem przeciwko godności osób i ich podstawowym prawom jest sprowadzanie ich przemocą do wartości użytkowej lub do źródła zysku)*

## **8. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.**

możliwe grzechy: brak troski o prawdę w codziennym życiu, posługiwanie się półprawdą, oszczerstwo, mówienie nieprawdy, obmowa, plotki, szkodzenie innym przez rozpowszechnianie podejrzeń, niespełnianie obietnic i niedotrzymywanie tajemnic, obłuda, nieuznawanie własnych błędów, niedocenianie zalet innych, brak sprostowania kłamstwa, nieuczciwe osiągnięcie dobrych wyników (ocen) w szkole i pracy.

## **9. Nie pożądaj żony bliźniego swego.**

dziwiące przykazanie zakazuje kultuwowania myśli i pragnień związanych z czynami zakazanymi przez szóste przykazanie (KKK). Polega m. in. na chęci zawłaszczenia, posiadania drugiej osoby jako przedmiotu zaspokojenia własnych żądz zmysłowych z pominięciem szacunku dla tej osoby, z pominięciem Bożych praw.

## **10. Nie pożądaj żadnej rzeczy, która jego (bliźniego) jest.**

możliwe grzechy: rodzące się uczucia zazdrości, chciwość, skupianie się jedynie na pomnażaniu majątku, materializm, skąpstwo, uczucia nienawiści, nieżyczliwości z powodu tego, co posiadają inni, nieuzasadnione podejrzania, obmowy, oczernianie innych z powodu tego, co posiadają, brak radości i dziękczynienia Bogu za to, co posiadamy, brak wrażliwości na potrzeby innych ludzi, niedostrzeganie ich potrzeb, niewłaściwa hierarchia wartości (sprawy materialne zasłaniają to, co prowadzi do Boga i ludzi).



A teraz przejdziemy **do rachunku sumienia dotyczącego zagrożeń duchowych** podważających przede wszystkim pierwsze przykazanie:

Z Katechizmu Kościoła Katolickiego:

**2116.** Należy odrzucić wszystkie formy wróżbiarstwa: odwoływanie się do Szatana lub demonów, przywoływanie zmarłych lub inne praktyki mające rzekomo odsłaniać przyszłość (por. Pwt 18,10; Jr 29, 8.). Korzystanie z horoskopów, astrologia, chiromancja, wyjaśnianie przepowiedni i wróżb, zjawiska jasnowidztwa, posługiwanie się medium są przejawami chęci panowania nad czasem, nad historią i wreszcie nad ludźmi, a jednocześnie pragnieniem zjednania sobie ukrytych mocy. Praktyki te są sprzeczne ze czcią i szacunkiem - połączonym z miłującą bojaźnią - które należą się jedynie Bogu.

**2117.** Wszystkie praktyki magii lub czarów, przez które dąży się do pozyskania tajemnych sił, by posługiwać się nimi i osiągać nadnaturalną władzę nad bliźnim - nawet w celu zapewnienia mu zdrowia - są w poważnej sprzeczności z cnotą religijności. Praktyki te należy potępić tym bardziej wtedy, gdy towarzyszy im intencja zaszkodzenia drugiemu człowiekowi lub uciekanie się do interwencji demonów. Jest również naganne noszenie amuletów. Spirytyzm często pociąga za sobą praktyki wróżbiarskie lub magiczne. Dlatego Kościół upomina wiernych, by wystrzegali się ich. Uciekanie się do tak zwanych tradycyjnych praktyk medycznych nie usprawiedliwia ani wzywania złych mocy, ani wykorzystywania łatwowierności drugiego człowieka. (KKK Rozdz.1, Art. 1; 2116 – 2117 )

**Oto wybrane przestrzenie zagrożeń duchowych, które mogły być dla ciebie momentem otwarcia się na zło:**

Przyczyny

- Spirytyzm i wywoływanie duchów - nekromancja w różnych formach, gusła, mediumizm, parapsychologia, tabliczki lub karty mające przekazywać wieści z zaświatów, UFO, podróże astralne, channeling (kanałowanie) i praktyki mające przywołać jakieś postacie z zaświatów (nawet jeśli to mają być aniołowie czy święci z nieba), przebywanie w miejscach gdzie odprawiano praktyki spirytystyczne, korzystanie z usług świeckich wyklinaczy-egzorcystów.
- Magia i wróżbiarstwo - magia biała i czarna, uczęszczanie do magów i wróżek, wicca, makumba, voodoo, czary, uroki, złożeczenia i przekleństwa, numerologia, kabała, horoskopy, tarot, karty anielskie i inne formy wróżenia (np. z ręki), noszenie talizmanów, amuletów (np. pierścień Atlantów, pentagram, pseudo-krzyże itp.); wiara i praktyki zabobonne (np. czerwona wstążeczka na szczęście).
- Okultyzm - poszukiwanie rzekomo ukrytej wiedzy, pragnienie tajemnych mocy i posługiwanie się nimi, ezoteryzm, gnoza, jasnowidztwo, telepatia, podróże astralne, rozwijanie tzw. świadomości transcedentalnej poprzez medytacje (np. w jodze i praktykach new age).
- Sekty - satanizm w różnych postaciach, kult diabła lub ciemnych mocy, podpisywanie cyrografów (paktowanie z diabłem), uczestnictwo w czarnych mszach, bałwochwalstwo, czczenie starożytnych bóstw oraz ludzi (Sai Baba i inni przywódcy sekt), posługiwanie się remediami figurkami bóstw, fang shui; uczestnictwo w sektach ekonomicznych, religijnych, politycznych; kontakt z wolnomularstwem (masonerią); niektóre praktyki i wierzenia innych religii (Buddyzm, Hinduizm).
- Zmiany świadomości - zmienianie stanów świadomości, manipulacje poprzez hipnozę, wyjścia poza ciało, słuchanie hipnotyzującej muzyki, muzyka sataniczna, techno oraz z przekazem podprogowym, mantrowanie, śpiewanie pieśni do jakichś bóstw (np. Hare Kriszna), popadanie w nałogi i rozwiązłość (narkotyki, alkohol, zbrocenia i perwersje seksualne).
- Wszelkie metody tzw. "naturalnego" leczenia, które nie mają żadnego oparcia w nauce i które operują różnymi tajemniczymi mocami czy energiami. Może być to np. bioenergoterapia, różdżkarstwo, biotronika, akupunktura, homeopatia, hipnoza poza gabinetami lekarskimi, wizyty u szamanów i nakładaczy rąk, otwieranie kanałów energetycznych (np. czakramów), przekazywanie jakiegось energii

(np. metoda Reiki) bezpośrednio lub na odległość, zakładanie odpromienników, spożywanie dziwnych mikstur itp.

