



Biuletyn 10, Luty 2021

## 月刊：第 10 期 2021 二月

Życzenia na Nowy Rok Chiński– 12.02.2021

Niech Pan Bóg przenika każdy Wasz dzień swoją obecnością, błogosławieństwem, światłem i prowadzi do pełni życia z Nim, czyli do świętości. Z darem modlitwy,

o. Krzysztof Dyrek

s. Aleksandra Huf

迟到的中国新年祝福-02/12/20

愿天主借着祂的临在，祝福与光明渗透到你们的每一天，并带领到的与祂同在的满全生命，就是圣德。为你们祈祷，

德神父

胡妈妈

### **Rachunek sumienia a poznanie siebie i rozeznawanie duchów (ĆD 43)**

意识省察和认识自我及分辨神类

W Ewangelii gnostycznej św. Tomasza jest napisane:

„Gdy poznacie samych siebie, to, co poznacie, was ocali.

Jeżeli nie poznacie samych siebie, to, czego nie poznacie, zniszczy was”.

在伪经圣多墨福音中这样写道：

“当你们认清自己，那些你们所认识的将拯救你们。如果你们没有认识自己，你们所不认识的，将毁灭你们”。

Święty Ignacy zachęca, by poznawać siebie i zauważać w sobie nawet bardzo małe trudności i przeszkody, które utrudniają życie dla Chrystusa. Dodaje, że są w nas słabości, których nie widzimy. Rozwiązania problemów należy szukać dochodząc do korzeni zła w osobie. Przyczyną mogą być nie tylko grzechy, ale także błędny sposób rozumienia i postępowania, w którym nie ma złej woli, ale pozory dobra.

圣依纳爵鼓励我们，认识自己并注意自我内即使是很小的困难和障碍，也能使为基督的生活变得困难。他补充道，在我们内**存在着**我们看不见的缺点。

问题的解决应该是进入到内在罪恶的根源中寻求。原因不仅是罪恶，而且是错误的理解和行为方式，这之中没有恶的意愿，而是**表象善**。

Autor duchowy Jean Lafrance pisze, że istnieje w nas grzech, kłamstwo, którego nie widzimy i nie jesteśmy go świadomi. Żyjemy w nim, ma on wpływ na nas, nie potrafimy go kontrolować i przezwyciężyć, bo przekracza nasze siły i możliwości. Aby to kłamstwo w sobie poznać, potrzebne nam jest specjalne światło Boże. Czasami potrzebna jest także pomoc psychologii głębi, czy psychoanalizy.

灵修作者约翰·拉弗朗克写道，在我们内存在着罪恶，谎言，那些我们看不到和意识不到的。我们生活在其中，它影响着我們，我们无法控制和克服它，因为它超出了我们的能力和可能性。为了认识内在的谎言，我们需要天主特别的光照。有时还需要深度心理学或心理分析的帮助。

Bez łaski szczególnego światła Bożego nie można być przy Jezusie i stawać się Jezusowym. Bez niej także nie można poznać siebie samego i tego wszystkiego, co w nas jest kłamstwem. Bóg swoją łaską nas nawraca, uzdrawia naszego ducha, serce i wnętrze, ale oczekuje od człowieka współpracy.

Tylko nieliczne osoby doświadczają łaski cudu nawrócenia i zmiany w wymiarze ludzkim poprzez najgłębsze doświadczenie Bożej bliskości, poprzez doświadczenia charyzmatyczne, modlitwy o uzdrowienia, itp. W większości przypadków jest jednak inaczej.

