

KS. TEODOR SAWIELEWICZ

ZESZYT WALKI DUCHOWEJ

CZAS DUCHOWEJ PRZEMIANY



NIHIL OBSTAT

Kuria Metropolitalna w Krakowie
nr 3818/2022, 7 grudnia 2022 r.
bp Damian Muskus, wikariusz generalny
ks. Paweł Ochocki, wicekanclerz
ks. dr Franciszek Ślusarczyk, cenzor

PROJEKT OKŁADKI

Mateusz Graczyk

KONCEPCJA GRAFICZNA

Paweł Maciak

ILUSTRACJE

Agnieszka Rosiak
Szymon Ryczek

KOREKTA

Maria Magdalena Kowalczyk
Agata Chadzińska

SKŁAD

Łukasz Sobczyk

ISBN 978-83-67719-45-2

© 2023 Dom Wydawniczy „Rafael”
ul. Rękawka 51
30-535 Kraków
tel. 12 411 14 52
e-mail: rafael@rafael.pl
www.rafael.pl

Kluczem do rozwoju duchowego jest SYSTEMATYCZNA walka duchowa. Zeszyt jest przeznaczony dla tych, którzy wolą biegać w duchowych maratonach, zamiast zmagać się w duchowym sprincie. Ten planer został napisany z myślą o tych, którzy rozumieją potrzebę zaplanowanych działań i treningu, by nastawiać się na pokonanie długich dystansów każdego dnia.

Konieczność SYSTEMATYCZNOŚCI

Powyższe sformułowanie jest kluczem do odczytania celowości „Zeszytu Walki Duchowej”. Chcę ci zaproponować podstawowe ćwiczenia duchowe, dzięki którym dostaniesz wędkę do złowienia grubych okazów, zamiast otrzymania chudej rybki na talerzu. Najbardziej skorzystasz z tego planera, jeśli od początku nastawisz się nie tylko na walkę ze zniechęceniem, złymi myślami, pokusami, lecz także na ćwiczenie męstwa, wytrwałości i umiejętności SYSTEMATYCZNEJ bitwy o zbawienie. Liczę na to, że dzięki temu zeszytowi odkryjesz taktyki wroga, umocnisz fortyfikację duszy, znajdziesz motywację do przejścia na stronę Triumfatora – Jezusa. Mam nadzieję, że dzięki temu nie będziesz się ze sobą cackał, a tym bardziej z wrogiem, którego namierzysz i nazwiesz.

Zaplanowane w tym zeszytcie praktyki duchowe są oparte na Biblii i Tradycji Kościoła, które poznawałem przez lata studiów i formacji duchowej. Są wypróbowane i sprawdzone przez autora, jednak dalekie od prostych recept. Założenie, że nie zbawisz siebie sam, to dobry punkt wyjścia do rozpoczęcia systematycznej walki duchowej.

ks. Teodor

Po prostu zacznij!

Plan walki duchowej dla zupełnie początkujących

Zanim zaczniesz wgłębiać się w instrukcje i szczegóły dotyczące planera, który trzymasz teraz w ręku, chcę cię zachęcić, by duchową walkę po prostu zacząć. Ruszenie z miejsca bywa najtrudniejsze. Na następnej stronie znajdziesz tabelkę, dzięki której „ruszysz z jedyinki”. Po prostu zacznij walkę duchową tak, jak ją rozumiesz, tak, jak potrafisz, na tyle, na ile Ci sił i czasu wystarczy. Jeśli wypełniesz daną praktykę w jakimś dniu walki, wstaw znak „+” w tej komórce tabelki. Jeśli zaniedbałeś ją, wpisz tam „-”. Dla przykładu: w drugi dzień walki odmówisz poranny pacierz, wpisz wtedy „+” na skrzyżowaniu kolumny „poranny pacierz” oraz wiersza „drugi dzień”. Rano pomódl się, choć krótko, tak, jak najlepiej potrafisz. Wieczorem kilka minut czytaj jedną z czterech Ewangelii lub jej postuchaj.