- Inne - **brak przebaczenia**, bezczeszczenie sakramentów i przedmiotów kultu.

Zwróć jeszcze uwagę na to, czy w twojej bliższej lub dalszej rodzinie nie było praktyk wywoływania duchów, powtarzanych aborcji, zabójstw, samobójstw, alkoholizmu itp.

Pomyśl również, czy nie idziesz za wierzeniami niezgodnymi z Biblią i nauczaniem Kościoła (np. nieuznawanie którejś z prawd wiary zawartej w Credo, podważanie nauczania oficjalnego papieża, wiara w reinkarnację, panteizm, uznawanie aborcji, eutanazji, współżycia przed sakramentem małżeńskim; in vitro, wegetarianizm ideologiczny itp.). Wszystko to mogło spowodować otwarcie się na działanie niepożądanych mocy.

Możesz również znaleźć dokładniejsze listy zagrożeń na stronach internetowych. Powstały one w oparciu o analizę teologiczną, obserwacje i doświadczenie wielu osób, w tym także egzorcystów. Oczywiście poziom tych zagrożeń i zjawisk może być różny i często uwarunkowany pewnymi okolicznościami. Z doświadczeń wynika, że ludzie często wchodząc w jedną z tych rzeczy szukają kolejnych. Poważnym alarmem będzie kumulacja tych zjawisk u jednej osoby. Szczegółowych informacji o szkodliwości poszczególnych praktyk szukaj, w razie niejasności, w specjalistycznej literaturze teologicznej, mającej najlepiej imprimatur władzy kościelnej i na katolickich stronach internetowych., np.

<http://egzorcysty.episkopat.pl/0.1,index.html>

<http://newage.info.pl/>

<http://psychomanipulacja.pl/>

<http://www.egzorcyzmy.katolik.pl/>

<http://www.affatha.org.pl/>

<http://www.aleksanderposacki.pl/>

[http://chomikuj.pl/KAPLANI\\_EGZORCYSCI----TUTAJ\\_ZNAJDZIESZ\\_POMOC](http://chomikuj.pl/KAPLANI_EGZORCYSCI----TUTAJ_ZNAJDZIESZ_POMOC)



## **B – Książka i metoda pięciu kluczy**

Mamy więc za sobą zrobiony dobry rachunek sumienia... Może to wszystko wydać ci się zbyt dużą drobiazgowością i przesadnym dzieleniem włosa na czworo, ale pamiętaj, czym większa będzie twoja świadomość siebie, grzechu i prawdy o Bogu, tym skuteczniejsza będzie modlitwa i nawrócenie serca. Życie jest zbyt cenne, aby do niego podchodzić jak do „MacDonalda - McDriva”. Często jedna dobra, szczerza modlitwa, rozmowa i spowiedź zmieniają życie o 180 stopni. Nieraz już słyszałem po takich doświadczeniach słowa, że „czuję się jak nowo narodzony (a)”. Dlatego chciałbym ci teraz zaproponować, zanim ewentualnie przyjdiesz do mnie, czy do innego księdza na spotkanie, jeszcze jedną rzecz. Kup sobie (np. przez stronę: <http://www.odnowa.jezuici.pl/sklep/>) książkę **Modlitwa uwolnienia** cz. 1 **Neala Lozano**. Według mnie - REWELACJA!!! Wiele rozmów, spowiedzi, modlitw, a nawet rekolekcji przeprowadziłem w oparciu o tę książkę i jestem zdumiony jej skutecznością. Oczywiście, głównie zależy od twojego nastawienia serca, ale potrzebna jest też pewna metoda i podpowiedź. Kiedy będziesz już ją posiadał, spokojnie przeczytaj ją i rób notatki. Jak sam zauważysz opiera się ona na tzw. pięciu kluczach.

**Stąd moja podpowiedź, abyś w takim porządku sporządził notatki i sam już osobiście (za nim poprosisz kapłana o pomoc) podjął wstępną modlitwę.**

## 1. WYZNANIE CHRYSYTA JAKO MOJEGO PANA I ŻAŁ ZA GRZECHY

Rozpocznij od prostej modlitwy. Ważne, abyś to zrobił z całego serca i z wiarą, że mówisz to do kochającego cię Boga. Modlitwa może być np. w takiej formie:

**Panie jestem grzesznikiem. Przychodzę do Ciebie, by przeprosić Cię za moje grzechy. Dziękuję Ci za to, że oddałeś swoje życie za mnie, abym mógł otrzymać przebaczenie i wrócić do Ciebie, do domu. Proszę, przyjdź i zostań Panem mojego życia. Chcę żyć w Twoim królestwie w wolności dziecka Bożego. Prowadź mnie do głębszej wolności, która wypływa z poznania Twojej miłości.**

Wyznanie Chrystusa jako mojego Pana i Zbawiciela, oraz żał za grzechy mogą przybrać taką formę modlitwy (można ją także połączyć z wcześniejszą):

- **Panie Jezu, przebacz mi, że...**
- **Przepraszam Cię, Jezu za to, że...**
- **Dziękuję Ci, Jezu za .....**
- **Oddaję się Tobie, Jezu...**

