



# Wspólnota "Miriam"

## Odnowa w Duchu Świętym

### Rzeszów - Tabor

13 marzec 2019

BIULETYN WSPÓLNOTY, ROK XI, NUMER 491

Spotkania Wspólnoty odbywają się według harmonogramu umieszczonego na stronie Wspólnoty w Domu Diecezjalnym „Tabor” ul. Połonińska 25

### Teksty do medytacji od 14.03.2019 r.

Kochani.

Kontynuujemy ćwiczenia duchowe w oparciu o zasady św. Ignacego Loyoli. Samo ćwiczenie powinno trwać ok. 15 min. Przygotowanie ok 2-3 min i notatki po ćwiczeniu ok 2-3 min. Na całość wychodzi ok. 20 min. Na ten moment zawieszam czytanie Katechizmu Kościoła Katolickiego, wrócimy do niego po ćwiczeniach duchowych, proszę więc nie wybiegać z czytaniem tej lektury. Przypominam, że dalej obowiązuje nas codzienna modlitwa Anioł Pański w intencji wspólnoty oraz zachęcam do postu w intencji wspólnoty każdego 12 dnia miesiąca.

Co zrobić podczas jego trwania?

- Trzeba usiąść wygodnie w cichym miejscu, tam gdzie będzie łatwo nam się modlić.
- Poodychać, uspokoić siebie, serce, wsłuchać się w ciszę serca.
- Przywołać do siebie myśl, że rozmawiam z Bogiem. Pomodlić się do Ducha Świętego dowolną modlitwą.
- Zanim zaczniesz ćwiczenie usiądź i zastanów się, o co w nim chodzi i co chciałbyś w nim przeżyć, aby nie było to tylko odbębnione i powierzchowne.
- Ćwiczenia duchowe to nie jakiś magiczny czas, w którym zrobisz „enter” i idziesz dalej. Ich owoc będzie się pojawiał przez wierność im, a czasami powrót do niektórych z nich.
- Po ćwiczeniu warto usiąść w innym miejscu i zapisać w swoim dzienniku duchowym odpowiedzi na trzy pytania: co czułeś podczas ćwiczenia? Co ci ono pokazało o Tobie? Co powinieneś zrobić?

**Na owocną pracę, błogosławieństwo +**

**Oddaję każdego z Was w rany Chrystusa i Jego Krew, oraz zamykam w Sercu Maryji.**

**ks. Damian, Pasterz**

**Telefon Wspólnoty**

☎ 884-315-151

**Struktura Wspólnoty:**

**ks. Damian Ziemia**

Pasterz

tel. 791-386-047

e-mail: [mini-damian@o2.pl](mailto:mini-damian@o2.pl)

**Barbara Zacharska**

Lider

tel. 607-433-848

e-mail: [b-lech@wp.pl](mailto:b-lech@wp.pl)

**Marcin Zacharski**

V-ce lider

**Andrzej Pańkiewicz**

Skarbnik

#### **Czwartek – 14.03.**

1. Wybierz 3-5 swoich zdjęć których nie lubisz.
2. Spędź z nimi trochę czasu. Patrz szczególnie na to, co Cię denerwuje, co Cię boli. Spróbuj określić to, co Ci najbardziej nie pasuje – nazwij to.
3. Na koniec spróbuj popatrzeć na te zdjęcia pozytywnie. Znajdź dobre strony tych zdjęć, staraj się je polubić.

#### **Piątek – 15.03.**

1. Znajdź w sobie trzy cechy (fizyczne lub charakteru), których w sobie nie lubisz. Przyjrzyj się im dokładnie.
2. Zastanów się, dlaczego konkretnie tych nie lubisz?
3. Gdy już znajdziesz odpowiedź, zastanów się nad nią. Dlaczego zależy Ci na tym, aby było inaczej?
4. Opowiedz o tym Jezusowi.

#### **Sobota – 16.03.**

1. Powtórz sobie kilka razy werset Psalmu 139, 13: *Ty bowiem utworzyłeś moje nerki, Ty mnie utkałeś w łonie mej matki.*
2. Przyglądaj się wszystkim swoim cechom fizycznym i psychicznym, jedna po drugiej. Przy każdej z nich zatrzymaj się i wyobraź sobie, jak Pan kiedyś Cię stwarzał i lepił. Zobacz, jak robił to z miłością, radością i uśmiechem.
3. Podziękuj Mu za wszystko, co Ci dał.

