

Przyjdź Królestwo Twoje!

Weźże się ogarnij

Opanowanie nawyków, które liczą się najbardziej

Rekolekcje parafialne

Parafia św. Kazimierza Królewicza

Kraków, 15-20 lutego 2026 r.

Wstęp

Szczęść Boże!

Niezależnie od tego, czy jesteś na rekolekcjach po raz pierwszy, czy bierzesz w nich udział co roku, należą Ci się gratulacje. Podjąłeś(-aś) decyzję by poświęcić część swojego czasu - tego wymiaru naszej rzeczywistości, który raz spożytkowany nigdy nie wraca - na świadome zbliżenie się do Boga, stanięcie przed Nim i pozwolenie, by Jego światło przeniknęło całego Ciebie. By mógł objawić Ci Swoje kochające Serce, by mógł dotknąć tych wszystkich obszarów Twojego życia, które potrzebują uleczenia, które bolą, których sami przed sobą boimy się przyznać.

To jest czas dany, zadany i błogostawiony. Od Ciebie zależy jak go wykorzystasz. Zadaj sobie pytanie, czy jesteś tu by postuchać homilii, zachwycić się bogactwem Słowa, zainspirować, zażyć ciszy... A może jesteś tu, by zmierzyć się z sobą. By pod opieką i kierownictwem naszego Mistrza, Jezusa Chrystusa, uśmiercić i ponownie odrodzić te obszary samego siebie, które odrodzenia wymagają.

Droga pod górę nie odbywa się bez wysiłku. Płynięcie pod prąd nie jest łatwe. Towarzyszy im pot, zmęczenie i ból. Ktoś, kto podejmuje ćwiczenie fizyczne liczy się ze zmęczeniem i wie, że czasem będzie bolało. Jeśli nie boli, jeśli nie czujemy zmęczenia, to znaczy, że nie

postawiliśmy sobie poprzeczki odpowiednio wysoko, że marnujemy czas.

Dziś jest ten dzień, kiedy możesz zawierzyć siebie Kochającemu Ojcu, pozwolić się wziąć za rękę Jego Synowi i wstuchać w głos Ducha, by w Tobie mógł umrzeć stary człowiek a narodzić się nowy. Jeśli zaboli, to znaczy, że ten czas nie jest zmarnowany.

O milczeniu

W dzisiejszym świecie jest hałaśliwie. Zewsząd napływają informacje, gra muzyka, otacza nas hałas miast, radia, telewizji, internetu. Żyjemy w morzu bodźców i często od bodźców uzależnieni. Żyjemy w świecie, w którym każdy coś mówi - czy to osobiście, czy za pośrednictwem mediów społecznościowych. Nawet w życiu wewnętrznym często towarzyszy nam ciągły zgiełk. Nie wiemy, co to cisza.

Milczenie pozwala oderwać się od ciągłej gry pozorów, wysiłków by sprawić wrażenie na innych bogactwem swej wymowy, od emocji wzbudzanych informacjami, które nie są nam potrzebne. Milczenie stwarza miejsce, w którym możemy lepiej poznawać siebie, wstuchiwać się w nasze życie wewnętrzne, uczyć jego znaków, odnosić do otaczającej nas rzeczywistości. Stwarza przestrzeń, w której możemy lepiej poznawać Boże natchnienia i uczyć się jak tę zdolność zabrać ze sobą do hałaśliwego świata.

Reguła Benedyktyńska mówi:

Wypada bowiem, by nauczyciel mówił i uczył, uczeń zaś powinien
milczeć i słuchać¹

Zachęcam, aby podczas tych rekolekcji wyciszyć się na miarę możliwości. Oddajmy się kierownictwu naszego Nauczyciela, Ducha Świętego. Milczenie zewnętrzne jest wstępem do ciszy wewnętrznej, dzięki której będziemy lepiej słyszeć Jego głos. A uwrażliwiony się nań, żyjąc w świecie, staniemy się od tego świata oderwani i zaczynem tego świata przemiany.

Życzę Ci owocnych i głębokich rekolekcji. Pamiętam o Tobie w mojej modlitwie.

o. Mariusz Kietbasa, LC

Rekolekcjonista

¹ Reguła Świętego Benedykta, rozdział 6, werset 6.

