

DOM FORMACJI DUCHOWEJ KSIĘŻY JEZUITÓW W KALISZU
WSPÓLNOTA ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO

REKOLEKCJE IGNACJAŃSKIE
W ŻYCIU CODZIENNYM

TYDZIEŃ II

Otworzyło się niebo



Lublin 2017
Kalisz 2018

Dzień I

Chrzest Pana Jezusa w Jordanie (Łk 3,15-16.21-22)

Modlitwa przygotowawcza:

Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.

Wprowadzenie 1:

Zobacz Jezusa nad Jordanem, spotykającego Jana i przyjmującego chrzest od niego.

Wprowadzenie 2:

Prosić o dogłębne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym Go bardziej kochał i więcej szedł w Jego ślady – za wstawiennictwem Maryi, Jego Matki, przez Jej Niepokalane Serce.

1.

Spotykamy dziś Jezusa u progu nowego etapu, do którego przygotowywał się przez wiele lat prostego życia w Nazarecie. Towarzyszyła Mu tam kochająca obecność najbliższych – Maryi, a także Józefa, który w czasie wydarzeń teraz rozważanych prawdopodobnie już nie był obecny wśród żywych. Codziennosc pracy, modlitwy, milczenia, prostych gestów, relacji pełnych zaufania i miłości tworzyła środowisko, w którym dojrzewała misja Jezusa, pozwalając otwierać się na to, co najgłębsze i najważniejsze.

Musiał jednak nadejść ten dzień, niewątpliwie będący owocem długiego oczekiwania i pragnienia, by wypełniło się to, po co przyszedł na świat, by spotkać tak wielu ludzi, których kochał i za którymi tęsknił. „Przyszedłem ogień rzucić na ziemię i jakże bardzo pragnę, żeby on już zapłonął” (Łk 12,49). By jednak mogło się to stać, wszystko musiało zmienić się na zawsze, także relacja z Matką w dotychczas doświadczanym wymiarze prostej, codziennej miłości.

Maryja nie zatrzymała Go dla siebie, pozwoliła Mu odejść, choć na pewno nie było to dla niej łatwe. Możemy tu przywołać scenę Ich pożegnania, pełnego miłości, która – choć jest czuła – nie osłabia, ale dodaje odwagi i nadziei.

Uczmy się od Niej uszanowania wolności własnej i tych, których kochamy.

Być może w naszym życiu jest także coś, co musimy pozostawić, aby móc podjąć dalszą drogę.



2. Idzie mocniejszy ode mnie... On chrzcić was będzie Duchem Świętym i ogniem.

Jan jest tym, który rozpoznaje Jezusa, wie, kim On jest, i potrafi wskazać Go innym. Wpatrując się w Niego umie właściwie i jasno rozpoznać również swoją własną tożsamość i misję. Bardzo podobnie jest z nami – „dopiero patrząc w oczy Jezusowi możemy odkryć, kim jesteśmy, zrozumieć siebie, swoją godność i powołanie” (Jan Paweł II, Homilia na Placu Zwycięstwa w Warszawie, 2 czerwca 1979 r.).

Prośmy, abyśmy rozpoznając w Jezusie naszego Zbawiciela i Pana, mogli być przez Niego ochrzczeni Duchem Świętym i ogniem.

3. Otworzyło się niebo...

„Tyś jest mój Syn umiłowany, w Tobie mam upodobanie”.

Kiedy Jezus z pokorą zanurzył się w wodach Jordanu, które przyjęły już taką mnogość ludzkich grzechów, sam Ojciec odpowiedział na Jego zaufanie, miłość i gotowość podjęcia ryzyka.

Także nad nami otwiera się niebo, kiedy zgadzamy się przyjąć własne życie w jego niepowtarzalności, całej naszej historii, także tej trudnej, bogactwie darów i nieznanym jeszcze do końca potencjale. Poprzez nasz chrzest staliśmy się przecież naprawdę dziećmi Bożymi. Ojciec chce, byśmy mu zaufali i pozwolili się prowadzić. Pragnie, aby Jego słowa: „Tyś jest mój syn umiłowany/córka umiłowana, w Tobie mam upodobanie” wybrzmiały i znalazły swój głęboki oddźwięk w naszym sercu.

Modlitwa końcowa:

W zjednoczeniu z Jezusem przyjmującym chrzest, za wstawiennictwem Maryi powierzmy Ojcu całe nasze życie: przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.