## 2. PRZEBACZENIE

Następnie przejdź do drugiego etapu, PRZEBACZENIA. Nieprzebaczenie jest niesamowitą blokadą na łaskę Boga, zdrowe relacje z innymi i przyjęcie pokoju serca. Dlatego warto poświęcić mu dużo uwagi i zaangażowania. Możesz pomodlić się o przebaczenie sam lub w obecności osoby/osób towarzyszącej. Modlitwa przebaczenia powinna objąć wszystkie osoby, do których czujesz żal. Przypomnij sobie, do których osób czujesz żal. Czasami jest to żal wyparty. Często takie osoby mówią bardzo szybko: „Do nikogo nie czuję żalu. Ja szybko zapominam. Już przebaczyłem” itd. Spokojnie wejdź w swoje uczucia, wspomnienia. Zrób listę tych osób. Wszystko ostatecznie czynimy, aby bardziej przebaczyć, a nie oskarżać, czy dręczyć siebie. Dopuszcz do siebie uczucia, również gniewu i żalu. Nie możesz oddać ich Bogu jak sobie ich nie uświadomisz i nie przyjmiesz ich. Można oddać to co posiadamy... Wymieniamy po kolei „swoich winowajców” i za każdym razem rozpoczynamy od początku podobnie:

**+ W Imię Jezusa Chrystusa przebaczam...** (np. mojemu tacie) **to, że....** (wymieniam wszystko to, co sobie przypominam, co mnie boli)

Można dodać na końcu każdej modlitwy (za poszczególną osobę):

**Przebaczam ...(N,N)... Twoim przebaczeniem Jezu, bo sam (sama) do końca nie potrafię, i Ty mu (jej) Jezu przebacz, bo nie wiedział (wiedziała) do końca co czyni.**

Czasami mamy również, mniej czy bardziej uświadomiony, żał do siebie za różne rzeczy, które nawet Bóg nam wybaczył. Dlatego warto również podjąć modlitwę przebaczenia sobie w Imię Jezusa:

**+ W Imię Jezusa Chrystusa przebaczam sobie to, że....**(wymieniam wszystko to, co sobie przypominam).

Warto również spojrzeć ze szczerością w swoje serce, czy przypadkiem nie mam żału do Boga za jakieś wydarzenia. Wtedy w takiej formie to oddaj:

**+ W Imię Jezusa Chrystusa wyrzekam się żalu do Boga za to, że....**(wymieniam wszystko to, co sobie przypominam).

Zauważ, że w takiej formie czynione przebaczenie jest bardzo uczciwe. Po pierwsze czynisz to mocą Jezusa (+W Imię Jezusa Chrystusa przebaczam); po drugie – dokładnie mówisz komu przebaczasz (z imienia lub funkcji, np. tacie); a następnie, co przebaczasz (dopuszcz do siebie swój żal, który masz do poszczególnego człowieka; nazywaj go). Wszystko to tworzy całość drogi przebaczenia.

Podziękuj Jezusowi, że pomógł ci pełniej wybaczyć... Poproś, aby On swoją krwią uzdrowił wszystkie te relacje...

### 3. WYRZECZENIE SIĘ DZIEŁ SZATANA

Następnie przejdź do wyrzeczenia się zła (grzechów i duchów, które mogą kryć się pod nimi). Wyrzekaj się ich pojedynczo, tych które sobie uświadomiłeś w czasie rachunku sumienia. Pamiętaj! Ważna jest tu przede wszystkim **twoja wola** i **wiara w Słowo Boże** (nie uczucia i myśli, które będą uderzać jak fale o brzeg; na nie masz do końca wpływu):

+ **W Imię Jezusa Chrystusa wyrzekam się ducha...** (np.. gniewu).

+ **W Imię Jezusa Chrystusa wyrzekam się ducha** lęku przed opinią ludzką, itd.

Przy okultyzmie warto dodać:

+ **W Imię Jezusa Chrystusa wyrzekam się wszelkich duchów, które pojawiły się w moim życiu, gdy...** (okoliczności)

+ **W Imię Jezusa Chrystusa wyrzekam się ducha, który działał przez...** (kogo, np. wróżkę, itp.) **i odbieram z jej rąk władzę, którą oddałem jej nad moim życiem.**

Przy związkach duchowych:

+ **W Imię Jezusa Chrystusa wyrzekam się niewłaściwej relacji z ...**

**Wyrzekam się wszelkich fizycznych, emocjonalnych i duchowych związków z ... i odbieram z jej/jego rąk władzę jaką mu/jej oddałem/am (lub którą on/ona odebrał/a ode mnie).**

Gdy były raniące słowa (kłamstwa)

+ **W Imię Jezusa Chrystusa oświadczam, że nie przyjmuję słów wypowiedzianych przez...**

Lub:

+ **W Imię Jezusa Chrystusa wyrzekam się kłamstwa, które wypowiedziała** (np. mama), **że...** (np. z ciebie to i tak nic nie będzie).

Jako podpowiedź do trzeciego klucza podam ci teraz przykładową listę niektórych duchów złych, lęków, kłamstw, których możesz się wyrzec w sposób powyżej przedstawiony:

+ **W Imię Jezusa Chrystusa wyrzekam się ... ducha gniewu.** Za każdym razem zaczynaj od słów: **+ W Imię Jezusa Chrystusa wyrzekam się...**

- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| • nienawiści,           | • niepokoju                   |
| • zemsty                | • zamartwiania się            |
| • odwetu                | • niepewności                 |
| • goryczy               | • uzalania się nad sobą       |
| • pychy                 | • poczucia niższości          |
| • buntu                 | • poczucia winy               |
| • perfekcjonizmu        | • potępienia                  |
| • usprawiedliwiania się | • poniżenia                   |
| • poczucia wyższości    | • oskarżania                  |
| • kłótności             | • samooskarżania              |
| • kontroli              | • nienawiści do samego siebie |



- odrzucenia
- poczucia braku ojca
- zranienia
- poczucia, że jestem niechcianym
- samotności
- nicości
- poczucia bezsensu
- izolacji
- wycofywania się
- ucieczki
- chronienia siebie
- poczucia bezdomności
- ducha niemocy
- zazdrości
- egoizmu
- chciwości
- świata fantazji
- prób samobójczych
- śmierci
- aborcji
- lęku

**Różne lęki:**

- lęku przed piekłem
- lęku przed Bogiem
- lęku przed władzą
- lęku przed odrzuceniem
- lęku przed porażką
- lęku przed przyszłością
- lęku przed ubóstwem
- lęku przed ludźmi
- **lęku przed** chorobą umysłową
- o opuszczeniem
- o osądem
- o potępieniem
- o oskarżeniem
- o śmiercią