Ćwiczenia (o czym rozmawiać z Bogiem)

Dzień 1 (niedziela 15.02.206)

Kto, a nie jak

(skup się na tożsamości zamiast na działaniu).

I. Teksty z Pisma Świętego:

Rz 12,1-2:

A zatem proszę was, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście dali ciała swoje na ofiarę żywą, świętą, Bogu przyjemną, jako wyraz waszej rozumnej służby Bożej. Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz **przemieniajcie się przez odnawianie umysłu**, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe.

Jesteśmy tym, co mówi Bóg: Jestem...

- Szukany (Iz 62,12)
- Cenny w Jego oczach (Iz 43,4)
- Nowym stworzeniem w Chrystusie (2 Kor 5,17)
- tym, kogo nie potępiono (Rz 8,1)
- tym, komu przebaczone (Kol 1,14)
- Kochany (1J 3,1)
- Przyjęty (Rz 15,7)
- Dzieckiem Bożym (J 1,12)
- Przyjacielem Jezusa (J 15,14)

- Wolnym (J 8,36)
- Świątynią Boga (1 Kor 6,19)
- Skarbem Bożym (Pwt 7,6)
- Kompletny w Chrystusie (Kol 2,10)
- Wybrany (Kol 3,12)
- Powołany (2Tm 1,9)
- Arcydziełem Bożym (Ef 2,10)
- Zdolny do wszystkiego przez Chrystusa, który daje mi siłę (Flp 4,13)
- Zwycięzcą przez Jezusa, który mnie kocha (Rz 8,37)

1J 3,1:

Popatrzcie, jaką **miłością obdarzył nas Ojciec**: zostaliśmy nazwani dziećmi Bożymi i rzeczywiście nimi jesteśmy.

Flp 1,6:

Mam właśnie ufność, że Ten, który zapoczątkował w was dobre dzieło, dokończy go do dnia Chrystusa Jezusa.

II. Ćwiczenia

1. Wypisz zachowania, które chcesz zmienić.

Uwaga 1 - nie zniechęcaj się podjętymi wcześniej próbami. Wypisz je tak, jakbyś zaczynał pierwszy raz.

Uwaga 2 - To nie ma być zimna analiza swojego życia, ale modlitewna podróż z Jezusem przez Twoje życie.

Chcę zacząć robić w moim życiu: ...

Chcę przestać robić w moim życiu: ...

Gdyby w cudowny sposób objawił Ci się Bóg i poprosił o zmianę jednej z powyższych rzeczy w Twoim życiu właśnie teraz, co by to było?

2. Postaraj się **odkryć przekonania stojące za każdym Twoim zachowaniem**, które chcesz zmienić w swoim życiu. Dlaczego robisz, to co robisz? Bądź szczegółowy, wejdź w głąb siebie.

3. Wypisz **sposoby w jakie próbowałeś zmienić nieskutecznie powyższe postępowania**. Czy rozpoznajesz w nich wzór, że starałeś się zmienić zewnętrzne postępowanie, a nie to kim jesteś? Wyrwać chwast, ale bez korzenia? Skupiając się na symptomach a nie na problemie?

4. Czy ktoś z rodziny lub bliskiego otoczenia ciągle powtarzał Ci coś w co uwierzyłeś, a co jest kłamstwem? **Wypisz te kłamstwa.**

5. **Kim pragniesz się stać?** Zawierz Bogu nową wizję siebie. Możesz użyć tekstu Program życia duchowego (w dalszej części modlitewnika).

6. Dokończ zdanie, aby odkryć z czym się utożsamiasz: **Gdybym dzisiaj stracił [...]**, czułbym się całkowicie zagubiony i nie wiedziałbym co zrobić.

Trening, a nie próbowanie

(skup się na trenowaniu zamiast na próbowaniu).

I. Teksty z Pisma Świętego

1Kor 9,24-27:

Czyż nie wiecie, że gdy zawodnicy biegną na stadionie, wszyscy wprawdzie biegną, lecz jeden tylko otrzymuje nagrodę? **Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali.** Każdy, który staje do zapasów, wszystkiego sobie odmawia; oni, aby zdobyć przemijającą nagrodę, my zaś nieprzemijającą. Ja przeto biegnę nie jakby na oślepie; walczę nie tak, jakbym zadawał ciosy w próżnię, lecz **poskrwiam moje ciało i biorę je w niewolę**, abym innym głosząc naukę, sam przypadkiem nie został uznany za niezdatnego.

Hbr 12,11:

Wszelkie karcenie (dyscyplina) na razie nie wydaje się radosne, ale smutne, **potem jednak przynosi tym, którzy go doświadczyli, błogi plon** sprawiedliwości.

Koh 7,8:

Lepszy jest koniec mowy niż jej początek, **lepszy jest umysł cierpliwy niż pyszny.**

1Tm 4,8:

Bo ćwiczenie cielesne nie na wiele się przyda; pobożność zaś przydatna jest do wszystkiego, mając zapewnienie życia obecnego i tego, które ma nadejść.

II. Ćwiczenia

7. Dokończ zdanie: **Podstawowy obszar mojego życia, w którym muszę odnieść sukces, to: ...** (przykłady: małżeństwo, kariera, relacja z Bogiem, zdrowie, finanse, bycie rodzicem, itp.). Zdefiniuj swój cel i napisz, z kim się nim podzielisz.

8. Zidentyfikuj, co zrobiłeś w przeszłości w tej dziedzinie i nie zadziałało - jakie próby podjąłeś zamiast trenowania? **Zastąp próby strategicznymi nawykami**, które możesz wprowadzić poprzez trening i które Cię zaprowadzą do celu (cel - nawyk, który muszę rozpocząć - nawyk, który muszę się pozbyć).

9. Wypisz trzy dziedziny życia, w których czujesz, że brakuje Ci dyscypliny. **Postaraj się znaleźć powody dla których odkładasz trud dyscypliny ryzykując ból rozczarowania.** Jaka pozytywna zmiana wydarzyłaby się, gdybyś dziś podjął trud dyscypliny?

Nawyki, a nie złudne nadzieje

(skup się na budowaniu nawyków zamiast na łudzeniu się).

I. Teksty z Pisma Świętego

1P 4,1-2:

Skoro więc Chrystus cierpiął w ciele, wy również tą samą myślą się uzbrojcie, że kto poniósł mękę na ciele, zerwał z grzechem, aby resztę czasu w ciele przeżyć już nie dla [pełnienia] ludzkich żądz, ale woli Bożej.

Łk 16,10:

Kto w drobnej rzeczy jest wierny, ten i w wielkiej będzie wierny; a kto w drobnej rzeczy jest nieuczciwy, ten i w wielkiej nieuczciwy będzie.

Prz 13,20:

Kto z mądrym przestaje - nabywa mądrości, towarzysz głupców poniesie szkodę.

Ga 6,9:

W czynieniu dobrze nie ustawajmy, bo gdy pora nadejdzie, będziemy zbierać plony, o ile w pracy nie ustaniemy.

Flp 3,8:

I owszem, nawet wszystko uznaję za stratę ze względu na najwyższą wartość poznania Chrystusa Jezusa, Pana mojego. Dla Niego wyzulem się ze wszystkiego i uznaję to za śmieci, bylebym pozyskał Chrystusa.

II. Ćwiczenia

10. **Wypisz nawyki (pozytywne/negatywne), jakie już masz w swoim życiu** (rano, do południa, po południu, wieczorem).

11. **Jaki nowy nawyk zmieniłby najbardziej Twoje życie?**

12. **Wypisz miejsca/czas/nastroje/momenty/ludzi, które wywołają w Tobie dobre/złe postępowanie.**

13. Wybierz jeden lub kilka nawyków ze wcześniejszych zadań i uzupełnij zdania:

Aby uczynić swój nawyk **oczywistym**, zrobię _____ po tym jak _____ . Aby uczynić swój nawyk **atrakcyjnym** mogę _____ .

Aby uczynić swój nawyk **łatwym**, mogę zacząć robić _____ przez 2 min. Aby uczynić swój nawyk **wspólnym** mogę zaprosić/zaangażować _____. Aby uczynić swój nawyk **powtarzającym się** mogę _____ .

14. **Jakiego złego nawyku musisz się pozbyć? Co się zmieni, jeśli Ci się to uda?** Kiedy myślisz o jego zaprzestaniu jakie argumenty przychodzą Ci do głowy, które motywują Cię do jego kontynuowania? Jaki sygnał motywuje Cię do działania, które umacnia ten nawyk?

Zasiew, a nie zbiory

(skup się na sianiu nie na żniwach).

I. Teksty z Pisma Świętego

Prz 13,11:

Przepadnie bogactwo podstępnie zagarnięte, a krok za krokiem zdobywane - rośnie.

Ga 6,7-8:

Nie łudźcie się: Bóg nie dozwoli z siebie szydzić. A **co człowiek sieje, to i żąć będzie**: kto sieje w ciełe swoim, jako plon ciała zbierze zagładę; kto sieje w duchu, jako plon ducha zbierze życie wieczne. **W czynieniu dobrze nie ustawajmy, bo gdy pora nadejdzie, będziemy zbierać plony**, o ile w pracy nie ustaniemy.

Mt 25,29:

Każdemu bowiem, **kto ma, będzie dodane**, tak że nadmiar mieć będzie. Temu zaś, kto nie ma, zabiorą nawet to, co ma.

Ps 1,3:

Jest on jak drzewo zasadzone nad płynącą wodą, które **wydaje owoc w swoim czasie**, a liście jego nie więdną: co uczyni, pomyślnie wypada.

II. Ćwiczenia

15. Dokończ zdanie: **Jedna rzecz, którą robię okazjonalnie ale chcę robić konsekwentnie to: _____**

16. Co sieję w moim życiu - i przez to zbieram moje obecne owoce?
Jeśli nie jestem zadowolony z owoców, to co powinienem siać?

17. Podaj przykłady ze swojego życia, gdzie niejednokrotnie zauważyłeś pozytywne lub negatywne efekty kumulacji swoich wyborów. **Jaka była najmniejsza decyzja którą podjąłeś, a która przyniosła wielką zmianę w Twoim życiu?**

18. **Gdzie odpuściłeś i potrzebujesz szczególnej pomocy Bożej?**
Gdzie zmagasz się z wytrwałością i potrzebujesz Bożej łaski do wytrwania? Gdzie zbierasz większe żniwa niż posiałeś?

Łaska, a nie siła woli

(skup się na mocy Bożej zamiast na sile woli).

I. Teksty z Pisma Świętego

Rz 7,15-24:

Nie rozumiem bowiem tego, co czynię, bo **nie czynię tego, co chcę**, ale to, czego nienawidzę - to właśnie czynię. Jeżeli zaś czynię to, czego nie chcę, to tym samym przyznaję Prawu, że jest dobre. A zatem już nie ja to czynię, ale mieszkający we mnie grzech. Jestem bowiem świadom, że we mnie, to jest w moim ciele, nie mieszka dobro; **bo łatwo przychodzi mi chcieć tego, co dobre, ale wykonać - nie. Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę.** Jeżeli zaś czynię to, czego nie chcę, już nie ja to czynię, ale grzech, który we mnie mieszka. A zatem **stwierdzam w sobie to prawo**, że gdy chcę czynić dobro, narzuca mi się zło. Albowiem wewnętrzny człowiek [we mnie] ma upodobanie zgodne z Prawem Bożym. W członkach zaś moich spostrzegam prawo inne, które toczy walkę z prawem mojego umysłu i podbija mnie w niewolę pod prawo grzechu mieszkającego w moich członkach. **Nieszczęsny ja człowiek! Któż mnie wyzwoli z ciała, [co wieście ku] tej śmierci? Dzięki niech będą Bogu przez Jezusa Chrystusa, Pana naszego!**

Ef 1,18-23:

[Niech da] wam światłe oczy serca tak, byście wiedzieli, czym jest nadzieja waszego powołania, czym bogactwo chwały Jego dziedzictwa wśród świętych i **czym przemożny ogrom Jego mocy**

względem nas wierzących - na podstawie działania Jego potęgi i siły. Wykazał On je, gdy wskrzesił Go z martwych i posadził po swojej prawicy na wyżynach niebieskich, ponad wszelką Zwierzchnością i Władzą, i Mocą, i Panowaniem i ponad wszelkim innym imieniem wzywaniem nie tylko w tym wieku, ale i w przyszłym. I wszystko poddał pod Jego stopy, a Jego samego ustanowił nade wszystko Głową dla Kościoła, który jest Jego Ciałem, Pełnią Tego, który napętnia wszystko wszelkimi sposobami.

Ef 2,4-5:

A Bóg, będąc bogaty w miłosierdzie, przez wielką swą miłość, jaką nas umiłował, i to **nas, umarłych na skutek występków, razem z Chrystusem przywrócił do życia. Łaską bowiem jesteście zbawieni.**

Ga 5,16-18:

Oto, czego uczyć: **postępujcie według ducha, a nie spełnicie pożądania ciała.** Ciało bowiem do czego innego dąży niż duch, a duch do czego innego niż ciało, i stąd nie ma między nimi zgody, tak że nie czynicie tego, co chcecie. Jeśli jednak pozwolicie się prowadzić duchowi, nie znajdziecie się w niewoli Prawa.

J 15,4-5:

Wytrwajcie we Mnie, a Ja [będę trwał] w was. Podobnie jak latorośl nie może przynosić owocu sama z siebie - jeśli nie trwa w winnym krzewie - tak samo i wy, jeżeli we Mnie trwać nie będziecie. Ja jestem krzewem winnym, wy - latoroślami. **Kto trwa we Mnie, a**

Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić.

J14,23:

W odpowiedzi rzekł do niego Jezus: «**Jeśli Mnie kto miłuje, będzie zachowywał moją naukę**, a Ojciec mój umiłuje go, i przyjdziemy do niego, i będziemy u niego przebywać.

Jk 1,5-8:

Jeśli zaś komuś z was brakuje mądrości, niech prosi o nią Boga, który daje wszystkim chętnie i nie wymawiając; a na pewno ją otrzyma. Niech zaś prosi z wiarą, a nie wątpi o niczym! Kto bowiem żywi wątpliwości, podobny jest do fali morskiej wzbudzonej wiatrem i miotanej to tu, to tam. Człowiek ten niech nie myśli, że otrzyma cokolwiek od Pana, bo jest mężem chwiejnym, niestałym we wszystkich swych drogach.

Jk 4,2-3:

Pożądacie, a nie macie, żywicie morderczą zazdrością, a nie możecie osiągnąć. Prowadzicie walki i kłótnie, a nic nie posiadacie, gdyż się nie modlicie. **Modlicie się, a nie otrzymujecie, bo się źle modlicie, starając się jedynie o zaspokojenie swych żądz.**

II. Ćwiczenia

19. **Wymień obszary swojego życia, gdzie nie widzisz postępu.**

20. Dokończ zdanie: **Boże nie mogę _____, ale Ty możesz.**

21. Dokończ zdanie: **W moim ciele nieustannie zmagam się z ____**

ale w duchu chcę _____ (por Gal 5,16-17).

22. Pomódl się słowami: Ojcze, proszę Cię byś **odnowił mój umysł** pomagając mi _____. Pomóż mi **trwać w Tobie** kiedy _____.

Ojcze **uznaję swoją słabość i Twoją moc**. Wiem, że jestem słaby, ale Ty jesteś mocny w _____. Ojcze, dzisiaj uznaję Twoją wielką miłość do mnie i to, że pragniesz dawać mi dobre dary, dlatego **proszę Cię o _____**.

23. Podsumowując te rekolekcje, to czego się nauczyłeś i to co objawił Ci Bóg na modlitwie podczas wykonywania ćwiczeń, uzupełnij poniższe zdania:

Wiem, że pierwszym krokiem, jaki muszę podjąć w rozpoczęciu nowego nawyku, jest: _____.

Wiem, że pierwszym krokiem, jaki muszę podjąć w zaprzestaniu starego nawyku, jest: _____.

Wiem po tych rekolekcjach, że Bóg mnie zaprasza do zmiany - w Jego mocy, a nie mojej własnej - _____.

Streszczenie rekolekcji po angielsku

1. Who. Not do.
2. Training. Not trying.
3. Habits. Not hope.
4. Sowing. Not reaping.
5. God's power. Not will power.

Program życia duchowego

Poniższy wzór pomoże ci stworzyć własny program życia.