Notatki:

Dzień II

Wesele w Kanie Galilejskiej (J 2,1-11)

Modlitwa przygotowawcza:

Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.

Wprowadzenie 1:

Postaraj się widzieć Jezusa, Jego Matkę i uczniów, a być może i siebie wśród gości weselnych.

Wprowadzenie 2:

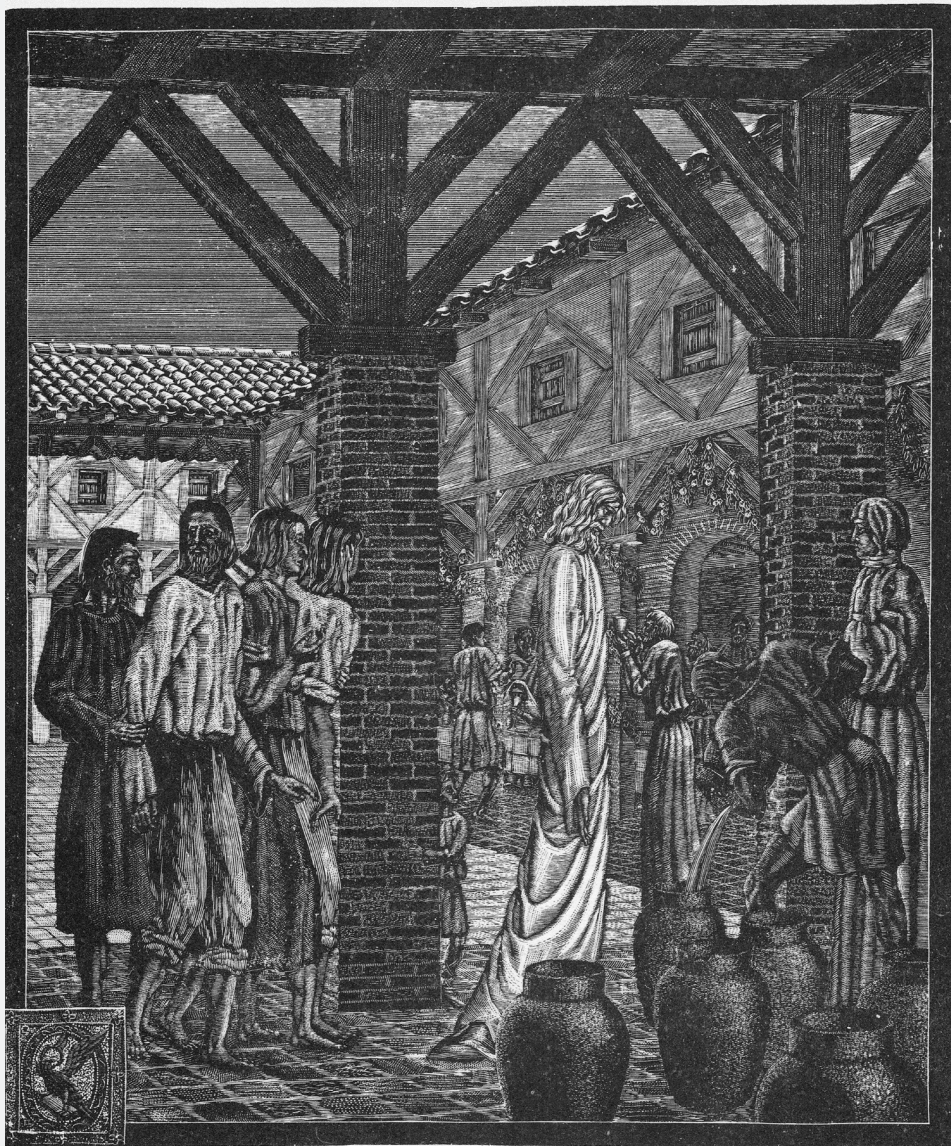
Prosić o dogłębne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym Go bardziej kochał i więcej szedł w Jego ślady – za wstawiennictwem Maryi, Jego Matki, przez Jej Niepokalane Serce.

1.

Na wesele w Kanie została zaproszona przede wszystkim Maryja, ale z Nią przybył także Jezus. Podobnie jest w naszym życiu: kiedy zapraszamy Maryję, zawsze obecny będzie i On, a z Nim i w Nim spotykamy również innych uczniów, którzy stają się naszymi braćmi i siostrami.

