



# Ćwiczenie duchowe

## Fragment Pisma Świętego - Koh 3, 1. 9-13

Wszystko ma swój czas, i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem. Cóż przyjdzie pracującemu z trudu, jaki sobie zadaje? Przyjrzałem się pracy, jaką Bóg obarczył ludzi, by się nią trudzili. Uczynił wszystko pięknie w swoim czasie, dał im nawet wyobrażenie o dziejach świata, tak jednak, że nie pojmie człowiek dzieł, jakich Bóg dokonuje od początku aż do końca. Poznałem, że dla niego nic lepszego, niż cieszyć się i o to dbać, by szczęścia zaznać w swym życiu. Bo też, że człowiek je i pije, i cieszy się szczęściem przy całym swym trudzie - to wszystko dar Boży. :

### Ćwiczenia:

1. Zrób dziś rachunek sumienia z tego, jak gospodarujesz swoim czasem. Czy w Twoją codzienność nie wkradły się pracocholizm, lenistwo lub niezdrowa dewocja? Rozeznaj, że w którejś z tych dziedzin Twojego życia nie popadłeś w skrajność.
2. Zrób plan na nadchodzący dzień: zaplanuj czas na pracę, modlitwę i odpoczynek.
3. Wykonując swoją pracę - czynności zawodowe lub obowiązki domowe - skoncentruj swoją uwagę na zadaniu oraz intencji, z jaką je wykonujesz. Jaki jest Twój stosunek do pracy?
4. Na modlitwie, bez względu na to, jaką formę modlitwy wybierzesz, przyjmij dziś postawę oderwania się od innych spraw, aby Twoje spotkanie z Bogiem było dla Ciebie duchowo owocne. Jakich problemów doświadczasz na modlitwie? Niech ona nie będzie tylko wyrecytowaną formułą, ale dynamiczną przestrzenią relacji z Tym, który pragnie Twojej uwagi, aby mówić do Twojego serca.
5. Nie zapomnij o odpoczynku. Jeśli zmagasz się z lenistwem i zazwyczaj spędzasz dużo czasu na atywności, przez którą zaniedbujesz inne czynności, zaplanuj swój odpoczynek odpowiednio do wyzwań swojego dnia. Wyznacz czas na czytanie, oglądanie telewizji itp., określ także, kiedy ten czas minie i konsekwentnie zajmij się pozostałymi sprawami dnia codziennego. Jeśli z kolei jesteś pracocholikiem i z trudem wyszarpujesz swoim dniom czas na relaks, uczyn to samo ze świadomością, że odpoczynek jest gwarancją efektywności w pracy. Postaraj się znaleźć w najbliższych dniach zdrową równowagę.

### Miejsce na notatki: