

Modlitwa rozeznania I. Wprowadzenie w modlitwę rozeznania wg. św. Alfonsa de Liguori

Celem modlitwy rozeznania jest rozpoznanie woli Bożej na drodze do świętości. Jezus Chrystus dokonał dzieła Zbawienia stając się człowiekiem. Stawił on czoła w swoim życiu ziemskim pokusom oraz trudnościom.

Rozeznanie może dotyczyć panującej w życiu danego człowieka wady, aby ją powierzyć Bogu i prosić o uwolnienie. Modlitwa wyboru może dotyczyć także najbardziej potrzebnej cnoty na drodze życia chrześcijańskiego. Modlitwa rozeznania może dotyczyć także wyboru stanu życia w tym celu, aby najlepiej służyć Bogu według Jego. Wybór może dotyczyć również środków na drodze uświęcania w obranym już stanie. Dokonuje się on więc w zależności od potrzeby danej osoby.

Niżej zostaną podane sposoby dokonywania wyboru w oparciu o wskazania św. Alfonsa de Liguori, doktora Kościoła i założyciela Redemptorystów.

Modlitwa rozeznania jest częścią rekolekcji „Szkola Modlitwy” prowadzonej aktualnie przez Centrum Apostolstwa i Duchowości Redemptorystów.

Źródło: św. Alfons Liguori, Droga uświętobliwienie, Warszawa 1907, T. III rozdział „Ćwiczenia rekolekcyjnego wyboru”.

Modlitwa rozeznania II. Modlitwa rozeznania dotycząca sposobu wyboru panującej wady.

Sposób wyboru panującej wady

- 1) Stań w obecności Bożej.
- 2) Zauważ, że dotąd przyczyną twego niedbałego życia był brak podjęcia zdecydowanej i ostatecznej decyzji męznego do wykorzenia złego.
- 3) Zauważ, w jakie niedoskonałości najczęściej wpadasz, oraz zbadaj skłonności, które są źródłem tej niedoskonałości. W tym celu możesz przejrzeć niżej umieszczony zbiór wad, jakie najczęściej popełniają osoby, pragnące duchowego wzrostu. Jeżeli odkryjesz w sobie jakąś z tych wad, to możesz je sobie zapisać, lub zapamiętać w celu dalszej pracy nad nimi.
- 4) Zastanów się nad sensem i celem twego życia, oraz nad tymi przymiotami jakie potrzebne są do realizacji twego powołania ze względu właściwy mu charakter, ducha i zadania, jakie masz przed sobą.
- 5) Wejdz w taki stan wewnętrzny, aby osiągnąć pokój oraz wolność i zapragnij wybrać tę wadę, którą rozeznajesz, że Bóg chce twojej z niej poprawy.
- 6) Proś Pana Jezusa, Najświętszą Maryję Pannę, polecaj się orędownictwu świętych, aby pomogli ci usunąć wszelkie zwodnicze działania złego lub też zamieszanie jakie jest w tobie spowodowane skażoną wadami i grzechem naturą, abyś otrzymał światło, dobrego rozeznania i wyboru tego, co najbardziej przeszkadza ci na drodze rozwoju.
- 7) Ofiaruj siebie oraz swoje serce na odważną walkę z jedną, czy drugą skłonnością, prosząc Ducha Świętego o wewnętrzne światła, i uważaj, jakie uczucia budzą się w związku z tym tobie.
- 8) Wybierz teraz jedną z tych wad i zastanów się:
 1. Nad skutkami, jakie wnosi ona w twoje życie, w twój rozwój, jaki ma ona wpływ na twoich bliskich, na osoby które spotykasz w domu, w pracy; jak wpływa na twoją modlitwę oraz na wykonywane przez ciebie zajęcia.
 2. Jaką posiada moc, czyli jak głęboko jest zakorzeniona w tobie, być może nawet mimo woli poddajesz się jej, oraz jak dawno zauważasz ją w swoim życiu.
 3. Na jakie niebezpieczeństwa naraża cię ona. Czy jest to utrata trwania w łasce uświęcającej, utrata zapалу i gorliwości, może przyczynia się do inny jeszcze cięższych upadków.