Radosny obraz uczty, cieszenia się wraz z innymi, zaspokojonych potrzeb jest obrazem czasów mesjańskich. Uczta jest wspólnym świętowaniem w obliczu i perspektywie wydarzeń, które trwale i pozytywnie zmieniają nasze życie. Takim wydarzeniem są zaślubiny, ale przede wszystkim jest nim wypełnienie w Osobie Jezusa wszystkich zbawczych obietnic. On przychodzi do nas i dla nas, jak Oblubieniec do oblubienicy. Uczta pokazuje, co jest celem zbawienia – abyśmy cieszyli się całym sercem i byli szczęśliwi – teraz i na wieczność. Jest to odpowiedź na wszystko, czego głęboko pragniemy.

Jezus nie odmawiał zaproszeniom i spędzał czas przy stole z różnymi ludźmi, był dostępny dla wszystkich, pozwalał im spotykać siebie w naturalny sposób. Wprawdzie wiedział, że powiedziano o Nim „oto żarłok i pijak, przyjaciel celników i grzeszników” (Mt 11, 19), ale nie przeszkadzało Mu to czerpać z tego radość.



2.

My nie zawsze potrafimy się cieszyć, czego obrazem jest brak wina. Jak stwierdza ks. Stanisław Ormanty TChr, „w Biblii (...) wino jest symbolem życia, które się rozwija, które się otwiera bez przeszkód, które się wypowiada. Natomiast brak wina (...) jest wszystkim tym, co zamyka, usztywnia, tworzy podejrzenia i podejrzliwość, smutek, drażliwość, kłótniowość, zły humor, pesymizm, ostrą krytykę, uszczypliwość” („Żywe bowiem jest słowo Boże, skuteczne... Komentarze biblijne do czytań na rok 'C'”, Hlondianum, Poznań 2013, s. 246).

I tu znowu spotykamy wrażliwą obecność Maryi, która nie przyszła tu, by skupiać się na sobie czy oceniać innych, ale okazała się prawdziwym przyjacielem. Potrafi uchwycić istotę sprawy i zwrócić się z nią w jedynym właściwym kierunku – do Jezusa. A choć odpowiedź, którą od Niego otrzymuje, nie jest jasna, nie przestaje bezwarunkowo ufać i zachęcać do tego innych, przez co staje się również ich Matką. Daje im oparcie z właściwą sobie delikatnością i dyskrecją.

Kiedy prosimy Ją o pośrednictwo i wstawiennictwo, ważne, abyśmy Jej także słuchali.

3. *Ty zachowałeś dobre wino aż do tej pory.*

Dokonany cud przekracza wszelkie oczekiwania – tak obfitością, jak i jakością. Nie ma tu ciasnoty, zamknięcia, wyliczania. Jezus nigdy nie daje nam byle czego, nie składa też obietnic bez pokrycia. Nie zachęca nas do zbliżenia do siebie, by potem pozostawić w ciemności i pustce, nawet jeśli subiektywnie tak to przeżywamy. Każde doświadczenie radosne, ale i trudne, ma sens, bo w nim dojrzewa dobre wino naszego życia, wzbogaca swój smak, ale i naszą zdolność doceniania go. Święty Franciszek ujął to w obrazie radości doskonałej, której najgłębszym źródłem jest bliskość Pana i która nie przestaje tryskać również w obliczu odrzucenia, niepowodzeń i różnego rodzaju cierpienia.

Prośmy o to, aby Boża obfitość wypełniła naszą małość, byśmy mieli odwagę żyć pełnią życia i przynosić dobre owoce.

Modlitwa końcowa:

Prośmy Maryję o wstawiennictwo, by Jezus przemieniał wszystko, co w naszym życiu ciemne i trudne, w dobre wino Jego miłości i uczył nas prawdziwej radości.

Notatki:

Dzień III

Głoszenie królestwa Bożego i wezwanie do nawrócenia (J 4,1-42)

Modlitwa przygotowawcza:

Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.

Wprowadzenie 1:

Zobacz Jezusa i Samarytankę przy studni.

Wprowadzenie 2:

Prosić o dogłębne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym Go bardziej kochał i więcej szedł w Jego ślady – za wstawiennictwem Maryi, Jego Matki, przez Jej Niepokalane Serce.

1.