Analiza i określenie samego siebie:

Poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad własną osobą. Po jednej stronie zanotuj swoje cechy pozytywne, po drugiej swoje wady. Następnie całość podziel pomiędzy te trzy podstawowe aspekty dotyczące życia każdego człowieka czyli:

- Stosunku do Boga
- Stosunku do innych
- Stosunku do samego siebie

Z tej analizy dowiesz się, że twoje słabe strony i wady są przejawem jednej z trzech wad dominujących, jakie wszyscy mamy: PYCHY, PRÓŻNOŚCI i ZMYSŁOWOŚCI.

By łatwiej było ci ustalić, która z nich dotyczy ciebie, poniżej znajdziesz ich charakterystykę:

A. PYCHA. Poczucie własnej godności i pewność siebie opierasz na własnej osobie.

Objawy:

1. Pycha: masz o sobie wysokie mniemanie; złościsz się na tych, którzy nie zgadzają się z tobą; z łatwością osądzasz innych, a w konsekwencji obgadujesz ich; masz trudności z przyznaniem się do własnych błędów, trudno ci też przyznać, że kogoś zraniłeś; nie

umiesz prosić o przebaczenie, ani sam przebaczać; potrafisz być nieszczerzy, by ukryć własne błędy; jesteś hipokrytą; jesteś zły, się gdy inni nie dziękują ci za twoje przysługi; nie lubisz służyć innym; niecierpliwość, dystans, szorstkość charakteryzują cię w codziennych kontaktach z ludźmi; myślisz, że jesteś jedyną osobą, która wie jak właściwie robić rzeczy, nie pozwalasz pomagać innym na pomoc tobie; jesteś racjonalistą do takiego stopnia, że jeśli czegoś nie rozumiesz, uważasz, że jest to złe i głośno o tym mówisz; praktycznie nie wierzysz, że Bóg może ci być potrzebny nawet jeżeli Go wyznajesz.

2. Miłość Własna: nie pozwalasz, by ktoś ci zaprzeczał; denerwujesz się gdy coś nie dzieje się po twojej myśli albo jeśli nie jesteś brany pod uwagę i złościsz się jeśli ktoś ci wszystkiego nie wyjaśni; przez długi czas potrafisz żywić urazę, nie odpuszczasz najmniejszej złości; buntujesz się przeciwko temu, czego nie lubisz lub co wydaje ci się błędne; nie lubisz słuchać niczyich wskazówek; zachowujesz się jak osoba z autorytetem; jesteś nieugięty; najpierw zawsze myślisz o sobie; twoje sprawy są dla ciebie ważniejsze od spraw innych ludzi; jesteś obojętny w stosunku do innych, ich potrzeb i pragnień; masz trudności w rezygnowaniu z własnych planów, gdy ktoś cię o coś poprosi; cechuje cię duże wyrachowanie w stosunkach z Bogiem i innymi; lubisz, gdy inni cię słuchają, uważasz, że to co ty masz do powiedzenia jest najważniejsze, zajmujesz innych swoimi sprawami.

B. PRÓŻNOŚĆ. Swoją pewność pokładasz w innych (zależy ci na tym, co o tobie myślą).

Objawy:

Chcesz by inni cię podziwiali; myślisz, że jesteś najlepszy, że wszystko wiesz, że zawsze masz rację; przesadnie martwisz się o swój wygląd zewnętrzny, poświęcasz dużo czasu na strojenie się; jesteś zdominowany przez tzw. wzgląd ludzki co objawia się nieśmiałością, która jednak jest skutkiem strachu, że inni cię nie polubią; łatwo zniechęcasz się niepowodzeniami; jesteś dwulicowy, gdy starasz się uzyskać akceptację otoczenia; porzucasz lub przemilczasz własne zasady, by wpasować się do grupy; łatwo przychodzi ci osądzanie innych, gdy nie zgadzają się z tobą i rozgłaszanie ich „błędów i pomyłek”; marzysz o posiadaniu „przyjaciół od serca”, by móc uważać się za popularnego; nie dotrzymujesz słowa i zawodzisz zaufanie innych; naciągasz prawdę lub otwarcie kłamiesz, by być kochanym i podziwianym.

Zawsze starasz się znajdować w centrum uwagi; gorzko się rozczarowujesz, gdy inni cię nie doceniają, szukasz akceptacji i uznania u innych nawet kosztem złamania własnych zasad.