Odnosnie do kolumny: „sprzeciwianie się choć raz pokusie”, najlepiej byłoby, gdybyś wybrał jedną, często pojawiającą się u ciebie pokusę i stawiał znak „+” w tabelce, gdy udało ci się choć raz w ciągu dnia tę pokusę zwalczyć. Jeśli więc na przykład palisz papierosy, wstaw „+” wtedy, gdy choć raz powiesz sobie: „Teraz nie zapalę, odłożę to na później”, gdy najdzie cię na to ochota lub nadarzy się okazja do zapalenia. Jeżeli natomiast postanowisz mniej palić, a w ciągu dnia ani razu nie zawalczysz z pokusą, wpisz w tabelkę znak „-”.

Odnosnie do kolumny: „dobry uczynek”, rozglądaj się wokół siebie w ciągu dnia i szukaj sposobności do tego, by komuś sprawić przyjemność, wywołać uśmiech, usłużyć, wysłać miłą wiadomość.

Po prostu zacznij!

Jeśli potrzebujesz więcej tłumaczeń lub chcesz ambitniejszego planu, przejdź do następnych stron i wczytaj się w bogactwo nauk Biblii i Tradycji Kościoła o walce duchowej.

DZIEŃ WALKI	poranny pacierz	wieczorne czytanie Ewangelii	sprzeciwienie się choć raz pokusie	dobry uczynek
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Propozycja planu walki duchowej dla osób pozostających w grzechu ciężkim z powodu nieformalnego związku

Ta propozycja planu powstała jako potrzeba naszych czasów. Wielkim współczuciem i troską chcę otoczyć osoby, które tak pogmatwały sobie życie grzechami cudzołóstwa, że łatwo mogą dojść do wniosku, że walka duchowa nie jest dla nich, bo nic im nie da. Jeśli ta sytuacja dotyczy ciebie, chcę żebyś wiedział, że właśnie szczególnie ciebie zachęcam do podjęcia walki z wrogami zbawienia – szatanem, ciałem i światem. Na kolejnych kartach tego planera tłumaczę, jak korzystać z tabelki, którą widzisz po prawej stronie – spróbuj wczytać się w te instrukcje. Bóg z pewnością wspomůže cię swoją łaską, byś przestał grzeszyć. Pamiętaj, że grzech cudzołóstwa to jeden z wielu grzechów i często nie on jest najgorszy; nie on najbardziej rani Serce Jezusa. Gorszy jest brak zaufania do Boga, brak wiary w Jego miłość, zniechęcanie się pod wpływem kłamstw, że jak już nie trwam w łasce uświęcającej, to wszystko mi jedno. Zobaczysz, że łatwiej będzie ci dążyć do kratek konfesjonału, gdy wzmocnisz swoje zaufanie do Boga. Twoja wiara może sprawić, że wyrwiesz drzewo z silnymi korzeniami i każesz mu rzucić się w morze. Twoja wiara uzdolni cię do rzeczy, które dziś wydają się niemożliwe.

Spróbuj zacząć realizować ten plan napisany pod ciebie

Zobaczysz, że w trakcie jego wypełniania Bóg podsunie ci pragnienie porozmawiania z księdzem o swojej sytuacji – wtedy rozeznajcie wspólnie, co powinnaś/powinieneś zrobić, by małymi kroczkami iść ku pojednaniu z Bogiem. Rozeznajcie zawite sytuacje, dotyczące na przykład dzieci, ich wspólnego wychowania pod jednym dachem. Zwłaszcza ty potrzebujesz modlitwy i walki duchowej. Bez nich narażasz się na wieczne oddzielenie od twójego Stwórcy.

DZIEŃ WALKI	medytacja/ adoracja/ rożaniec	Biblia	duchowa lektura/ konferencja	dobry uczynek	własne postanowienie	odmówienie przyjemności	rachunek sumienia
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kim jest duchowy wróg?