没有天主特别光照的恩典，就不能与耶稣同在并成为属耶稣的。没有它，也就不可能认识自己以及我们内在所有的谎言。天主以他的恩典使我们悔改，医治我们的灵魂，心和内在，但他希望人的配合。

只有少数人在人性层面，通过最深切天主亲密的经验，通过神恩的经验，医治祈祷等，经验到奇迹般的悔改和转变的恩宠。然而，在大多数情况下却有所不同。

Nasze niedojrzałości przyczyniają się do tego, że wartości i ideały ewangeliczne dostosowujemy raczej do siebie, do naszych potrzeb i możliwości, a nie siebie do nich. W ten sposób nie pozwalamy, by one nas przemieniały. Przez to też słabnie moc naszego świadectwa, łatwiej ulegamy zafałszowaniu i żyjemy pozorami dobra. Praca nad sobą, u osób, które nie mają odpowiedniego poznania i zrozumienia siebie, jest utrudniona. Poznanie siebie bowiem jest początkiem zmiany i podstawą dalszej pracy nad sobą, która stanowi istotny element formacji ciągłej.

Problemy i niedojrzałości, które nie zostały zauważone i podjęte w czasie formacji początkowej, trwają i nie zmieniają się same. Trudno jest pracować nad czymś, czego nie znamy i nie widzimy. Trudno jest zrozumieć i zmienić coś, czego nie jesteśmy świadomi. Łaska Boża nie uczyni za nas tego, co możemy sami lub przy pomocy innych uczynić. Jezus nie wejdzie tam, gdzie Go nie wprowadzimy lub nie zaprosimy. Nie zaprosimy Go tam, gdzie sami nie jesteśmy obecni.

Nie wprowadzimy Jezusa tam, gdzie wcześniej nie pozwolimy wejść innym, tym, którzy chcą i mogą nam pomóc. Nie otworzymy się przed Nim w pełni, jeśli nie będziemy zdolni uczynić tego wobec osoby, która nam towarzyszy w drodze do Jezusa. Łaska i natura, zaufanie Jezusowi i wysiłek osobisty łączą się z sobą, współpracują i czynią nas bardziej wolnymi dla Niego i podobnymi do Niego.

我们的不成熟使福音的价值和理念来迎合我们自己，迎合我们的需求和可能性，而不是我们为福音。以这种方式我们拒绝它们对我们的改变。也同样削弱了我们见证，更容易变成假善人，生活趋于表象。对自己没有足够的认知和了解的人，很难自我改变。因为认识自己是转变的开始，也是自我进一步工作的基础，这也是持续陶冶的重要要素。

那些在初期培育没有注意到的问题和不成熟将会一直存在并不会随时间自我转变。非常困难的是我们去改变那些我们不认识 and 看不见的事物，同样困难的是我们了解那些我们所意识不到的东西。天主的恩宠不会代替我们去做那些我们自己力所能及的或在别人的帮助下所能完成的。耶稣不会进入我们不带领祂或邀请祂的地方。我们不会邀请祂进入我们自己不在的地方。

我们不会带领耶稣进入那些，之前我们不允许其他的想要和能够帮助我们的人进入的地方。如果我们不会向那些陪伴我们走在通向耶稣道路上人开放自己，那么我们在耶稣面前也不会自我开放。恩宠和人性，信赖耶稣和个人的努力相互融合，相互配合，使我们更加自由，更加肖似他。

Ważną pomocą w poznawaniu siebie jest rachunek sumienia. Rachunek sumienia pomaga w nawróceniu i przemianie siebie na wzór Jezusa; pogłębia i umacnia pragnienie pełniejszego i hojniejszego odpowiadania na otrzymane dary i współpracy z nimi. Dzięki niemu mogę do jakiegoś stopnia poznać te elementy/obszary w sobie, których jeszcze nie jestem świadoma, nie rozumiem. Jest to też konfrontowanie się z tym, czego chcę, pragnę i ku czemu zaprasza mnie Jezus. Poznając prawdę o sobie, która czyni mnie wolną,

by móc żyć jak pragnie tego ode mnie Jezus.

意识省察是在自我认识里重要的帮助。意识省察帮助悔改和改变自己肖似耶稣；加深和增强对所得恩宠满全回应与合作的渴望。因它，我可以在某种程度上了解我自己尚不了解或了解的那些元素/领域。它也正面临着我想要和渴望的，以及耶稣邀请我加入的事物。我认识自我的真相，这使我得以自由生活，如耶稣所愿。

## **Zmiana motywacji**

W pracy nad sobą chodzi nie tylko o to, by zmienić „coś” w swoim postępowaniu, ale także o to, by oczyścić i pogłębić motywację: „dlaczego” coś robię i dlaczego robię to w taki, a nie inny sposób. Im motywacje są głębsze, bardziej osadzone w Ewangelii, tym zmiana jest głębsza, bardziej prawdziwa i bardziej ewangeliczna. Rodzi się ona z pragnienia bycia bardziej podobnym do Jezusa, dojrzałym w duchu Ewangelii.

Nieznajomość siebie często prowadzi do błędnego rozumienia i interpretowania takich podstawowych wartości jak: miłość, wolność, przebaczenie, pokora, posłuszeństwo, asertywność itd.. Praca nad sobą jest poszukiwaniem pragnień Jezusa i realizowaniem ich w codziennym życiu.

## **动机的改变**

改变自己不仅是要改变自己行为中的“某些行为”，重要的是包括净化和深化动机：“为什么”我做某事以及为什么我以某种方式这样做。福音的动机越深，变化就越深，越真实，越接近福音。它源于渴望肖似耶稣，成熟的福音精神。

对自己的无知常常会导致对以下基本价值观的误解和错解：爱，自由，宽恕，谦卑，服从，自信等。自我修养是在寻找耶稣的愿望并在日常生活中实现出来。

Stawiamy sobie pytanie: co uczyniłby Jezus na moim miejscu? Jest to zatem porządkowanie nie tylko działań, ale także motywacji, pragnień. Rachunek sumienia to codzienne świadome rozeznawanie i porządkowanie swoich potrzeb, pragnień, decyzji i działań w świetle potrzeb, pragnień, decyzji i działań Jezusa, które poznajemy przez Ewangelię.

Jeśli punktem odniesienia nie jest Jezus i Ewangelia, to ktoś się zmienia dla siebie samego, a nie dla wartości. Celem staje się samozadowolenie, w centrum staje ego, pycha, a nie Bóg, i prawdziwa wolność.

我们这样问自己：耶稣在我的位置怎么做？因此，它不仅在整合行为，而且在整合动机，渴望。意识省察是通过对福音的认知在耶稣基督的需求，渴望，决定和行为的光照下每天有意识的分辨、整合自己的需求、渴望、决定和行为。

如果参考点不是耶稣和福音，那么有人会为自己而改变，而不是为价值观而改变。目标变

成自满，自我为中心，骄傲，而不是天主和真正的自由。

Według jednego z najważniejszych mistyków nadreńskich Jana Taulera w człowieku istnieje opór przed samopoznaniem. Człowiek nie może dotrzeć do swojej głębi, gdyż jest ona przykryta wieloma grubymi skórą, którymi są te rzeczy, do których zwracamy się własną wolą: egocentryzm, sympatie i antypatie, pycha, samowola, lekkomyślność, przywiązanie do stworzeń, do siebie i rzeczy. One powodują, że człowiek jest głuchy, ślepy i zamknięty.

根据最重要的德国神秘者之一滔略（John Tauler 1300 - 1361）所说，人对自我知识有抵抗力。人无法达到自己的深度，因为它伪装许多厚厚的皮肤，而这些正是我们所追求的目标：自我中心主义，好恶，骄傲，任性，对生物，对我们自己和事物的依恋。他们使人充耳不闻，失明和封闭。

Zdaniem Jana Taulera znakiem działania Ducha Świętego w człowieku jest to, że zaczyna siebie poznawać. Samo poznanie nie musi nas od razu zmieniać. Ono pomaga nam zrozumieć siebie, ale niekoniecznie prowadzi do głębokiej przemiany. Potrzebne jest jeszcze rozbudzenie pragnienia i motywacji, które otwiera oczy i nie tylko daje radość z poznania i zrozumienia, ale także staje się energią do zmiany i pracy.