## Animatory diakonii

**Ewelina Konieczna**  
diakonia modlitewna

**Andrzej Pańkiewicz**  
diakonia uwielbienia

**Magdalena Pachalska**  
diakonia prowadzenia  
spotkań

**Marcin Zacharski**  
diakonia modlitwy  
wstawienniczej

**Wojciech Wojdyło**  
diakonia liturgiczna

**Klaudia Winiarska**  
diakonia medialna

**Alicja Cyrnek**  
diakonia organizacyjna  
diakonia techniczno-  
porządkowa

**Barbara Zacharska**  
diakonia prorocka

### Niedziela – 17.03

1. Spędź dzisiaj 15 min przed lustrem.
2. Patrz sobie w oczy, oglądaj swoją twarz, uśmiechaj się do siebie.
3. Spróbuj widzieć w lustrze syna / córkę Boga.

Jeżeli nie umiesz tego robić, to proś Boga, aby uzdrowił Twoje patrzenie na Ciebie.

### Poniedziałek – 18.03

1. Wybierz w sobie jedną cechę, której w sobie nie lubisz i nie trawisz.
2. Każdy kij ma dwa końce (nierozzerwalne). Ta cecha jest tylko jednym z końców. Staraj się więc zobaczyć co jest drugim końcem.
3. Podziękuj Bogu za obie te cechy.

### Wtorek – 19.03

1. Weź kartkę A4 i opisz na niej siebie. Pisz w pierwszej osobie: *jestem człowiekiem który...* Postaraj się zrównoważyć pozytywne i negatywne cechy.
2. Odłóż kartkę i przeczytaj ją za kilka dni. Co teraz myślisz o tym co napisałeś o sobie?
3. Powtarzaj tak co 4-5 dni. Czy zauważasz różnicę? Od czego one zależą? Zanotuj dokładnie, co w ciągu dnia wpływa na Twoją zmianę w postrzeganiu siebie samego.

### Środa 20.03.

Rozpoczynamy etap III ćwiczeń: **miłość drugiego**

1. Wyobraź sobie, że siedzisz z Jezusem w jakimś miejscu, a gdzieś za oknem jest osoba, która Ciebie ostatnio zraniła.
2. Wyobraź sobie, że Jezus patrzy na Ciebie, a potem na niego / nią z miłością.
3. Powiedz Jezusowi o tym, co się stało, poproś, żebyś umiał przebaczyć.
4. Pomódl się: *W Twoje imię wybaczam tej osobie..., że...*
5. Pomódl się o dobro dla tej osoby.

### Intencje do modlitwy

- ✓ Za duszę śp. ks. Marcina Szopińskiego
- ✓ O nawrócenie dla zatwardziałych grzeszników
- ✓ O miłość i jedność we wspólności

### Ogłoszenia

1. **Przypominamy, o obowiązkowej modlitwie Anioł Pański w intencji naszej wspólnoty oraz zachęcie Pasterza do postu w intencji wspólnoty 12 dnia miesiąca.**
2. 20 marca 2019r. (środa) o godz. 18.00 w kaplicy DD Tabor odbędzie się Wieczór Charyzmatyczny. Konferencję wygłosi ks. Grzegorz Kot. Serdecznie zapraszamy.
3. 27 kwietnia 2019r. (sobota) we Fryszaku w parafii p.w. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny odbędzie się Dzień Jedności dla Wspólnot Odnowy w Duchu Świętym Diecezji Rzeszowskiej. Organizatorem spotkania jest Wspólnota „Ziarnko Gorczycy”. Zapraszamy do licznego udziału.
4. Informujemy, że w dniach od 16 do 18 maja 2019r. w Częstochowie odbędzie się Kongres Katolickiej Odnowy Charyzmatycznej i Środowisk Ewangelizacyjnych: Charis, czyli strumień łaski oraz Ogólnopolskie Czuwanie Odnowy w Duchu Świętym. Zapisy i informacje nt. wydarzenia wkrótce.