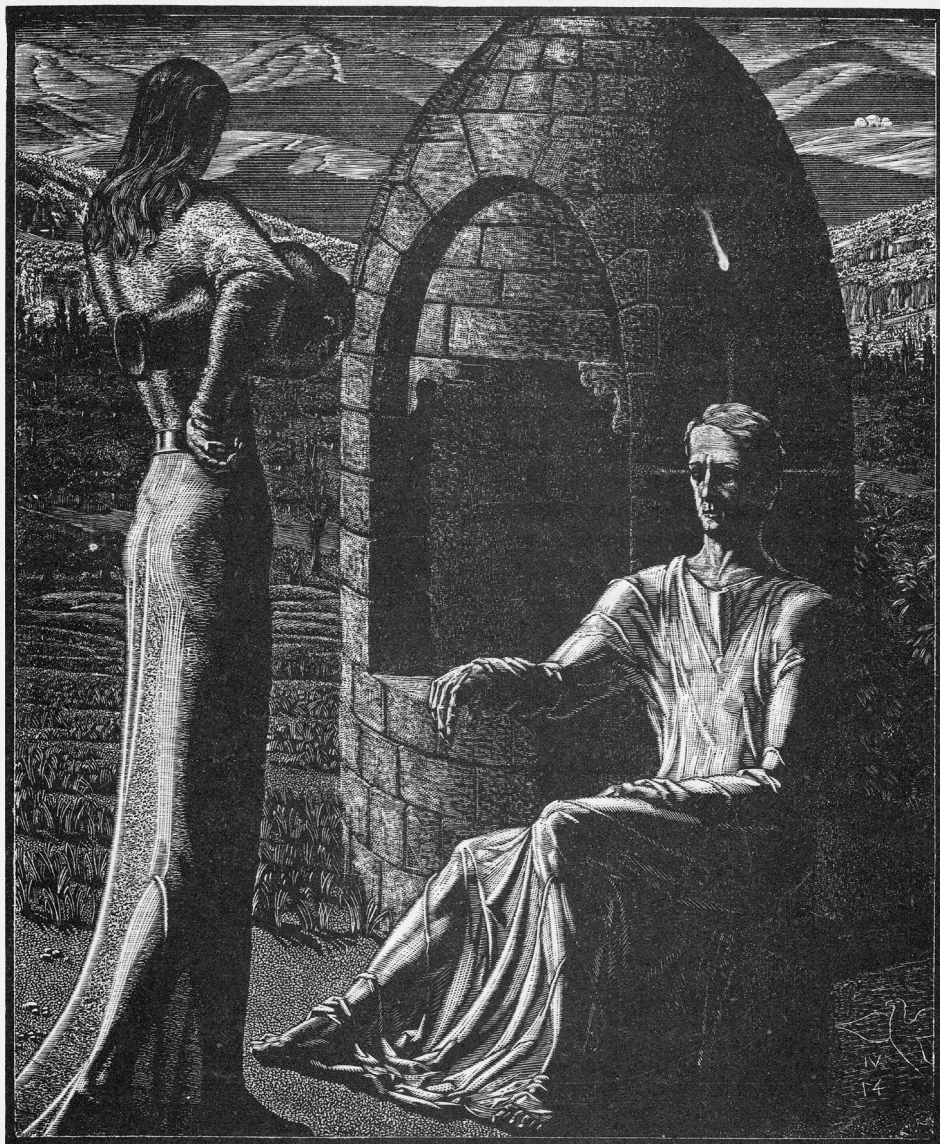
Jezus głosił królestwo i realizował misję Ojca poprzez spotkania z ludźmi twarzą w twarz. Ujawniał w nich bogactwo swojego człowieczeństwa i ukazywał drogę przemiany – poprzez miłość i prawdę. To bogactwo i umiejętność spotkania miały możliwość dojrzewać w serdecznych, bliskich relacjach z Maryją i Józefem.

Spotykamy dziś Jezusa zmęczonego drogą. Korzysta z zasłużonego odpoczynku, ale nie przestaje pełnić woli Ojca. Wie, że jest tam po coś, czeka i pragnie tego spotkania. Odpowiada też na głębokie pragnienie kobiety, o którym być może ona sama jeszcze nie wie.

Każda okoliczność życia, spotkany człowiek są ważne, co prowadzi nas w kierunku bardziej świadomego podjęcia codzienności.