- 9) Tę samą drogę rozeznania wewnętrznego dokonaj z kolejnymi wybranymi przez siebie wadami. Rozważ ich skutki, moc i niebezpieczeństwo w swoim życiu.
- 10) Zastanów się teraz, która z tych wad w największym stopniu sprzeciwia się realizacji twojego powołania i głównego celu życia, która przynosi ci najwięcej szkody, która jest najbardziej natarczywą i której powinieneś najbardziej unikać.
- 11) Staraj się teraz dotrzeć do głównego źródła tej wady.
- 12) Rozważa, jakich okazji trzeba ci unikać.
- 13) Zastanów się, jakie środki należy podjąć w celu poprawy.
- 14) Pomyśl, co poradziłabyś osobie zaprzyjaźnionej z tobą, jeżeli prosiłaby cię o poradę w tej kwestii.
- 15) Wyobraź sobie, że gdybyś dowiedział, się że wkrótce miałabyś umrzeć, jaki wtedy byłby twój wybór?
- 16) Wyobraź sobie, że stoisz przed Bogiem. Czy pochwalisz ten wybór wady i środków do jej wykorzenienia?
- 17) Przedstaw Bogu ten wybór i ofiaruj Panu Jezusowi, prosząc Go, aby przyjął go i dodał ci pomocy do jego wykorzenienia.
- 18) Powierz ten wybór Matce Bożej, wezwij jej orędownictwa, prosząc o opiekę na drodze wytrwałości w dobrym.
- 19) Rozeznaj, czy w czasie modlitwy czujesz pokój, jasność, utwierdzenie i zapał do rozwoju, czy przeciwnie?
- 20) Poradź się także odnośnie tej sprawy z osobą, która prowadzi cię w tych rekolekcjach, lub też z twoim kierownikiem duchowym.

Wady zwyczajne do wyboru

- 1) Niedbałość i opieszałość w staraniu się o rozwój życia duchowego
- 2) Brak skupienia i czuwania nad sobą.
- 3) Miłość własna, przesadne pragnienie bycia w centrum zainteresowania, próżność, chęć podobania się, względy ludzkie.
- 4) Nieposłuszeństwo przełożonym, autorytetom, brak zaparcia siebie samego na poziomie rozumu i woli, skłonność do niewłaściwej interpretacji otrzymywanych poleceń.
- 5) Brak prostoty i szczerości w postępowaniu z bliźnimi, przełożonymi.
- 6) Przebiegłość, staranie się o przychylność poprzez pochlebstwo, szukanie zaszczytnych lub dogadzających zajęć, upokarzanie innych, itp.
- 7) Zamiłowanie do własnego zdania, upór.
- 8) Skłonność do zazdrości, osądzania, nadmierne zwracanie uwagi, przekorne postępowanie, zadowolenia z cudzych błędów, różne formy złośliwości.
- 9) Niechęć, szorstkość, zgryźliwość, dotkliwe żarty.
- 10) Obrażanie się, niezgoda, sprzeczkę i gniew.
- 11) Obmowy, szemrania, krytykowanie, użalanie się na wszystkich i na wszystko.
- 12) Próżnowanie, strata czasu, niedbalstwo, brak zajęcia, unikanie obowiązków i rzucanie pracy na innych.
- 13) Skłonność do wygod ciała i wszystko, co dotyczy zmysłowości.
- 14) Przyjaźnie i relacje, które nie służą rozwojowi duchowemu, częste przestawanie ze „światowymi” osobami i próżne rozmowy.

Modlitwa rozeznania III. Modlitwa rozeznania dotycząca sposobu wyboru potrzebnej cnoty.

Sposób wybrania najpotrzebniejszej cnoty

Modlitwa ta przebiega w taki sam sposób, jak wybór panującej wady. Należy tutaj zmienić to co dotyczy samych wad, na odpowiednie cnoty, które dana osoba chce praktykować i wzrastać w nich.

Cnoty przeciwne grzechom głównym i wadom osób, pragnących wzrostu duchowego.

