

JÓZEF AUGUSTYN SJ

KWADRANS SZCZEROŚCI

**WPROWADZENIE
DO MODLITWY
CODZIENNEGO
RACHUNKU SUMIENIA**

WYDAWNICTWO WAM

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
WZIAĆ NA SERIO NASZE PRAGNIENIE MODLITWY. . .	15
Oczyścić pragnienie modlitwy	16
Modlitwa wymaga czasu	18
Modlitwa domaga się walki	21
Ćwiczenie 1	23
Ćwiczenie 2	24
Ćwiczenie 3	25
ISTOTA CODZIENNEGO RACHUNKU SUMIENIA	27
Badanie sumienia, a nie rachowanie grzechów . .	27
Modlitwa odpowiedzialności	29
Modlitwa miłującej uwagi.	31
Ćwiczenie 1	35
Ćwiczenie 2	36
Ćwiczenie 3	37
PUNKT 1	
„DZIĘKOWAĆ BOGU, PANU NASZEMU, ZA OTRZYMANE DOBRODZIEJSTWA”	39
Dziękczynienie wyrazem radości życia	39
Pozory dziękczynienia	42
Ćwiczenie 1	45
Ćwiczenie 2	46
Ćwiczenie 3	46
Ćwiczenie 4	47
Ćwiczenie 5	48

PUNKT 2

„PROSIĆ O ŁASKĘ POZNANIA GRZECHÓW

I ODRZUCENIA ICH PRECZ”	51
Poznanie siebie wynikające z zaufania Bogu	51
Grzech jest tajemnicą.	53
Łaska poznania własnych grzechów	56
Ćwiczenie 1	59
Ćwiczenie 2	60

PUNKT 3

„ŻĄDAĆ OD DUSZY SWOJEJ ZDANIA SPRAWY”	61
Wielkie pragnienie miłości	61
Miłość i czas.	62
Rachunek sumienia z myśli, słów i uczynków . . .	66
Ćwiczenie 1	69
Ćwiczenie 2	71
Ćwiczenie 3	72
Ćwiczenie 4	73
Ćwiczenie 5	73

PUNKT 4

„PROSIĆ BOGA, PANA NASZEGO,

O PRZEBACZENIE WIN”	75
Zaufać miłości Boga	76
Udzielić przebaczenia bliźnim	77
Prosić Boga o przebaczenie.	79
Prosić o przebaczenie bliźnich	81
Przebaczenie istotą wewnętrznego uzdrowienia .	82
Przebaczyć sobie	84
Ćwiczenie 1	86
Ćwiczenie 2	87
Ćwiczenie 3	88

Ćwiczenie 4	89
Ćwiczenie 5	91
Ćwiczenie 6	92

PUNKT 5

„POSTANOWIĆ POPRAWĘ PRZY JEGO ŁASCE”	95
„Zgrzeszyłem przeciwko Bogu”	95
Postanowienie poprawy	98
Ćwiczenie 1	101
Ćwiczenie 2	103
Ćwiczenie 3	104

KRÓTKIE PRZYGOTOWANIE

DO SAKRAMENTU POKUTY	105
Dziękczynienie	109
Przygotowanie do wyznawania słabości, niewierności i grzechów	111
1. Uczucia i pragnienia związane z naszą pychą	112
2. Uczucia niezadowolenia z siebie, przygnębienia, smutku i apatii	112
3. Uczucia niepokoju i lęku o siebie	113
4. Uczucia względem naszych bliźnich	113
5. Miłuj siebie samego	114
Powierzenie się z zaufaniem Bogu	115