C. ZMYŚLOWOŚĆ. Swoją pewność pokładasz w rzeczach.

Objawy:

1. Lenistwo: Wygoda jest dla ciebie najważniejsza; wszystko starasz się zrobić z jak najmniejszym wysiłkiem, byle jak; zawsze wybierasz najprostsze i najwygodniejsze rozwiązanie; unikasz pomagania innym jeśli to będzie wymagało od ciebie wysiłku; zostawiasz

wszystko na ostatnią chwilę i nie martwisz się o jakość twojej pracy; łatwo tracisz czas; jeśli nie masz naglących zobowiązań, zajmujesz się tylko tym co lubisz najbardziej; unikasz wszystkiego co wiąże się z najmniejszym umartwieniem ciała; na wszystko narzekasz; jeśli jesteś nie w humorze, wszyscy muszą o tym wiedzieć.

2. Życie uczuciami: jesteś niepoprawnym marzycielem; nie kontrolujesz swoich myśli; budujesz zamki na lodzie, w których zawsze jesteś księciem; jesz tylko to co lubisz i na co masz ochotę, nawet jeśli to kogoś zrani albo prowadzi do marnowania się pożywienia; zawsze chcesz wszystko sam zobaczyć, doświadczyć; jesteś ciekawski; szukasz przyjemności nawet jeśli to zagrozi twojej czystości myśli i czynów.

3. Nadwrażliwość i emocjonalizm: Swoje uczucia stawiasz na pierwszym miejscu w taki sposób, że twoja praca zależy od twojego aktualnego samopoczucia – od tego czy lubisz swoją pracę i osoby, z którymi pracujesz; bardzo łatwo cię zranić; od przyjaźni bardzo łatwo przechodzisz do nienawiści; lubisz być lubianym i by ci to okazywano.

Następnie podziel swoje objawy na trzy grupy

- Stosunek do Boga
- Stosunek do innych
- Stosunek do samego siebie

Zdefiniowanie Ideału i Cnoty, o które będziesz walczyć.

Po tym jak ustaliłeś jaka jest twoja wada dominująca i typowe dla niej objawy, teraz łatwo będzie ustalić przeciwną do niej cnotę, którą powinienes starać się zdobyć.

Twoim IDEAŁEM będzie zawsze Jezus Chrystus, ponieważ celem programu życia jest właśnie przemiana w NIEGO. Jednakże, pamiętając o poszukiwanej przez ciebie cnotie, na swój ideał wybierz kilka aspektów z osobowości Jezusa. Pomocne może okazać się również motto, które pomoże ci zapamiętać swój ideał.

Przykład:

- Wada dominująca - pycha
- Cnota do zdobycia – pokora, zwłaszcza w służeniu innym
- Ideał – Chrystus, cichy i pokornego serca
- Motto: „Nie przyszedłem po to, by mi słuźono, ale by służyć”.

Na końcu:

Rozwiń swój program konkretnych środków przeciwdziałania objawom, według ideału jaki sobie wybrałeś.

Konkretne środki:

Teraz przechodzimy do najważniejszej części – musimy określić jakie konkretne środki pomogą ci ćwiczyć się w poszukiwanej cnotie po to, byś mógł dążyć do swojego ideału.

Te środki powinny odnosić się bezpośrednio do objawów twojej wady dominującej. Powinny pomóc ci pokonać postawy związane

z tą wadą. Powinny być konkretne, najlepiej jeśli można z nich korzystać każdego dnia. Codzienne ćwiczenia i wysiłek najlepiej pomogą ci wzrastać w świętości.

O czym powinieneś pamiętać w swoim programie:

- A. Stosunek do Boga – dbaj o swój związek z Jezusem.
- B. Stosunek do innych – prowadź ich do Chrystusa.
- C. Stosunek do siebie samego – odkryj środki, które pozwolą ci uzyskać silną i stałą wolę; to powinno być coś, co możesz robić codziennie.

Sposób użycia programu

Nie zapomnij przepisać programu na czysto i przejrzeć go ze swoim kierownikiem duchowym. Przeglądaj go codziennie przez kilka chwil w czasie modlitwy porannej. Spróbuj używać go też w czasie rachunku sumienia wieczorem.

Zabieraj na kierownictwo duchowe. Aby omówić postępy i trudności.