Twoim wrogiem nie jest człowiek (por. Ef 6,12). Osobę ludzką trzeba tylko kochać, nie inaczej. Czymś innym jest grzech człowieka, a czym innym sam człowiek. Zło zwalczaj, ludzi kochaj. Twój przeciwnik ma naturę duchową i jest ich trzech. Walka duchowa o relację z Bogiem, a przez to o szczęście twoje i innych oraz o życie wieczne toczy się przeciwko:

a. szatanowi, b. światu, c. ciału.

Walczymy zatem przeciwko złu osobowemu, czyli przeciwko diabłu. Słowo „świat” oznacza struktury zła, które skłaniają człowieka ku potępieniu i podważają zaufanie do Stwórcy. Chodzi tu na przykład o opinię ludzką, która zachęca nas do pójścia za głosami sprzecznymi z Ewangelią. Pod pojęciem „ciało” kryją się: egoizm, wady, niezaspokojone potrzeby, rany, sfera grzechu, pożądlivości (por. 1 J 2,16) i namiętności, czyli uczucia, które odciągają od Boga, gdy im ulegamy, a przywiązują nas w niewolniczy sposób do rzeczy (por. Kol 3,5).

W raju, przed grzechem, człowiek żył w doskonałej harmonii na czterech płaszczyznach: w zgodzie ze światem, z drugim człowiekiem, z sobą samym, a nade wszystko w zażyłej relacji z Bogiem. Grzech pierwszych rodziców poskutkowało tym, że cała równowaga świata została mocno zaburzona. Świat jest używany nie do tego celu, w jakim został stworzony, a człowiek człowiekowi staje się wilkiem.

W każdym z nas jest pęknięcie wyrażające się w nieuporządkowanych namiętnościach i pożądlivości – jest to biblijne określenie, psychologia natomiast raczej nazwałaby ten stan niezaspokojonymi potrzebami. Człowiek nie wierzy Bogu, nie ufa Mu i nie kocha Go tak, jak powinien. Jego wnętrzu zajmuje się czymś innym niż to, do czego zostało stworzone. Grzech nie pozwala człowiekowi doświadczać Bożej miłości. „Pięciorasmowa autostrada”, która łączyła Boga i człowieka, została zniszczona. Ludzie zaczęli szukać miłości gdzie indziej – tam, gdzie są tylko jej pozory i namiastki. „Ukochali bardziej ciemność, aniżeli światło” (J 3,19).

Taktyka walki z wrogiem

- a.** Rozpoznawać taktykę przeciwnika i kierować swoje siły tam, gdzie on atakuje. Ustalić wadę główną i pracować zwłaszcza nad nią.
- b.** Uważać na pozory dobra w tym, co się robi. Z góry założyć, że łatwo popadamy w iluzję. Wydaje nam się, że skoro jeden aspekt sprawy jest korzystny dla nas, to całość będzie dobra i miła Bogu. Z Bożą pomocą badać na modlitwie własne zachowanie i wybory.
- c.** Dbać o prawidłowy obraz Boga. Nie ulegać złym, oskarżającym myślom, które z pewnością będą przychodzić do głowy, by przekonać, że Bóg mnie nie kocha, nie pomaga mi i nie interweniuje, gdy jest taka potrzeba.
- d.** Nie kierować się modami i światowym myśleniem (por. Rz 12,2), nie zagłuszać sumienia i nie usprawiedliwiać się argumentami: „wszyscy tak robią”, „to nic złego”, „ja go przecież kocham”, gdy wiem, że działam wbrew Bożym przykazaniom.
- e.** Być posłusznym Bożemu Mistrzowi – Jezusowi. Ustalić zsynchronizowane, harmonijne działanie wszystkich duchowych żołnierzy, unikać samowolki w walce. Wypełniać duchowe praktyki zaproponowane w tym zeszycie, które służą nauce posłuszeństwa Bogu i słuchania Go.
- f.** Robić konkretne, realne i dostosowane do osobistych możliwości postanowienia. Rozliczać się z nich w tabelce i przy pomocy spowiednika.
- g.** Nie liczyć na własne siły, ale na zastępy wojsk anielskich i na łaskę (por. 2 Krl 6,15-17). Nie zdręzczać się porażkami, bo byłoby to wyrazem ulegania pysze i urażonemu ego. Wykorzystywać przegrane do tego, żeby bardziej przyłgnąć do Wszechmogącego.