- 1) Dokładność w odbywaniu ćwiczeń i nie spóźnianie się na wyznaczoną porę.
- 2) Skupienie i umartwienie zmysłów, a szczególności oczu i języka.
- 3) Umartwienie wewnętrzne i powściągnięcie skłonności, naruszających pokój domowy.
- 4) Zaparcie się samego siebie i zapomnienie o sobie, umiejętność ustępowania z własnego zdania.
- 5) Podporządkowanie się przełożonym, szacunek dla nich i zaufanie.
- 6) Gorliwe i chętne wykonywanie powierzonych zadań, bez podważania ich.
- 7) Zachowanie drobnych przepisów i wierność w realizacji małych rzeczy.
- 8) Ścisłe zachowanie porządku dnia i milczenia.
- 9) Wiernie wypełnianie powierzonego obowiązku.
- 10) O nic nie prosić i z niczego się nie wymawiać.
- 11) Miłość słodka i uprzejma.

Modlitwa rozeznania IV. Modlitwa wyboru i rozeznania stanu, powołania, drogi życiowej lub środków uświęcenia na wybranej już drodze.

Sposób dobrego wyboru stanu (powołania, drogi życiowej) lub środków uświęcenia w wybranym już stanie.

Wybór ten odbywa się w podobny sposób, jak wybór panującej wady lub najpotrzebniejszej cnoty. Powinien on jednak być dokonywany w większym skupieniu i wewnętrznym wyciszeniu. W tym celu niżej zamieszczony jest sposób jego przeprowadzania.

1. Ustalenie przedmiotu wyboru

Najpierw należy ustalić rzeczy (decyzje, czyny) spośród których będzie dokonywany wybór. Mogą to być np. różne stany, czyli drogi powołania jakie stają przed nami i chcemy dokonać właściwego wyboru. Mogą to być również środki na drodze do świętości, w życiu codziennym, w realizacji stanu i powołania w jakim już żyjemy, stosownie do natchnień, jakich doznaliśmy w czasie rekolekcji.

2. Akty przygotowawcze

Krok 1. Stań w obecności Boga z uczuciem, że Bóg Cię stworzył w tym celu, aby Mu służyć w taki sposób, jaki Jemu się podoba.

Krok 2. Przedstaw Panu rzecz, o którą ci chodzi i błagaj o łaskę poznania i postępowania w tej rzeczy, według Jego świętej woli.

Krok 3. Stań w postawie oderwania się i „obojętności” jeżeli chodzi o przyjęcie lub odrzucenie tej rzeczy. Staraj się nie mieć innego pragnienia, tylko osiągnięcie ostatecznego celu twego którym jest dojście do Boga przez pełnienie we wszystkim Jego świętej woli.

3. Pierwszy sposób badania woli Bożej przez oświecenie wewnętrzne i poruszenie naszej woli.

A. Wejdz w siebie poprzez zamknięcie zmysłów i umysłu. Nie staraj się roztrząsać rozumowo, lecz pragnij nie widzieć niczego innego, jak tylko wolę Bożą. Nie staraj się słyszeć nic innego, jak tylko głos Boży. Rozmawiaj sam na sam z Bogiem.

B. Przyjmij postawę głębokiej pokory przed Panem. Trwając w tym stanie staraj się jak najgoręcej poznać wolę Bożą. Ofiaruj się niejednokrotnie, powierzając Bogu jedną, lub drugą rzecz, między którymi masz dokonać wyboru. Za każdym razem z największą miłością i gotowością pytaj Boga, mówiąc: Panie, co chcesz, aby uczynić? co chcesz, aby wybrać? Mów, Panie, bo słucha sługa Twój (zob. 1Sm 3,9)

C. Następnie uważaj pilnie na wewnętrzne poruszenia serca, względem jednej lub drugiej rzeczy. Nie chodzi tutaj o zrozumienie. Możesz nawet nic nie rozumieć, lecz trwaj przed Bogiem w głębokim milczeniu i uspokojeniu serca, aby tym łatwiej usłyszeć Jego głos.

Uwaga 1. Jeżeli poczujesz ukierunkowanie, a raczej swego rodzaju popychanie, bardziej ku jednej lub drugiej rzeczy, rozważaj te poruszenia według reguły rozpoznawania duchów, niżej zamieszczonej.