- o chorobą
- o przed ludźmi
- depresji
- braku nadziei
- zniechęcenia
- polegania na własnych siłach
- ducha zwątpienia
- ducha niewiary
- ducha dewocji
- ducha zamętu
- ducha lenistwa
- **uzależnienia od**
- o alkoholizmu
- o nikotyny
- o narkotyków
- o obżarstwa
- o pornografii
- o masturbacji
- pożądliwości
- cudzołóstwa
- nieczystości
- zdrady małżeńskiej
- gwałtu
- kazirodztwa
- homoseksualizmu
- sodomii
- spirytyzmu
- seansów spirytystycznych
- przewodników duchowych
- fałszywych religii
- okultyzmu
- wróżb
- astrologii
- czarów

#### 4. STANIĘCIE W AUTORYTECIE CHRYSYTA

*„Tym zaś, którzy uwierzą, te znaki towarzyszyć będą: w imię moje złe duchy będą wyrzucać, nowymi językami mówić będą; węże brać będą do rąk, i jeśli by co zatrutego wypili, nie będzie im szkodzić. Na chorych ręce kłaść będą, i ci odzyskają zdrowie.” /Mk 16,17-18/*

W tej części modlitwy należy na mocy chrztu (kapłani również na mocy sakramentu kapłaństwa) odciąć wszelkie związki z duchami i kłamstwami, których się wyrzekłeś:

**Na mocy autorytetu dziecka Bożego nadanego mi w czasie chrztu świętego odcinam się świadomie, dobrowolnie i nieodwołalnie od wszystkich duchów, których się wyrzekłem. A Ciebie Jezu proszę złam ich moc i rozkaż im, aby odeszły ode mnie i nie wracały już więcej. Dziękuję Ci, Panie, że mnie uwolniłeś od wpływu złych duchów. Dziękuję Ci, Ojcze, za to, że posłałeś Swego Syna, aby mnie ocalić.**

Oczywiście jeżeli ta modlitwa dokonuje się w obecności kapłana, to wtedy on ją prowadzi.

Jak się czujesz teraz po modlitwie?

Jeśli coś się pojawia jeszcze niepokojącego – wróć!!! i powtarzaj punkty aż do 4 włącznie!!!

#### 5. PROŚBA O BŁOGOSŁAWIEŃSTWA BOGA OJCA I WYLANIE DUCHA ŚWIĘTEGO

Tę część modlitwy prowadzi kapłan (ewentualnie inna osoba nad tobą).

Jest to moment doświadczenia miłości Boga. Czas kiedy Pan mówi o twojej/mojej wyjątkowości syna/córki.

Przyjmij błogosławieństwo Boga Ojca, które osoba modląca się, niejako w Jego Imieniu, wypowiada nad tobą. Wierz, że przez usta tej osoby sam Bóg Ojciec mówi ci te słowa i posyła swego Ducha, aby cię napełnił.

Jeżeli jesteś sam na modlitwie przeczytaj z wiarą błogosławieństwa, które Bóg zostawił w Biblii, np. Błogosławieństwo Aaronowe:

„Niech cię Pan błogosławi i strzeże.  
Niech Pan rozpromieni oblicze swe nad tobą,  
niech cię obdarzy swą łaską.  
Niech zwróci ku tobie oblicze swoje  
i niech cię obdarzy pokojem” (Lb 6,24-26).

Możesz jeszcze raz przeczytać to błogosławieństwo zmieniając słowa z „cię-tobą” na „mnie-nade mną”...

Następnie pomódl się tzw. Modlitwą Jabesa z księgi Kronik:

„Obyś mi prawdziwie błogosławił  
i poszerzył moje granice,  
oby ręka twoja była ze mną  
i obyś zachował mnie od złego,  
aby mnie ból nie dotknął.” /1Krn 4,10/

Możesz również swoimi słowami poprosić Boga Ojca, przez Jezusa Chrystusa o błogosławieństwo nad sobą. Możesz to zrobić przechodząc wszystkie etapy swojego życia, np.:

Ojcze Niebieski, a jednocześnie mój ukochany Tatusiu, proszę Cię przez mękę, śmierć i zmartwychwstanie Twojego Syna, a mojego Pana, Jezusa Chrystusa pobłogosław mój moment narodzin..., czas kiedy byłem w łonie mojej mamy..., chwilę kiedy się rodziłem... Proszę Cię, dopełnij swoim błogosławieństwem wszelkie braki, których doświadczyłem od moich bliskich (być może nie byłem do końca przez nich przyjęty z miłością)..., pobłogosław mój czas, kiedy byłem niemowlęciem..., kiedy byłem małym dzieckiem (szczególnie te momenty, w których czułem się samotny i opuszczony)..., pobłogosław, drogi Tatusiu (Abba) czas mojego dorastania, dojrzewania (w tym szczególnie moje dojrzewanie emocjonalne, seksualne)... itd. (np. czas narzeczeństwa, małżeństwa, relacje z poszczególnymi osobami, trudne chwile, kryzysy)...

ZAKOŃCZENIE: Możesz w jakiś sposób podziękować Bogu za uwolnienie, ewentualnie za osobę/osoby, która się nad tobą modliła... itd....



## C --Spotkanie

Następnie **pójdź do spowiedzi, albo umów się z kapłanem** (lub kapłanem egzorcystą) na spotkanie. Zabierz ze sobą zaznaczone rachunki sumienia i notatki z książki. Zniszcz i wyrzuć wszelkie duchowo niebezpieczne przedmioty, np. amulety, rzeczy związane z obcymi kultami, gry, płyty CD z wyżej wspomnianymi treściami itp.

**Pomódl się** wcześniej przed spotkaniem za siebie i za kapłana (Litania do Krwi Chrystusa, Litania do Serca Jezusa, Litania do Imienia Jezus, modlitwy do ran Chrystusa); inne modlitwy (Litania do Matki Bożej, Litania do wszystkich świętych, różaniec, koronka do Miłosierdzia Bożego).

Możesz także podjąć jakąś ofiarę i post w tej intencji. Wszystko to pomoże lepiej otworzyć ci się na łaskę, a kapłanowi da więcej światła w czasie spotkania.

