



# Wspólnota "Miriam"

## Odnowa w Duchu Świętym

### Rzeszów - Tabor

2 kwiecień 2019

BIULETYN WSPÓLNOTY, ROK XI, NUMER 494

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

#### Teksty do medytacji od 4.04.2019 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 odbębniowane 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 Maryi.**

**ks. Damian, Pasterz**

**Telefon Wspólnoty**

☎ 884-315-151

**Struktura Wspólnoty:**

**ks. Damian Ziemba**

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 – 4.04.**

1. Zrób sobie kawę / herbatę. Usiądź w wygodnym miejscu, odpręż się, odetchnij kilka razy. Zamknij oczy, weź kubek do ręki.
2. Skupiaj się na smaku kawy / herbaty. Skup się tylko i wyłącznie na tym, nie myśl o niczym innym, nie słuchaj niczego innego, nie patrz nigdzie indziej, tylko smak.
3. Podziękuj Bogu za ten czas.  
Modlitwa to smakowanie obecności z Bogiem.

#### **Piątek – 5.04.**

1. Przypomnij sobie co dobrego Cię dzisiaj spotkało. Przywołaj okoliczności, w jakich to się stało. Przenieś się zmysłami do tej chwili. Patrz, słuchaj, czuj zapach, dotyk. Przywołaj uczucia, które Ci towarzyszyły.
2. Spróbuj trwać przy tym wszystkim. Szczególnie przy tym, co Cię najbardziej wciąga.
3. Podziękuj Bogu za ten.  
Modlitwa to trwanie wszystkim przy Bogu.

#### **Sobota – 6.04.**

1. Udaj się w jakieś miejsce, gdzie jest wystawiony Najświętszy Sakrament. Własnymi słowami oddaj Jezusowi czas tej modlitwy.
2. Módl się w bardzo prosty sposób – patrz na Niego i tyle. Nie myśl, nie roztrząsaj, nie mów. Patrz i bądź świadomy, że On patrzy na Ciebie. Bądźcie jak dobrzy przyjaciele, którym nie trzeba słów. Módl się patrzeniem.
3. Na koniec podziękuj Mu.  
Modlitwa to patrzenie na Boga i Jego na mnie.

## 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 – 7.04.

1. Wybierz sobie jakieś miejsce (park, balkon, galeria).
2. Usiądź tam, zamknij oczy, nic nie rób tylko słuchaj. Wyłapuj dźwięki, wszystko: lot muchy, śpiew ptaków, kroki ludzi, szczekanie psów, muzyka, szmer samochodów, wiatr itd. Łap wszystko, ale niech przychodzi i odchodzi od Ciebie. Łap wszystko co jest przyjemne i denerwuje.
3. Podziękuj Bogu za wszystko, co słyszałeś.

Modlitwa to słuchanie.

### Poniedziałek – 8.04.

1. Wybierz sobie ciche miejsce, spróbuj usłyszeć swój oddech. Nie kontroluj go, niech będzie naturalny.
2. Spróbuj poczuć, jak powietrze w Ciebie wchodzi, przepływa przez nos, do gardła i wlewa się do płuc, a następnie wraca.
3. Podziękuj Bogu za swój oddech i życie. Trwaj przy tym, co Cię najbardziej wciąga.
4. Podziękuj Bogu za to.

Modlitwa to czas wciągania nas w relacje z Bogiem.

### Wtorek – 9.04.

1. Przypomnij sobie jakieś dobre słowa, które ostatnio od kogoś usłyszałeś.
2. Przywołaj okoliczności, w jakich je usłyszałeś. Zobacz jeszcze raz wyraz twarzy mówiącego, usłysz jego głos. Przywołaj uczucia jakie Ci towarzyszyły.

### Środa 10.04.

Rozpoczynamy etap VI ćwiczeń: **porządkowanie uczuć**

1. Za każdym razem gdy poczujesz ból, żal, smutek z powodu rany pomódl się krótko: *Jezu, oddaje Tobie tę ranę, uzdrów mnie.*
2. Za każdym razem, gdy poczujesz złość, zawiść, nienawiść do kogoś, kto Cię zranił pomódl się: *Jezu, w Twoje imię wybaczam, Jezu w pomóż mi wybaczyć.*

### Intencje do modlitwy

- ✓ Za wspólnotę o oczyszczenie z każdej formy zła oraz umocnienie w dobru
- ✓ Za błądzących w wierze, odrzucających nauczanie Jezusa oraz za poszukujących wiary, o łaskę Ducha Świętego dla nich
- ✓ O jedność wszystkich chrześcijan

### 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 wpisać się na listę. Zapewniony jest transport autokarem. Koszt 20 zł. 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. 3 kwietnia 2019r. (środa) o godz. 20.00 odbędą się Nieszpory za Rzeszów w rzeszowskiej Farze. Zapraszamy.