Uwaga 2. Jeśli nie poczujesz żadnego w duchu poruszenia, spostrzeżesz, że nie masz żadnego ukierunkowania i poruszenia ani ku jednej ani ku drugiej rzeczy, wtedy przejdź do następnego sposobu modlitwy. Nie należy jej opuszczać również wtedy, gdy już odczuwasz w sobie poruszenie ku jednej z rzeczy, poddanej pod wybór i rozeznanie wewnętrzne.

4. Drugi sposób badania woli Bożej przez rozważanie rozumowe.

A. Rozważaj i roztrząsaj racje tak jednej jak i drugiej strony: korzyści i straty; pomoce i przeszkody, których można się spodziewać z jednej lub z drugiej strony, lub należy się obawiać. Te wszystkie argumenty rozważaj przed obliczem Boga w perspektywie wieczności. Stań w postawie wewnętrznej wolności. Wyzbądź się ziemskiego uczucia i ofiaruj się Bogu, abyś mógł spełnić we wszystkim Jego świętą wolę.

B. Następnie zapytaj siebie:

1) Co poradziłbyś w takiej sytuacji osobie, z którą łączy cię największa przyjaźń?

2) Jaką wartość przedstawia twój wybór w obliczu śmierci i opuszczenia tego świata?

3) Jak odnosi się on do Bożego sądu ostatecznego?

3. Bądź uważny, aby na drodze wyboru pozwolić się poprowadzić wyłącznie poruszeniom serca, które wypływają z miłości Boga i ze względów na Boga. Bądź czujny, aby nie dać się ogarnąć względom i uczuciom ziemskim i ludzkim, które mogłyby odwieść cię z drogi świętości. Jako podrzędne motywy do wyboru, można wprowadzić przyjmując niektóre doczesne względy, nie sprzeciwiające się większej chwale Bożej. Można do nich zaliczyć nadzieję większego pokoju serca, większych pociech duchownych itp. Jednak pierwszym i najważniejszym motywem powinien być wzgląd na większą chwałę Bożą.

5. Zakończenie wyboru.

A. Kroki po rozeznaniu i dokonaniu wyboru:

1) Stań ponownie przed Tronem Trójcy Przenajświętszej i przed obliczem Boga, przenikającego skrytości twojego serca. Wyznaj, że wybór ten czynisz dla większej Jego chwały oraz dla większego dobra twojej duszy.

2) Ofiaruj także twój wybór Przenajświętszej Maryi Pannie, a przez Nią Panu Jezusowi, prosząc Ich, aby byli świadkami twojego wyboru oraz by go błogosławili.

3) Wzywaj także Świętych Pańskich, aby z tobą składali dzięki Najwyższemu Stwórcy. że tobie, najukochańszemu stworzeniu, objawił swoją świętą wolę. Proś ich, aby ci wyjednali pomoc do jej wiernego wykonania i obierz sobie w podjętej decyzji szczególnego patrona i opiekuna.

B. Następnie modląc się rozeznaj, czy w ciągu modlitwy myśl twoja i wola twoja, w wyborze twoim została utwierdzona lub leż zachwiana. Jeżeli rozeznasz, że wola została zachwiana, rozważ wtedy według niżej podanych reguł, czy to zachwianie pochodzi od dobrego czy od złego ducha? Jeśli pochodzi od złego, nie należy zmieniać wyboru, jeśli zaś od dobrego, wtedy dokonany przez ciebie wybór należy ponownie poddać pod rozeznanie. Jeżeli zaś po takim rozeznaniu wyboru, nie otrzymałeś żadnego natchnienia rozum, że wolą Bożą jest, byś jedynie drogą rozumu wolę Swoją ci objawić.

C. Gdyby zaś wydarzyło się, że w badaniu woli Bożej przez oświecenie wewnętrzne wola twoja nakłaniałaby się od jednej rzeczy, w badaniu tejże woli przez rozum nachylała się ku rzeczy drugiej, wówczas - jeżeli racje rozumu są ważne i rzeczowe, należy je przyjąć. Z tego względu, że za pierwszym razem nie było zupełnej pewności, że

natchnienie było od Boga, dlatego też wskazówka rozumu jest pewniejszą i zgodniejszą ze zwykłym trybem rzeczy. Jeśli zaś pobudki rozumu przeciwne poruszeniom woli są słabe, a poruszenia woli były mocne oraz miały głęboką i żywą cechę po wołania Bożego, wtedy należy trwać przy nich i dziękować za nie Bogu.