**Pamiętaj**, że kiedy podejmiesz decyzję o zmianie życia i będziesz chciał wybrać się na spotkanie do kapłana, natrafisz na wiele trudności (zniechęcenie, wątpliwości, przeszkody w domu, pracy, szkole, trudności ze zdrowiem, samochodem, czy dotarciem pod właściwy adres). To wszystko są kuszenia i dręczenia złego ducha, aby ci uniemożliwić dotarcie na spotkanie i zmianę życia. Pomódl się o ochronę do Jezusa i Maryi i zrób wszystko, aby nie stchórzyć!!!

Na koniec spotkania z kapłanem **poproś o wskazówki** jak dalej funkcjonować w życiu duchowym, aby proces uwalniania i uzdrawiania pogłębiał się w tobie; i jak nie dać się złemu duchowi zawrócić z drogi nawracania. Zapisz je sobie!!! Poproś również o dobrą lekturę duchową.



## D -- Codzienność

Po dobrej spowiedzi, modlitwie i spotkaniu z kapłanem, wracasz do codzienności. Jest ona nie mniej ważna niż odbyte przed chwilą spotkanie. Mam nadzieję, że otrzymałeś dobre wskazówki, ale tak czy inaczej chciałbym ci podpowiedzieć kilka rzeczy z mojego doświadczenia kapłana- egzorcysty. To jest taki mały dekalog:

Po pierwsze: Jak już mówiliśmy sobie wcześniej, jeżeli nie **pozbyłeś się** wszelkich duchowo niebezpiecznych przedmiotów przed spotkaniem, to zrób to po powrocie do domu. Masz teraz jeszcze większą świadomość i wiedzę, dlatego może po prostu dokończ to, co zacząłeś.

Po drugie: **Przygotuj się na ataki Złego.** On nie rezygnuje z nas. Jezus ostrzegał: *Gdy duch nieczysty opuści człowieka, błąka się po miejscach bezwodnych, szukając spoczynku, ale nie znajduje. Wtedy mówi: Wrócę do swego domu, skąd wyszedłem; a przyszedłszy zastaje go nie zajęтым, wymiecionym i przyozdobionym. Wtedy idzie i bierze z sobą siedmiu innych duchów złośliwszych niż on sam; wchodzą i mieszkają tam. I staje się późniejszy stan owego człowieka gorszy, niż był poprzedni (Mt 12,43-45).*

Po trzecie: Chroni siebie przez codzienną, gorliwą **modlitwę**. Może ona mieć charakter rozmowy swoimi słowami z Bogiem, jak również słowami zawartymi w gotowych formach (różaniec, koronka do Miłosierdzia Bożego, litanie, droga krzyżowa itp.) Ważne jest, abyś to czynił regularnie i z wiarą. Ważne będzie tu trwanie na **adoracjach**, szczególnie przed wystawionym Panem Jezusem w monstrancji.

Po czwarte: Czytaj i medytuj codziennie **Słowo Boże** (Pismo Św.). Możesz czytać ciągiem poszczególne urywki (zaczynaj od Nowego Testamentu), albo fragment Ewangelii na dany dzień. Metody czytania i medytowania są opisane w wielu książkach i na stronach katolickich. Będziesz mógł je znaleźć również niebawem na stronie naszej wspólnoty ([www.wojskogedona.pl](http://www.wojskogedona.pl)). Pamiętaj, Słowo Boże jest jak miecz, które będzie cię przenikać, uwalniać, uzdrawiać, pocieszać, oczyszczać i zapalać.

Po piąte: W miarę możliwości uczestnicz jak najczęściej (oczywiście w niedzielę i święta nakazane w sposób obowiązkowo) w **Eucharystii**. Ona jest źródłem i szczytem naszego życia duchowego, naszej więzi z Bogiem.

Po szóste: Przystępuj regularnie do **spowiedzi**. Nie rzadziej niż raz w miesiącu. Pamiętaj miłosierdzie Boże w tym sakramencie będzie działać na Ciebie uzdrawiająco i kojąco. Być może dobrze będzie znaleźć sobie stałego spowiednika, a może nawet kierownika duchowego.

Po siódme: Używaj jak najczęściej **sakramentaliów**, np. soli i wody święconej lub egzorcyzmowanej; noś poświęcony medalik, krzyżyk, czy szkaplerz; w domu powieś również poświęcone obrazy i krzyż; dobrze jest mieć relikwie swojego patrona i często prosić go o wstawiennictwo w walce duchowej

Po ósme: Proś jak najczęściej inne osoby (szczególnie kapłanów) o **błogosławieństwo**. Ma ono niesamowitą moc ochrony Boga i otwierania się na Jego światło. Małżonkowie błogosławcie się nawzajem. Rodzice błogosławcie wasze dzieci każdego dnia.

Po dziewiąte: Wciąż **nawracaj się i stale rozwijaj duchowo**. Pamiętaj, stanie w miejscu jest już cofaniem się. Dlatego (oprócz rzeczy, które już wymieniliśmy):

- ✓ Określ dokładnie swój **cel w życiu**. Pamiętaj, aby był on dostrzeżony z perspektywy wiary i wieczności. Św. Paweł, człowiek, który po swoim nawróceniu oddał się prawdziwemu Bogu do końca, w jednym ze swoich listów tak określił swój cel: *Dla mnie bowiem żyć - to Chrystus, a umrzeć - to zysk* (Flp 1,21)
- ✓ Zweryfikuj swój **styl życia**, tak aby pomógł ci on podążać do wyznaczonego celu (znajomi, praca, hobby, spotkania, zachowania, lektury, czasopisma, filmy, strony internetowe, muzyka itd.). Nie wiem, czy wiesz że coraz więcej pojawia się dobrych filmów i muzyki chrześcijańskiej? Sprawdź!
- ✓ Czytaj regularnie dobre **lektury duchowe** (możesz zaopatrzyć się w nie u kapłanów, w sklepach katolickich stacjonarnych i internetowych); warto również czytać regularnie przynajmniej jeden tygodnik katolicki np. *Gość Niedzielny*. Pamiętaj, stajesz się tym, czym się karmisz.
- ✓ Znajdź odpowiednią dla siebie **wspólnotę** (np. Odnowę w Duchu Świętym, Ruch Światło-Życie, Szkołę Nowej Ewangelizacji, Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży, Neokatechumenat, Grupę Biblijną, Akcję Katolicką, Klub Inteligencji Katolickiej, Ruch Rodzin Nazaretańskich, Focolarii, Diecezjalne Duszpasterstwo Młodzieży, Wojsko Gedeona, Ministrantów, Duszpasterstwo Akademickie, Grupy i Wspólnoty o duchowości np. ignacjańskiej, karmelitańskiej, czy franciszkańskiej). To tylko niektóre propozycje z całego bogactwa Kościoła. Taka grupa, wspólnota będzie dla Ciebie wsparciem, a przez nią pełniej zaangażujesz się w sposób czynny we wspólnotę Kościoła i pomoc drugiemu człowiekowi.