Jak korzystać z „Zeszytu Walki Duchowej”?

W środku zeszytu znajdziesz przestrzeń na swoje notatki duchowe. Przy każdym takim miejscu został zamieszczony inspirujący cytat. Zapisuj tam swoje przemyślenia, poruszenia duchowe, zwątpienia, intymne rozmowy z Bogiem, wydarzenia dnia, wątpliwości oraz pytania do Jezusa. Korzystaj z tej przestrzeni o tyle, o ile zapiski pomagają ci zbliżyć się do Boga. W raju Adam zyskiwał władzę nad stworzeniem, gdy nazywał rzeczy, nadawał im imię. Ty czyń podobnie – nazywaj to, co się w tobie dzieje, i zdobywaj nad tym władzę właśnie dzięki nadawaniu imienia na przykład uczuciom. Jeżeli zabraknie ci miejsca, skorzystaj z dodatkowych kartek.

Na końcu tego planera znajdziesz tabelkę. Należy systematycznie pod koniec dnia do niej wracać, aby wpisywać codziennie „+” w odpowiednią komórkę, gdy dana praktyka się udała, albo „-”, jeśli przegraliśmy na tym froncie. Podział na kategorie: „głos Bożego Mistrza”, „pokarm i lekarstwo” oraz „ćwiczenia duchowe”, jest oczywiście nieostry i umowny. Wynika on z obserwacji działań wojennych. Wszak duchowi żołnierze, aby mogli wygrać, muszą troszczyć się o jedzenie i lekarstwa – sakramenty, Słowo Boże), wstuchiwać się w głos Boga na modlitwie i ćwiczyć się w walce.

Opiszę teraz krótko każdą z praktyk, żeby ułatwić ci decyzję włączenia się całym sercem w zaproponowane działania, które powinny wejść nam w krew i stać się dla nas chlebem powszednim nie tylko w trakcie tych 60 dni. Wybrałem jedynie niezbędne duchowe praktyki, bardzo mocno zakorzenione w katolickiej Tradycji.