Kiedy Samarytanka nadchodzi, Jezus odnosi się do niej z szacunkiem, przełamując zwyczajowe bariery. Daje jej możliwość bycia podmiotem rozmowy, wyrażania swoich myśli, wątpliwości, pytań. Pozwala jej też zrobić coś dla Niego, przez co podnosi ją, buduje jej wartość – to On jest przecież teraz od niej zależny w zaspokojeniu swojego pragnienia, nie może więc patrzeć na nią z góry. Traktuje ją poważnie, odsłania przed nią najgłębszą tajemnicę swojej misji i tożsamości – przed nikim innym chyba nie uczynił tego tak bezpośrednio.

Podobnie Jezus słucha i odsłania się przed każdym z nas, pragnąc naszego oddania i miłości. Zaangażujmy się szczerze w to spotkanie, dzieląc się sobą i przyjmując Go tak, jak nam się daje.



2.

Kobieta czuła szacunek Jezusa i to, że jej nie potępia. Dlatego kiedy On nazywa zło w jej życiu, nie broni się ani nie usprawiedliwia, ale mówi, że jest prorokiem. Jest zdolna do uznania prawdy, bo czuje się bezpiecznie. I Jezus odwzajemnia jej prawdą o sobie, wskazując na zupełnie nowe perspektywy życia w łączności z Bogiem.

On jest tym, przed którym niczego nie musimy ukrywać. Przeciwnie – to właśnie Jemu możemy zaufać do końca i bezwarunkowo, wejść w najciemniejsze zakamarki naszego życia, na które jedyną odpowiedzią może być tylko Jego niewyczerpane miłosierdzie. Przewodniczką w tym zaufaniu i dialogu niech będzie dla nas Maryja, która wiedziała, że Bóg pozostaje wierny do końca.

3.

Owocem spotkania z Jezusem stało się dla kobiety zupełnie nowe przeżywanie siebie i relacji z otoczeniem. Możemy przypuszczać, że nieprzypadkowo przychodziła do studni wtedy, kiedy nikogo nie spodziewała się przy niej spotkać, a jej sytuacja życiowa mogła rodzić poczucie wstydu i stanowić potencjalne źródło upokorzeń. Teraz ta sama kobieta bez zwłoki biegnie do miasta i głośno mówi prawdę o sobie i o Jezusie. I jej świadectwo jest przyjmowane jako wiarygodne, powoduje, że jej współmieszkańcy przychodzą, aby spotkać Jezusa. Tak odbudowują się jej relacje z ludźmi, a jej obecność i sposób komunikacji stają się narzędziem nawrócenia i przemiany dla innych. Nie ma już potrzeby zatrzymywania się na sobie, na przyjęciu czy odrzuceniu przez ludzi, bo Jezus przyjął ją do głębi w jej prawdziwym człowieczeństwie. I to na Niego ona wskazuje, a ludzie – idąc tam – mają szansę sami doświadczyć tego spotkania, które okazuje się tak owocne.

Jak moje przebywanie z Jezusem przemienia moje świadectwo i bycie wśród innych?

Modlitwa końcowa:

Prośmy Maryję, by uczyła nas autentyczności i spójności naszego życia, tak, jak Ona była do końca prawdziwa w swoim przyjmowaniu Jezusa i dawaniu Go innym.

Notatki:

Dzień IV

Przemienienie Pańskie (Łk 9,28-36)

Modlitwa przygotowawcza:

Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.

Wprowadzenie 1:

Zobacz Jezusa i Jego uczniów wspinających się na Górę Tabor – wśród nich możesz umieścić też siebie.

Wprowadzenie 2:

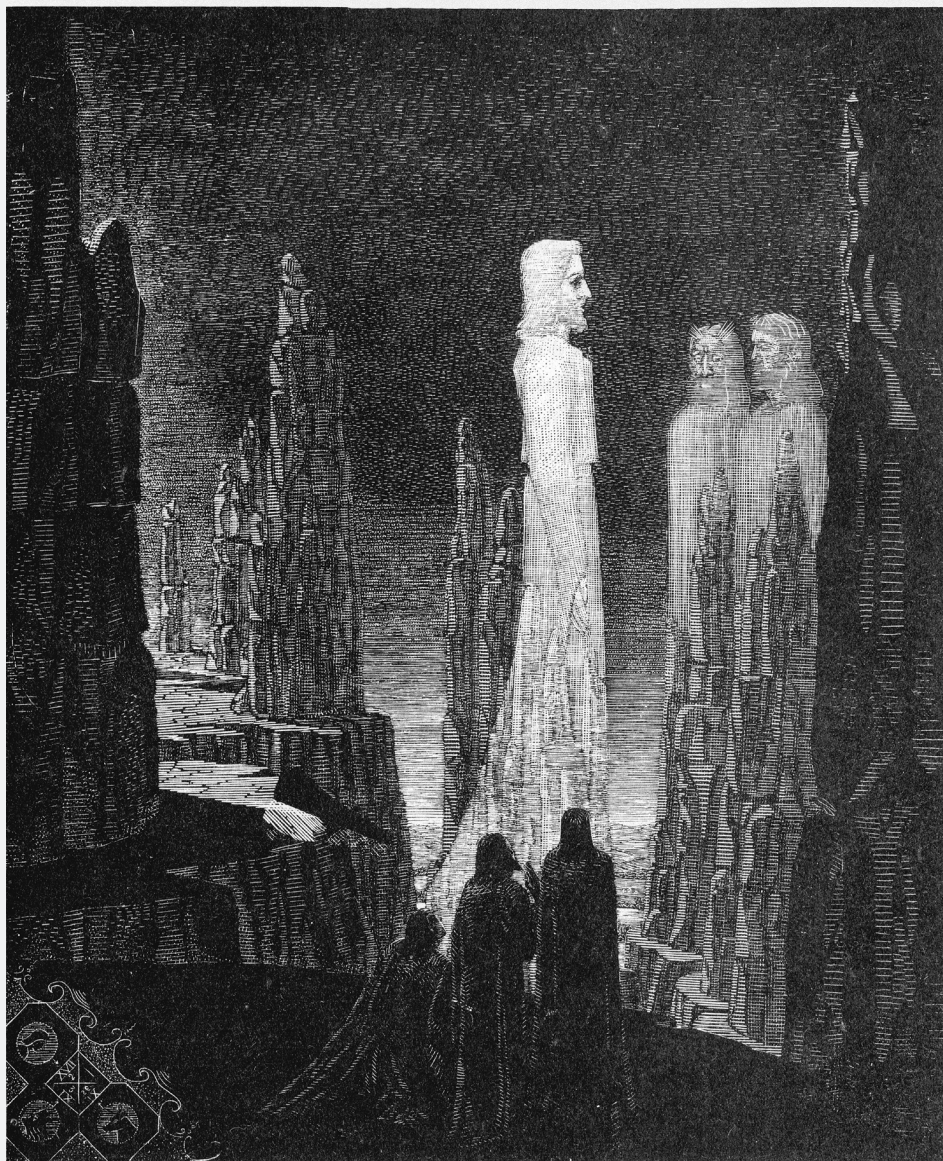
Prosić o dogłębne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym Go bardziej kochał i więcej szedł w Jego ślady – za wstawiennictwem Maryi, Jego Matki, przez Jej Niepokalane Serce.

1.

Trudowi wchodzenia na górę przyświeca wyraźny cel – „aby się modlić”. Jezus czerpie siły z modlitwy, znajduje na nią czas także w trudzie i zmęczeniu, a może przede wszystkim wtedy. Modlitwa pozwala jaśniej i głębiej widzieć w Bożym świetle, odsłania istotę rzeczywistości, świata, naszą tożsamość i cel. Kiedy spędzamy czas na modlitwie, jesteśmy bliżej Prawdy i pozwalamy, by ona przenikała zarówno nas samych, jak i wszystko, co nas otacza. Warto podjąć wysiłek, aby ten czas na modlitwę w codzienności znaleźć, aby stawała się ona dla nas priorytetem. Możemy modlić się wszędzie, a jednak Jezus poszukuje odpowiedniego miejsca i czasu. Odchodzi od tłumów. Cisza i majestat przyrody pomagają skupić się na tym, co naprawdę istotne. To ważny moment – i Jezus chce mieć wtedy przy sobie tych, którzy są Mu najbliżsi. Także i nam chce dzisiaj coś przekazać.

2.

Kilka dni wcześniej Piotr oświecony przez Ojca wyznał: „Ty jesteś Mesjasz, Syn Boga żywego” (Mt 16,16). Teraz uczestniczy w oglądaniu własnymi oczami Boskiego majestatu Jezusa, który odsłania się w blasku i chwale. Jezus rozmawia z tymi, którzy wiedzą, co się naprawdę dzieje i ku czemu zmierza Jego życie. Sami przeszli trudne próby wiary i zmagania, ufali wbrew nadziei, walczyli też o cały lud – z posłania i powołania Bożego. Jezus wie, że oni rozumieją, o co chodzi, i taka rozmowa jest Mu teraz potrzebna.



