

## ĆWICZENIE DOBREJ ŚMIERCI

*To ćwiczenie duchowe polega na tym aby raz na jakiś czas zrobić rachunek sumienia z całego życia i zastanowić się czy jestem gotowy na śmierć. Czy jestem ze wszystkimi rozliczony, pogodzony i czy jestem pojednany z Bogiem? Jak wyglądałby moment mojej śmierci, który przecież kiedyś nadejdzie? Może warto o tym pomyśleć i poprosić Boga, żeby pomógł mi się przygotować na tę chwilę? Ksiądz Bosko uczył nas, że ćwiczeniu dobrej śmierci powinien być dedykowany jakiś konkretny dzień i wzywa żeby tego dnia poświęcić więcej czasu na modlitwę. Warto zrobić pogłębiony rachunek sumienia, uporządkować swoje sprawy, relacje i rzeczy, wyśpowiadać się i podjąć postanowienia (od początku lub na nowo). Nikt z nas nie wie, kiedy skończy się nasze życie tu na ziemi. Chodzi o to, aby każdego dnia być gotowym na niebo!*

### 1. Refleksja osobista

Stań przed Bogiem, który woła do świętości, który chce dać życie. Rozmawiaj z Jezusem o swojej śmierci i swoim życiu.

Pomogą Ci pytania:

- Czy mam w sobie pragnienie bycia z Bogiem, przy Jego kochającym sercu?
- Czy mam w sobie pragnienie świętości?
- Co mam w sercu kiedy myślę o wieczności i o niebie, czyściecu i piekle? Lęk? Niepewność? Pokój? Radość.
- Czy mam czasami w sobie pragnienie nieba? Czy proszę o takie pragnienie Boga?
- Co myślę o samej śmierci i jakie emocje się we mnie wtedy pojawiają?
- Czy wyobrażam sobie swoją śmierć, czy może uciekam przed tą myślą, czy boję się jej?
- Czy byłbym gotowy umrzeć? Co sprawia że nie czuję/czuję się gotowy?
- Gdybym miał umrzeć jutro, czy jest coś czego bym żałował?
- Czy jest coś co sprawia że nie jestem gotowy umierać? Czy jest coś co sprawia że nie jestem pojednany i zjednoczony z Bogiem, z ludźmi i sobą samym?
- Gdybym miał umrzeć jutro, jakie sprawy chciałbym dokończyć,

rozwiązać, wyjaśnić, uporządkować? Jakie relacje chciałbym naprawić? Jakie czyny odpokutować i wyznać? Co zmienić? (przeźrzeć do Rachunku sumienia)

- Gdybym miał umrzeć zaraz co by się ze mną stało? Jak oszczędziłby mnie miłosierny i sprawiedliwy Bóg.
- Jakie emocje pojawiają się we mnie gdy myślę o stanięciu z moim życiem i tym kim jestem przed Bogiem twarzą w twarz. Jak jest moje życie z perspektywy dnia dzisiejszego?
- Czy dopuszczam do siebie świadomość tego, że nadejdzie moment śmierci i odejścia z tego świata, że może mu towarzyszyć lęk, ból, cierpienie i słabość? Jakie emocje to we mnie rodzi?
- Czy godzę się na to, że umrę?
- Czy potrafię przyjąć wszystko to co będzie towarzyszyć mojej śmierci i skupić się raczej na celu do którego prowadzi?
- Czy potrafiłbym zapragnąć spotkania z Bogiem w twarzą w twarz i tęsknić za tym momentem?

### 2. Modlitwa Wspólna



Tak mówi Pan Bóg: Oto otwieram wasze groby i wydobywam was z grobów, ludu mój, i wiodę was do kraju Izraela, i poznacie, że Ja jestem Pan, gdy wasze groby otworzę i z grobów was wydobędę, ludu mój. Udzielę wam mego ducha po to, byście ożyli, i powiodę was do kraju waszego, i poznacie, że Ja, Pan, to powiedziałem i wykonam» - wyrocznia Pana Boga.

Pan chce nas przeprowadzić przez śmierć do nowego życia. Zawierzajmy Jego miłosiernemu sercu siebie, swoje pragnienia, myśli i odczucia, oraz moment naszej śmierci...