Modlitwa rozeznania V Reuły rozeznawania duchów.

1. Jeśli czujesz nakłanianie raczej na jedną, niż na drugą stronę, rozważaj, czy takie poruszenia napełniają cię pocieszeniem i pokojem, czy nakłaniają cię do cnoty, czy też przeciwnie - sprawiają w tobie niepokój, znudzenie, smutek i powstrzymują cię na drodze doskonałości. Pierwsze z tych poruszeń są znakami głosu Bożego, drugie zaś natchnieniami pokus szatańskich.
2. Rozważaj także początek, środek i koniec takich poruszeń duszy.
Jeżeli chodzi o ich początek oraz pochodzenie zauważ, czy pod ich wpływem odczuwasz gorliwość, pociechę i pokój, czy też wprowadzają cię w niepokój, zasmucenie i oziębłość duchową. Rozeznaj także czy nie weszły do twojego umysłu i serca niejako ukradkiem, aby ci przerwać modlitwę lub przeszkodzić w podjętej pracy, którą wykonujesz w mocy posłuszeństwa. Te ostatnie, najpewniej nie są od Boga, który jest źródłem pokoju i porządku.
Jeżeli chodzi o środek: Rozważaj, czy serce twoje trwa w pokoju, a rozum w jasności, czy też przeciwnie.
Jeżeli chodzi o koniec: rozważaj, czy zostawiają w sercu twoim zbawienny impuls i natchnienie, który przynagla cię do postępowania z radością ducha drogą doskonałości, czy też przeciwnie, ścisnęły ci serce goryczą, znudzeniem i smutkiem. Pierwsze są oznaką ducha dobrego, a drugie złego.
3. Przede wszystkim oddawaj się modlitwie. Znajdziesz w niej światło do rozeznania rady ducha dobrego i siłę do jej wykonania.
4. W czasie pociechy nie czyni żadnych ślubów. Również w czasie zasmucenia nie podejmuj postanowień, lecz poczekaj na czas pokoju, który jest dobrej rady rękojmią, upewnieniem i dowodem.
5. W końcu, jak we wszystkim co dotyczy życia duchowego, tak również w kwestii wyboru i rozeznania, otwórz zupełnie serce twoje kierownikowi duchowemu. Módl się z nim i konsultuj, a Pan Bóg przez niego najpewniej da ci poznać Swoją wolę.

Źródło: www.cadr.redemptor.pl



=> [Większy niż nasze serca. Medytacje biblijne - ćwiczenia duchowe na każdy dzień](#)

Stefan Kiechle SJ - Kto szuka Boga, ten znajdzie Go przede wszystkim na modlitwie. Dlatego w tradycji św. Ignacego Loyoli medytacje biblijne są najlepszą szkołą modlitwy. Ignacjański sposób modlitwy obejmuje i bierze pod uwagę całe życie człowieka – zarówno to, co piękne i udane, jak i to, co pełne bólu i cierpienia. W kontemplacji historii biblijnych uwzględnia się codzienność i jej doświadczenia. Wtedy życie zaczyna ukazywać się w pełnej prawdzie i bez zniekształceń. Modlitwa staje się żywym dialogiem z miłującym “Ty”, czyli z Bogiem....



=> [365 dni z Biblią](#) -autor: [Rene Lejeune](#) -"365 dni z Biblią" to książka dla tych, którzy każdego dnia w roku chcą obcować ze Słowem Boga, pogłębiać je i modlić się nim. Z tą książką każdy z 365 dni roku będzie wyjątkowy, bo przeżyty ze Słowem Pana. To drogowskaz, który wskaże nam drogę każdego dnia. "365 dni z Biblią" ma być biblijną katechezą wiary chrześcijańskiej, a przede wszystkim drogą prowadzącą do kontemplacji Boga.

Jak czytać "365 dni z Biblią"? Czytajmy tylko tekst z danego dnia. Pozwólmy, aby słowa, które Bóg kieruje do nas dzisiaj, do nas osobiście głęboko nas przeniknęły. Bóg jest poza czasem. Jego słowo jest zawsze aktualne. Kiedy przyjmujemy je do serca, ono staje się życiem.