Po dziesiąte: Żyj w zgodzie z własnym sumieniem i prawem naturalnym. Wszystko podejmuj w świetle Słowa Bożego, zasad Dekalogu, przykazań kościelnych i **posłuszeństwa** przełożonym Kościoła. To jest najbardziej bezpieczna droga, aby nie ulec iluzji.



E – Metoda walki

Chciałbym Ci zaproponować, trochę na podstawie tego, co już przeczytałeś i, mam nadzieję, częściowo doświadczyłeś, pewną metodę radzenia sobie z sytuacjami napięcia, i nie tylko. Może masz już swój sprawdzony sposób działania? Jeżeli tak, to dobrze. Mimo wszystko doczytaj do końca, może coś z tego wykorzystasz. Tak czy inaczej warto jest mieć jakąś „metodę”. Z czasem staje się ona niewidoczna, i tak jak przy jeździe samochodem, nie zajmujemy się nią.

Na pewno nieraz zdarza Ci się wpaść w jakiś stan napięcia, którego do końca nie rozumiesz i nie bardzo wiesz jak z niego wyjść. Pojawia się jakiś gniew, lęk, smutek, zamartwianie się, które objawiają się w emocjach, ale i myślach typu: „jak sobie z tym poradzę”, „czy dam radę”, albo „jak on mógł tak powiedzieć, zachować się”... etc. etc.. Stosy myśli, które są jak korkociąg wkręcający się w naszą głowę. Zaczynamy prowadzić jakieś „schizofreniczne” dialogi z samym sobą, albo z czymś (kimś) fikcyjnym. Niestety takie niekontrolowane dialogi wewnętrzne mogą nas nawet otworzyć na dialog ze złym duchem. On lubi takie pełne niepokoju myśli, które często zaciemniają nas na prawdę i światło Boże. A co gorsze, często ma to swoje konsekwencje w naszych reakcjach (postawach) i wyborach, typu: przekleństwa, krytyka innych, gniew, nieprzebaczenie, odwet, albo ucieczka, czy depresja. To tylko kilka przykładów takich zachowań. Każdy ma swoje. Jesteśmy mistrzami niszczenia siebie i innych, i co ciekawe, czynimy to jakby niechcący. Uważam, że to są momenty kluczowe w

naszym rozwoju i nawracaniu się; albo idziemy do przodu, albo klinujemy się i tworzymy fałszywe „ego”. Na podstawie swoich doświadczeń, prowadzenia kierownictwa duchowego i dobrych lektur zaobserwowałem „skuteczność” następującej metody:

1. Po pierwsze trzeba się **zatrzymać** (dosłownie i wewnątrznie) i **zdiagnozować, nazwać „to coś”** co mnie trzyma, a objawia się właśnie w natarczywych myślach i emocjach. W mętnej wodzie nic nie widać. Pytam więc sam siebie, a jeszcze lepiej, kieruje moją prośbę do Ducha Świętego:
  - o Co za myśl (-i) mnie atakuje?
  - o Skąd ona się pojawiła? Jakie wydarzenie (osoba, troska) je uruchomiło (-a)?
  - o Jaki „czuły punkt” we mnie został dotknięty? (np. poczułem się znów upokorzony, odrzucony, samotny, niepewny, straciłem kontrolę, itd., itp.).

Powiedzmy, że „to coś” zobaczyłem i nazwałem „lękiem przed opinią ludzką”. Czasami takie myśli idą parami, albo jeszcze w większych grupach, dlatego najlepiej wszystkie je nazwać.

2. Teraz następuje (podobnie jak w modlitwie uwolnienia z kapłanem) **moment wyrzeczenia**. Czyli mówię z wiarą, kierując swoje myśli do Boga:

**+ + W Imię Jezusa Chrystusa wyrzekam się...** (lęku przed opinią ludzką).

Jeżeli jest ich więcej, to za każdym razem, litanijnie rozpoczynam od początku: + + W Imię Jezusa Chrystusa wyrzekam się...

Jeżeli jest to związane z konkretną osobą i czuje do niej złość, to dodaję (też podobnie jak w modlitwie z kapłanem):

**+ + W Imię Jezusa Chrystusa przebaczam...** (np. mojemu tacie) **to, że...** (*wymieniam wszystko to, co sobie przypominam, co mnie boli*).

Jeżeli czujesz żal do siebie lub Boga wypowiedz przebaczenie jak w modlitwie z kapłanem p.2.

3. Można następnie (choć nie za każdym razem musimy to powtarzać), podobnie jak w modlitwie z kapłanem (patrz p. 4) stanąć w autorytecie Chrystusa i wypowiedzieć jedną z form,

**+ + W Imię Jezusa Chrystusa na mocy autorytetu dziecka Bożego nadanego mi w czasie chrztu świętego odcinam się świadomie, dobrowolnie i nieodwołalnie od wszystkich duchów, których się wyrzekłem. A Ciebie Jezu proszę złam ich moc i rozkaż im, aby odeszły ode mnie i nie wracały już więcej. Dziękuję Ci, Panie, że mnie uwolniłeś od wpływu złych duchów. Dziękuję Ci, Ojczy, za to, że posłałeś Swego Syna, aby mnie ocalić.**

Używam tu słowo „duch”, ponieważ często za każdą taką natarczywą, niszczącą myślą kryje się zły duch.