Powtarzamy: **JEZU UFAM TOBIE**

- Jezu Ty przynosisz mi nowe życie. Udziel mi łaski nowego życia  
...*Jezu ufam Tobie*
- Jezu, nikt nie kocha mnie tak jak Ty, nikt nie poświęcił dla mnie tyle. Naucz mnie pragnąć bycia przy Tobie bardziej niż czegokolwiek na tym świecie

- Jezu, Ty powołałeś mnie do świętości. Pomóż mi radykalnie zaprzagnąć bycia świętym
- Jezu, Ty nie lękałeś się dla mnie zejść do piekieł i doświadczyć mojego grzechu, żeby mnie z niego wyciągnąć. Zabierz mój lęk, który każe mi wątpić w Twoje miłosierdzie
- Jezu, Ty przygotowałeś mi mieszkanie w niebie. Wlej w moje serce pragnienie nieba i ufność, że tylko Ty wiesz co dla mnie najlepsze
- Jezu, Ty pokonałeś śmierć i pokazałeś że ona nie musi być końcem, ale może stać się początkiem. Pomóż mi przyjmując to, że kiedyś powołasz mnie do Siebie i że kiedyś umrę
- Jezu, Ty znasz moje serce. Pokaż mi co sprawia że dziś jeszcze nie jestem gotowy odejść z tego świata i to co sprawia że sam odrzucam Twój dar nieba
- Jezu, Ty byłeś gotowy umrzeć za mnie. Spraw bym potrafił odpowiedzieć na Twoją miłość, naucz mnie kochać ponad życie i być gotowym umrzeć nawet dziś i pójść do Ciebie. Jeżeli Ty chcesz, wlej w moje serce pragnienia jak najszybszego złączenia się z Tobą
- Jezu, Ty wzywałeś do nawrócenia, obudź w moim sercu żal za każde zło z którego jeszcze się nie nawróciłem i daj łaskę abym odrzucił każdy grzech
- Jezu, tylko Ty możesz uwolnić od zła. Wypal wszelkie zło i konsekwencje każdego grzechu z mojego serca, duszy i ciała
- Jezu, tylko Ty jesteś prawdziwym Lekarzem. Uzdrów mnie z wszelkich ran jakie nie pozwalają mi zaufać Tobie i przyjmując to co dla mnie przewidziałeś
- Jezu, Ty jesteś Prawdą. Pomóż mi stanąć w prawdzie i przypomnieć sobie jakie relacje i sprawy powinienem na tym świecie jeszcze uporządkować
- Jezu, Ty umierając mimo bólu myślałeś o mnie. Udziel mi łaski, abym nawet w cierpieniu i pomimo lęku potrafił umierać myśląc o Tobie
- Jezu Ty przyjąłeś kielich, który podał Ci Ojciec. Daj mi, abym umierając pomimo bezradności i najcięższych nawet wątpliwości pozostał wierny Tobie
- Jezu, Ty sam zgodziłeś się być wydany i zabity. Umocnij we mnie ufność, żebym potrafił przyjmując śmierć, którą kiedyś na mnie zesłesz, niezależnie od tego jaka ona będzie

## Zawierzenie Miłosierdnemu Sercu Jezusa

Jezu Chryste, Twoje miłosierne Serce jest zawsze blisko mojego. Ty umarłeś i zmartwychwstałeś, jako pierwszy z ludzi pokonałeś śmierć i z niej przeszedłeś do życia. Przez chrzest zostałem zanurzony w Twojej krwi, w Twojej śmierci i w Twoim życiu. Pragnę zawierzyć Ci dziś moje życie i moją śmierć. Udziel mi łaski, abym potrafił już tu na ziemi umrzeć dla grzechu i dla siebie i abym narodził się dla Twojego Królestwa na nowo. Oddaję Ci także moment mojej śmierci. Proszę pomóż mi się dobrze przygotować. Gdybym cierpiał i lękał się, umocnij moje serce. Przez wstawiennictwo patrona dobrej Śmierci św. Józefa, oraz św. Jana Bosko, patrona tych, którzy chcą się dobrze przygotować na moment śmierci, przez Niepokalane Serce Maryji - Naszej Matki i Wspomożycielki zanurzam się w Twoim Najświętszym Sercu. Wybieram Ciebie i pragnę tak żyć, aby w wieczności być z Tobą.

Ciebie czynię Królem i Panem mojego życia i mojej śmierci, na wieki wieków. Amen

