



Wspólnota "Miriam"

Odnowa w Duchu Świętym

Rzeszów - Tabor

25 marzec 2019

BIULETYN WSPÓLNOTY, ROK XI, NUMER 493

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

Teksty do medytacji od 28.03.2019 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 Ziemba

Pasterz

tel. 791-386-047

e-mail: mini-damian@o2.pl

Barbara Zacharska

Lider

tel. 607-433-848

e-mail: b-lech@wp.pl

Marcin Zacharski

V-ce lider

Andrzej Pańkiewicz

Skarbnik

Czwartek – 28.03.

1. Zastanów się dobrze, jakim człowiekiem chcesz być za kilka lat.
2. Wybierz JEDNĄ cechę, którą chcesz w sobie wyrobić (np. cierpliwość, łagodność, zrozumienie, odwagę, słuchanie).
3. Zrób dzisiaj jedną rzecz, żeby wystawić tę cechę na próbę, próbując ją rozwinąć. To będzie ćwiczenie.

Piątek – 29.03.

1. Spróbuj sformułować swój życiowy cel. Po co żyje? Co chcesz w życiu jeszcze zrobić? Zapisz go na kartce. Jeżeli nie wiesz – nieważne. Zaczynaj odpowiadać na to pytanie i sprawdzaj w praktyce.
2. Zastanów się, w jaki sposób masz dzisiaj postępować, żeby żyć zgodnie z tym celem. Rozpisz sobie kilka przykładowych sytuacji. Szukaj konkretów, nie uciekaj w abstrakcje.
3. Pod wieczór popatrz na dzień. Czy żyłeś zgodnie z wyznaczonym celem? Czy ten cel ma sens? Co zrobić, żeby jutro było lepiej?

Sobota – 30.03.

1. Idź kartką i długopisem w ustronne miejsce, nastrojowe.
2. Napisz testament: co dawało Ci najwięcej radości w życiu? Czego żałujesz do dzisiaj? Co jest wg Ciebie najważniejsze w życiu? Jakie idee, przekonania, dały Ci najwięcej życia? Co być jeszcze zrobić, gdybyś mógł żyć dłużej? Co byś zmienił w swoim życiu?
3. Porozmawiaj o tym z Jezusem.

Niedziela – 31.03

1. Wyobraź sobie, że leżysz na łożu śmierci. Zbliża się koniec, spróbuj wczuć się w tę sytuację

Animatorzy 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

(można położyć się na łóżku, na podłodze).

2. Wspominaj całe swoje życie do tej pory – jakie ono było.

3. Zobacz, co sprawia, że możesz odejść spokojnie.

Poniedziałek – 1.04.

1. Znajdź gdzieś znaczenie Twojego imienia (bierz pod uwagę etymologię, nie jakieś dziwne powiązanie cech itp.)

2. Jaki związek to imię ma z Tobą? Co może w Tobie opisywać?

3. Na koniec wyobraź sobie, że Bóg namaszcza Ciebie, dając Ci imię. Do czego jeszcze w Twoim życiu Bóg wybiera Ciebie?

Wtorek – 2.04.

1. Zrób listę rzeczy, które masz zapewnione, na które nie musisz pracować.

2. Zrób listę podstawowych rzeczy, codziennych spraw na których się nie znasz.

3. Zastanów się, w jakich sferach swojego życia jesteś inwalidą, który boi się wziąć życie w swoje ręce.

4. Opowiedz o tym Jezusowi. Poproś, aby Cię wyrwał z tego.

Środa 3.04.

Rozpoczynamy etap V ćwiczeń: **modlitwa**

1. Idź na spacer, na łono przyrody, docień przyrodę wokół.

2. Patrz na świat. Nie myśl o niczym, niczego nie analizuj, nie wspominaj, nie planuj, nie mów. Po prostu PATRZ.

3. Po powrocie zrób sobie kawę / herbatę. Zastanów się, co czułeś podczas spaceru.

Modlitwa to trwanie.

Intencje do modlitwy

- ✓ Za ubogich i biednych, za niemających pracy
- ✓ W intencji naszej wspólnoty o miłość, pokój, jedność
- ✓ Za naszych nieprzyjaciół i tych, których kochamy za mało, za tych których skrzywdziliśmy w naszym życiu
- ✓ Za małżeństwa z naszej wspólnoty, o ich świętość, umocnienie miłości i jedności małżeńskiej

Ogłoszenia

1. **Przypominamy, o obowiązkowej modlitwie Anioł Pański w intencji naszej wspólnoty oraz zachęcie Pasterza do postu w intencji wspólnoty 12 dnia miesiąca.**
2. 27 kwietnia 2019r. (sobota) we Fryszaku odbędzie się Dzień Jedności Wspólnot Odnowy w Duchu Świętym Diecezji Rzeszowskiej w godz. od 09.00 do 16.00. W związku z tym, że Wspólnota zapewnia nam obiad, proszę 2 i 10 kwietnia po spotkaniu w salce Miriam wpiąć się na listę. Zapraszamy do licznego udziału.
3. Zapisy na udział w tegorocznym Kongresie w Częstochowie po spotkaniu Wspólnoty 2 i 10 kwietnia w salce Miriam. Przy zapisie proszę dokonać płatności za udział w spotkaniu. Zaproszenie jest kierowane do wszystkich, nie tylko do liderów i animatorów. Zachęcamy do udziału.
4. 2 kwietnia br. zapraszamy na Mszę Wspólnotową.
5. 3 kwietnia br. odbędą się kolejne Nieszpory za Rzeszów w rzeszowskiej Farze. Zapraszamy.