4. Następnie poproś Jezusa, aby wziął cię w opiekę, ochronę. Czyli innymi słowami mówiąc, oddaj mu siebie, swój problem, który uświadomiłeś sobie w związku z powyższą sytuacją. I tutaj mamy różne możliwości. Możemy po prostu powiedzieć, m/w tak: „*Jezu oddaję Tobie mój lęk przed opinią ludzką. Widzisz jak bardzo jestem jeszcze do niej przywiązany. Pomóż mi oderwać się od niej. Dziękuję za wydarzenie, za osobę, przez którą mi to pokazałeś*”. Można tak, albo w podobny sposób. Ale chcę ci pokazać jeszcze inną możliwość, o której przeczytałem (i praktykuję od pewnego czasu) w **Akcie oddania się Panu Jezusowi (przeciw niepokojom i zmartwieniom)** u zmarłego w opinii świętości Księdza Dolindo Ruotolo, sługi Bożego, którego trwa proces beatyfikacyjny, a który cieszył się również wielkim szacunkiem ojca Pio. Pozostawił on akt oddania Jezusowi, a właściwie zapis słów przez Niego wypowiedzianych. Jest to pełen dziecięcej ufności akt oddania się Jezusowi w sytuacjach trudnych. W tym miejscu podam ci tylko kilka zdań z tego aktu. Pełny tekst aktu będzie można znaleźć na stronach internetowych m. in. w zakładkach na [www.wojskogedeona.pl](http://www.wojskogedeona.pl). Całość można by podsumować jednym zwrotem, aktem strzelistym kierowanym do Jezusa: **Troszcz się TY.**

„Dlaczego zamartwiacie się i niepokoicie? Zostawcie Mi troskę o wasze sprawy, a wszystko się uspokoi. Zaprawdę powiadam wam, że każdy akt prawdziwego, ślepego i całkowitego oddania się Mnie rozwiązuje trudne sytuacje...

Czegóż nie dokonuję, gdy dusza, tak w potrzebach duchowych jak i materialnych, zwraca się do Mnie, patrzy na Mnie mówiąc: „TROSZCZ SIĘ TY”...zamyka oczy i uspokaja się! Dostajecie niewiele łask, kiedy się męczycie i dręczycie, aby je otrzymać; otrzymujecie ich bardzo dużo, kiedy modlitwa jest pełnym oddaniem się Mnie...

Jeżeli macie swoje zasoby, nawet niewielkie lub staracie się je osiągnąć, pozostajecie w naturalnym obszarze, a zatem podążacie za naturalnym biegiem rzeczy, który jest często utrudniany przez szatana. Żaden człowiek rozumujący i rozważający tylko według logiki ludzkiej nie czynił cudów, nawet spośród Świętych...

Na sposób Boski działa ten, kto odda się Bogu. Kiedy widzisz, że sprawy się komplikują, **powiedz z zamkniętymi oczami duszy: „Jezu, troszcz się Ty!”**. I odwróć swoją uwagę w inną stronę, bo dociekliwość twego umysłu utrudnia ci dostrzeżenie zła. Zawierzaj Mi często nie skupiając uwagi na samym sobie. Czyń tak we wszystkich swoich potrzebach. Czyńcie tak wszyscy, a zobaczycie wielkie, nieustanne i ciche cuda. To wam przypiszę na Moją miłość. Zapewniam was, że Ja się zatroszczę”.

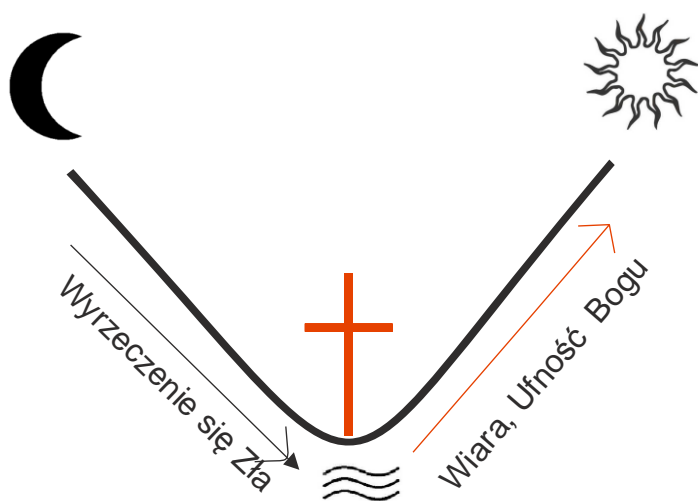
Jak widzisz jest to prosty akt zawierzenia siebie i swojego problemu Jezusowi. **Zamknij więc oczy, uświadom sobie, że Jezus jest teraz blisko ciebie; że jest przede wszystkim w twoim sercu..., i powiedz Mu z ufnością dziecka i przyjaciela: Jezu oddaję się Tobie, TROSZCZ SIĘ TY, albo: Jezu, ufam Tobie, TROSZCZ SIĘ TY.**

Teraz spokojnie możesz wrócić do swoich obowiązków i nie zajmować się oddanym Mu problemem. On się zatroszczy!

Gdybyśmy mieli podsumować schemat nasz sposób radzenia sobie z niepokojem i natarczywymi myślami, to wyglądałoby to m/w tak:

- Zatrzymuję się i nazywam swoją myśl (problem), która mnie atakuje
- Wyrzekam się, w Imię Jezusa, ducha, który kryje się za daną myślą
- Oddaję się Jezusowi słowami: Jezu, ufam Tobie, TROSZCZ SIĘ TY

Nie wiem, czy zauważyłeś, że schemat jest podobny jak w trakcie chrztu św., czyli najpierw następuje odcięcie się od Zła w formie wyrzeczenia się, a następnie przechodzimy do aktu wiary i zaufania Bogu.



Oczywiście czasami życie jest bardziej skomplikowane (choć prawdę mówiąc, to sami je takimi czynimy) i wtedy warto wrócić do spotkania z kapłanem. Warto oczywiście, jak już sobie wcześniej powiedzieliśmy, mieć

na stałe swojego spowiednika, czy kierownika duchowego, jak również trwać we wspólnocie z innymi. Nie jesteśmy samotnymi wyspami, ale wspólnotą – Kościołem, której członkowie potrzebują siebie nawzajem.