Nie możemy tego samego powiedzieć o uczniach, którzy chcieliby po prostu zatrzymać moment chwały i tego, że jest „dobrze”. Słysząc tutaj echo słów Piotra: „Panie, niech Cię Bóg broni! Nie przyjdzie to nigdy na Ciebie” (Mt 16,22). Jest nadzieja, że może nie odejdą też prorocy.

Jak często sami chcielibyśmy zatrzymać takie momenty i stany, nie godząc się, że one są po coś i tylko na pewien czas. Umacniają nas one, byśmy mogli sprostać pełni naszego powołania i zrealizować nasze człowieczeństwo.

3.

Interwencja Ojca nie pozwala Piotrowi nawet dokończyć zdania. Przypomina o wymiarze Tajemnicy, która musi budzić szacunek i której nie da się kontrolować. Wskazuje też na Osobę Syna i na to, że to Jego mamy słuchać.

Przykładem takiej postawy jest Maryja, która trwała przy Bogu i Jezusie z całkowitą wiernością i oddaniem bez względu na zmieniające się okoliczności. Podjęła ryzyko wiary podczas Zwiastowania, dzieliła się radością, ale przyjmowała też niepewność, trud i smutek, ucieczkę do Egiptu, osamotnienie i wreszcie straszną mękę i krzyż Jej Syna. Napisano o Niej, że starała się rozumieć, pytała, przechowywała i rozważała w Sercu to, co ważne. Było ono skarbnicą, z której mogła czerpać wtedy, kiedy nic już nie mogło Jej pomóc ani pocieszyć. Zawsze ufała, bo wiedziała, że Bóg nie może zawieść. Dlatego też Jezus mógł zawsze liczyć na Jej zrozumienie i współpracę. I tego chce nas uczyć jako nasza Matka.

Modlitwa końcowa:

Prośmy Maryję, aby wyjednała nam u swego Syna dar ufnej współpracy z dawaną nam w każdych okolicznościach łaską tak, by On mógł zawsze na nas liczyć.

Notatki:

Dzień V
Ustanowienie Eucharystii (J 13,1-17; 1 Kor 11,23-26)
[można przeczytać też J rozdziały 13-17]

Modlitwa przygotowawcza:

Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.

Wprowadzenie 1:

Postaraj się widzieć Jezusa i Jego uczniów podczas Ostatniej Wieczerzy – wśród nich możesz umieścić też siebie.

Wprowadzenie 2:

Prosić o dogłębne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym Go bardziej kochał i więcej szedł w Jego ślady – za wstawiennictwem Maryi, Jego Matki, przez Jej Niepokalane Serce.

1.

W obliczu zbliżających się wydarzeń, czasu, w którym ostatecznie ma się wypełnić posłannictwo Jezusa, a jednocześnie dokonać się Jego odejście, wszystkie sprawy mniej ważne schodzą na dalszy plan. Liczą się tylko te najbardziej istotne. Ostatni wieczór Jezus chce spędzić w bliskości tych, których powołał. Wie o ich słabości i kruchości. Ma świadomość, że w decydującym momencie się rozproszą, że Piotr pomimo szumnych deklaracji wyprze się tego, że Go zna, że nie będą w stanie nawet towarzyszyć Mu w modlitwie. Pomimo to chce z nimi być i na różne sposoby wyraża swoją miłość „do końca” i całkowite oddanie. Temu służy umycie nóg, ale też chce, aby jak najwięcej zrozumieli z tego, co się dzieje. Upewnia o swojej i Ojca miłości, o tym, że ból przeminie jak bóle rodzącej kobiety, że otrzymają w Nim prawdziwy pokój i radość. Wybiega w przyszłość, ku obietnicy Ducha – Pocieszyciela, który wszystko wyjaśni. Nie ukrywa, że czekają ich przesładowania, ale zachęca do ufności, ponieważ On zwyciężył świat i to On jest drogą, prawdą i życiem. Modli się nie tylko za swoich uczniów, ale i za tych, którzy uwierzą w przyszłości – wśród nich jesteśmy i my...

I także z nami pomimo całej naszej słabości Jezus chce być, umywać nam nogi, upewniać o swojej miłości i o tym, że zawsze możemy na Niego liczyć. Możemy jak Jan oprzeć się na Jego piersi i słuchać tego, co chce nam powiedzieć.



2.