Głos Bożego Mistrza – medytacja chrześcijańska

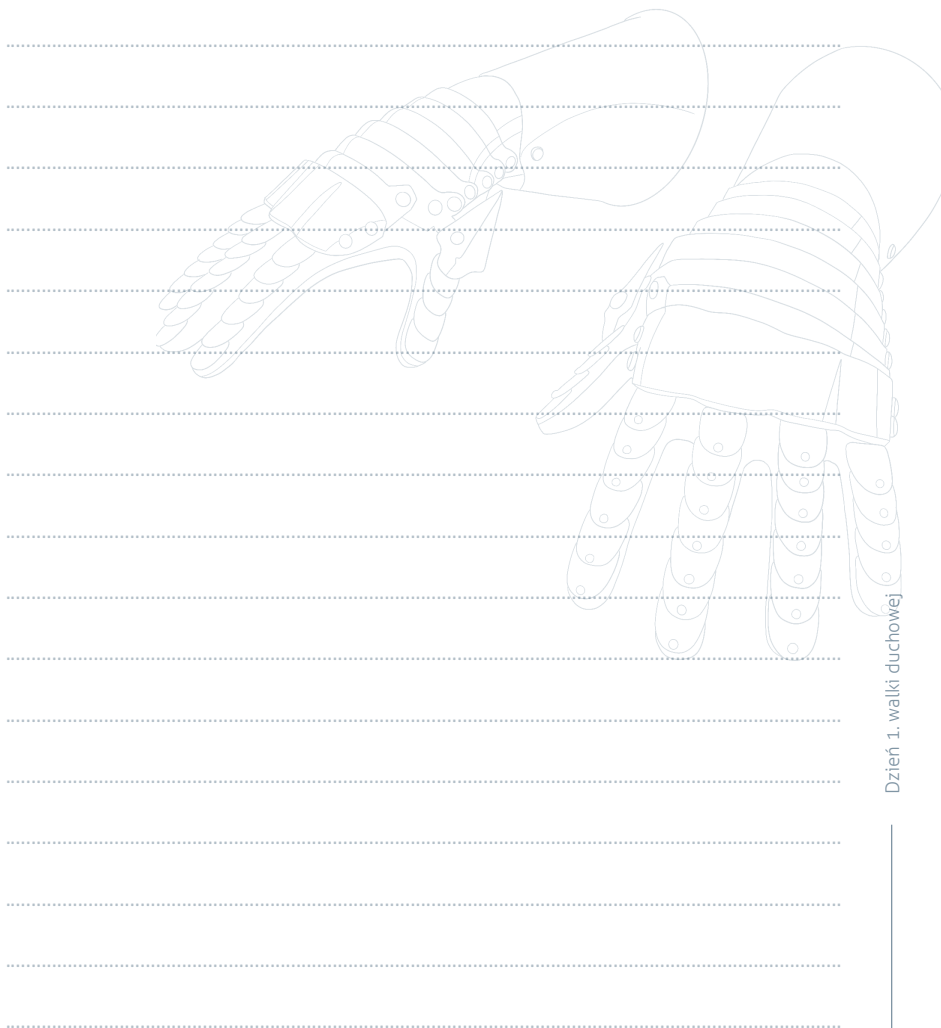
Święta Faustyna w swoim dzienniczku zapisała takie słowa: „Każdego poranka w czasie rozmyślenia [medytacji] gotuję się do walki na cały dzień” (Dz 91). To, co żołnierz spożył, musi być przegryzione, przeżute, przetrawione, wchłonięte i włączone w organizm, by dało mu siłę. Usłyszane Słowo Boże musi mieć czas na

Dzień 1.

Dzień 1. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Tak jak gitarzysta uczy się grać na gitarze, grając na gitarze; tak jak tancerz uczy się tańczyć, tańcząc, tak też ty ucz się modlitwy, modląc się. Ucz się miłości, kochając; ucz się wiary, wierząc; ucz się duchowo walczyć, walcząc; ucz się pokładania nadziei w Bogu, gdy zawiodłeś się na sobie. Po prostu zacznij walkę duchową. Po prostu zacznij ją krok po kroku.



Tydzień 1. - 2.

DZIEŃ WALKI	głos Bożego Mistrza	pokarm i lekarstwo żołnierza			
	medytacja /różaniec/ adoracja	sakramenty: Komunia/spowiedź		Biblia	duchowa lektura/ konferencja
1.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
3.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
4.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
5.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
6.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
7.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
8.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
10.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
11.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
12.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
13.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
14.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

Teobańkologia to społeczność budująca wiarę oraz osobowe relacje z Bogiem i ludźmi. Organizuje akcje, a także tworzy treści w przestrzeni realnej i wirtualnej. Została założona przez ks. Teodora od baniek mydlanych.



Znajdź nas:

-  www.fb.com/teobankologia
-  www.youtube.com/@teobankologia
-  www.instagram.com/teobankologia
-  www.patronite.pl/teobankologia
-  www.teobankologia.pl
-  www.tiktok.com/@teobankologia.pl

By znaleźć książki ks. Teodora, wejdź na www.teowsparcie.pl.

Każdego dnia kilkadziesiąt tysięcy osób spotyka się na kanale Teobańkologia, aby w czasie transmisji na żywo pod przewodnictwem Ducha Świętego i ks. Teodora odmawiać różaniec. Dołącz do tej wirtualnej społeczności.

Wejdź na www.teobankologia.pl.