W tym miejscu chcę ci powiedzieć jeszcze, że wyrzekanie się Zła, tego co nas niszczy nie powinno być w centrum naszej modlitwy. To są przede wszystkim te momenty, w których czujemy się jakoś „zakorkowani” duchowo i psychicznie. W innych momentach kładziemy bardziej akcent na powierzanie się Jezusowi, na uwielbianie Go i na trwanie w Nim. Stąd chciałem ci jeszcze zaproponować w formie skrótowej (w innym miejscu naszej strony www znajdziesz dokładniejszy opis) pewną formę trwania w Bogu, chodzenia w Jego obecności. Św. Paweł powiedział: *nieustannie się módlcie!* (1 Tes 5,17). Nawiązując m. in. do tych słów św. Pawła, tradycja monastyczna pierwszych wieków (hezychazm), jak również późniejsze duchowości np. karmelitańska, a dzisiaj coraz częściej różne grupy medytacyjne, owo nieustanne modlenie się, a co za tym idzie, trwanie w Bogu, rozpowszechniły za pomocą tzw. modlitwy serca (modlitwy Jezusowej, modlitwy głębi, kontemplacji, itd.). Pomijając wyjaśnianie samej istoty (zapraszam do książek, np. Filokalia, dzieła św. Jana od Krzyża itp., czy współczesne nt. kontemplacji), pragnę w tym miejscu jedynie podać ci kilka zdań praktycznej zachęty.

Otóż, najprostszym przejawem życia jest **oddech**, naszym centrum istoty jest **serce**, a **imię Jezus** jest obecnością Boga. Łącząc te prawdy możemy jak najczęściej (z czasem wręcz nieustannie) powtarzać np. werset: *Jezu, ufam Tobie*, który pomoże nam przenosić te słowa z umysłu do serca, kontemplując miłosną obecność Boga w nas. Najważniejsza jest tu uważność. Nie musisz nic sobie wyobrażać, a wszystkie myśli (nawet te pobożne) delikatnie odsuwać, jak ręką liście na jeziorze. **Uświadom sobie swój oddech, wdech i wydech... A teraz, dołącz słowa: Jezu, ufam Tobie. Na wdechu: Jezu... lekko przytrzymaj oddech...a następnie na wydechu: ufam, Tobie. Powtarzaj po woli przynajmniej przez kilka minut... Jezu – ufam, Tobie... .. Jezu – ufam, Tobie..... Jezu – ufam, Tobie...** Nic nie musisz czuć, po prostu trwaj uważnością w miłującej obecności Jezusa w tobie... Jest to m. in. modlitwa totalnej prostoty i zaufania Bogu. Ty myślisz o Nim, a On myśli o tobie i twoich sprawach.



## F – Nasze środowisko

A teraz kilka zdań o najbliższym środowisku, w którym żyjesz i w którym możesz wzrastać duchowo. Ja oczywiście powiem ci o swoim, ale zostawię na końcu tej broszury trochę czystej kartki, abyś mógł dopisać ewentualnie swoje uwagi. Jak już sobie mówiliśmy potrzebujemy do wzrostu m. in. wspólnoty i miejsc, które będą dla nas czerpaniem siły jak ze źródła na pustyni.

W samym Płocku, jak również w diecezji, jest wiele możliwości, gdzie można znaleźć taki wzrost. Rozejrzyj się. Popytaj chociażby swoich kapłanów. Ja zapraszam cię do wspólnoty *Wojsko Gedeona*. Szczegóły o nas, m. in. kontakt, możesz znaleźć na stronie [www.wojskogedona.pl](http://www.wojskogedona.pl).

Zapraszamy do wspólnoty młodzieżowej (m/w od trzeciej klasy gimnazjum, aż do momentu, kiedy będziesz się czuł młodzieżą). Spotkania w Płocku odbywają się w każdy **poniedziałek o godz. 19 00 na ul. Tumskiej 3**, kilka kroków od katedry, w podziemiach Sądu Biskupiego. Dwa z tych spotkań mają charakter formacyjny. Dzielimy się na nich w małej grupie m. in. życiem i Słowem Bożym. Jedno, to spotkanie typowo modlitewne, i jedno integracyjne (na wesoło). Zapraszamy! Oczywiście robimy wiele jeszcze innych rzeczy, m. in. wyjeżdżamy razem na weekendy i rekolekcje wakacje. Naszą główną bazą Wspólnoty jest Sanktuarium św. Antoniego w Ratowie (<http://sanktuarium-ratowo.pl/>).

Zapraszamy także do wspólnoty małżeńskiej w ramach *Wojska Gedeona*. Miejsce spotkań w Płocku jest to samo, co dla młodzieży (patrz wyżej). Spotkania odbywają się raz w miesiącu, **w każdy drugi czwartek o godz. 19 00**. Dodatkowo, w każdą czwartą niedzielę miesiąca spotykamy się wszyscy razem, cyklicznie (kapłan, małżeństwa wraz z dziećmi) w kościele, w parafii, do której należą małżeństwa z WG. Po Eucharystii świętujemy przez wspólny posiłek, rozmowy, oraz dzielenie się słowem i życiem. Małżeństwa również mają swoje weekendy formacyjne (ok. 3) w ciągu roku.

Głównym celem Wojska Gedeona jest: **Obudzić w sercach ludzi wojowników Chrystusa i poprowadzić ich do zwycięstwa o własne życie, aż po Dom Ojca; aż po zjednoczenie z Jezusem na wieki.**

Naszą duchowość można by zawrzeć w takim zawołaniu: *kochaj i walcz*. Czyli jest to duchowość serca i miecza; miłości i walki duchowej; duchowość dziecka bożego i rycerza Chrystusa. Ta równowaga jest po pierwsze biblijna, a po drugie oparta na naturze człowieka, który potrzebuje totalnej akceptacji miłości, jak również ciągłego zmagania się o prawdę i miłość w swoim życiu i swoich bliskich.

*Kochaj i Walcz !*

o. Leszek