Szczytowym momentem tego spotkania jest ten, w którym Jezus daje samego siebie do końca, karmi ich sobą, uprzedzając w ten sposób ofiarę, która ma się dokonać następnego dnia. Ofiaruje swoje Ciało i Krew, Duszę i Bóstwo. Niczego nie pozostawia dla siebie.

Badania naukowe cudu eucharystycznego w Lanciano i w Sokółce pokazują, że Ciało to mięsień sercowy w agonii. Jezusa ta ofiara kosztuje. To cena, jaką zapłacił za nas, za nasze życie. Dzięki temu może nasycać nas sobą, wchodzić do głębi i prawdziwie w naszą rzeczywistość.

3. *Serce Jezusa w moim sercu bije,*

Krew Przenajświętsza w moich żyłach płynie.

(Jacek Sadowski, „O cuda niepojęte”)

Ofiarowane są nam dary największe – sam Bóg przychodzi do naszego serca i życia, jednoczy się z nami i stopniowo przemienia nas w siebie, uczy myśleć, czuć i postępować jak On. Wobec tak całkowitego oddania pozostajemy nieraz obojętni, nieobecni, skupieni na sobie. A przecież potrzebne jest zaangażowanie obu stron, aby mogło zaistnieć spotkanie, którego On tak bardzo pragnie.

I właśnie tutaj nasza słabość i kruchość potrzebuje pomocy, o którą możemy się zwrócić do Tej, która była najbardziej otwarta i wrażliwa na swojego Syna, oddana mu całkowicie, wierna w każdych okolicznościach. Maryja nadal Go w nas rodzi, uczy, jak Go spotykać. Jest Matką Bożego życia w nas.

Modlitwa końcowa:

Prośmy Maryję, by uczyła nas prawdziwego otwarcia i oddania Jezusowi, którego przyjmujemy w Eucharystii, tak, by stawała się ona owocna dla nas i wszystkich, do których nas posyła.

Notatki:

Dzień VI

Medytacja powtórkowa

Serce dziecka

Święta Maryjo,
zachowaj we mnie serce dziecka,
czyste i przejrzyste jak źródło.
Uproś mi serce proste,
które nie lubuje się w smutkach
i zajmowaniu się sobą.
Serce wielkoduszne i chętne do dawania,
serce współczujące, wierne,
hojne i wdzięczne,
które nie zapomina o żadnym dobru
i nie chowa urazy z powodu jakiegoś zła.
Uczyń moje serce łagodnym i pokornym,
miłującym bezinteresownie,
radosnym, że może się ukryć w innym sercu
przed obliczem Twego Boskiego Syna.

Leonce de Grandmaison SI

Notatki:

*Grafiki autorstwa Victora Delhez'a
pochodzą z ulubionych przez papieża Franciszka
„Czterech Ewangelii wg naszego Pana Jezusa Chrystusa”,
wydanych w roku 1956 w Buenos Aires,
które w wieku 20 lat otrzymał od swojej rodziny.
Grafiki w nich zawarte wyraźnie wpłynęły na jego duchowość.
Posługuje się tą Księgą do dziś.*

PRZYGOTOWANIE DO MEDYTACJI (15 MIN.)

Przeczytaj wolno i uważnie kilka razy tekst biblijny,
zanotuj kilka myśli i odczuć jakie się w Tobie pojawiły.

MEDYTACJA (30–45 MIN.)

1. uczynić znak krzyża
2. uświadom sobie Bożą obecność, dobrze poczuć siebie
3. pomódl się modlitwą św. Ignacego:

**Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny
były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.**

4. przeczytaj uważnie tekst biblijny
5. wyobraź sobie scenę, obraz do medytacji
6. poproś Boga o owoc medytacji
7. medytuj
8. porozmawiaj z Bogiem o poruszeniach jakie się pojawiły
9. odmów *Ojcze nasz*
10. uczynić znak krzyża

REFLEKSJA PO MEDYTACJI (5 MIN.)

Zapisz choć jedną myśl z podsumowania medytacji, np. jej owoc.

RACHUNEK SUMIENIA WG ŚW. IGNACEGO (15 MIN.)

1. podziękuj Bogu za otrzymane dobrodziejstwa
2. poproś o łaskę poznania grzechów i ich odrzucenia
3. zażądaj od duszy swojej zdania sprawy
4. poproś Boga o przebaczenie win
5. postanów poprawę przy pomocy Jego łaski