根据滔略的说法，圣神在人里面起工作的标志是，他开始认识自己。认知本身并不需要立即改变我们。它可以帮助我们了解自己，但不一定会带来深刻的变化。还需要唤醒打开眼睛的渴望和动力，这不仅给人以知识和理解的乐趣，而且成为改变和工作的能量。

Poznanie siebie musi przejść przez etap konfrontacji siebie z ideałami. Patrząc na siebie w świetle /przez pryzmat ideałów osoba zaczyna rozumieć, skąd biorą się jej problemy. Pragnie się zmieniać i zaczyna tworzyć to, co nowe - tj. nowe postawy i motywacje, ukierunkowuje się na wartości i ideały, a nie tylko na zewnętrzne zmiany zachowań.

W lepszym poznaniu siebie może nam pomóc rachunek sumienia, jako forma modlitwy. Tego rodzaju poznawanie siebie dokonuje się w obecności Jezusa i pozwala przeżyć prawdę o sobie nie tylko jako doświadczenie własnej słabości, niedojrzałości, ale także jako doświadczenie własnej grzeszności. Człowiek czując się grzesznikiem prosi o przebaczenie i pojednanie.

认识自己必须经历与理想面对自己的阶段。从理想的角度看待自己，人开始了解他们的问题来自何处，想要改变并开始创造新事物-即新的态度和动机，专注于价值观和理想，而不是仅外部改变行为。

意识省察祈祷帮助我们更好认识自己。这种认识自己是在耶稣的临在中发生的，它使人不仅可以体验自己的软弱，不成熟，还可以体验自己的罪恶，从而体验关于自己的真理。一个

承认自己是罪人的人才会祈求宽恕与和好。

### **Rachunek sumienia jako narzędzie poznawania siebie i rozeznania duchowego**

Rachunek sumienia według św. Ignacego jest przede wszystkim modlitwą. Jest to pierwsza forma modlitwy, jaką opisuje Ignacy w Ćwiczeniach duchownych, by nauczyć osobę patrzeć na siebie i rozumieć siebie razem z Jezusem.

Tak rozumiany rachunek sumienia, nie jest przygotowaniem do spowiedzi, ale jest codzienną praktyką, codzienną refleksją na sobą i własnym życiem. Św. Ignacy uczy w ten sposób rozeznawania i patrzenia na wszystko oczami Jezusa. Pomaga być kontemplatywnym w działaniu i szukać Boga najpierw w swoim wnętrzu, by móc Go później odnajdować we wszystkim. Dlatego, rozumiejąc rachunek sumienia jako istotny dla rozeznawania, trzeba w nim uwzględnić te elementy, o których była mowa wcześniej:

„odczuć – nazwać – zaakceptować – zrozumieć – zdecydować” .

### **意识省察——认识自我和分辨神类的工具**

根据圣依纳爵的意识省察，主要是祈祷。这是依纳爵在其神操中描述的第一种祈祷形式，目的是教导一个人注视自己并与耶稣一起了解自己。

以这种方式理解的意识省察，不是为告解圣事的准备，而是日常的实践，是对自己和自己生活的日常反思。圣依纳爵教导人们通过耶稣的眼分辨并看待一切。他帮助我们在行动中成为一个默观的人，先在自己内寻找天主，之后再在万事万物中找到天主。因此，了解良心省察对于辨别力很重要，因此必须考虑到前面提到的要素：

“感觉-认识-接受-了解-决定”。

Św. Ignacy podkreślał wagę rachunku sumienia. Mówił, że może brakować czasu na medytację, ale nigdy na rachunek sumienia. Dzięki pracy nad sobą doszedł do opanowania siebie. Rozeznawał swoje poruszenia wewnętrzne, które były uwarunkowane stylem osobowości i potrzebami psychicznymi od tych, które były powodowane wartościami i ideałami ewangelicznymi. Porządkował zewnętrzne postawy i zachowania oraz panował nad nimi, gdy były przejawem nieuporządkowania, chęci przypodobania się innym, a nie wyrazem prawdziwej wolności i miłości.

圣依纳爵强调意识省察的重要性说到：可以缺少时间来做默想，但不能缺少省察。由于对自己的改变，可以控制自己。他辨别出自己的内在波动，这是由他的个性风格和心理需求决定的，而不是由福音的价值观和理想引起的。当出现一种混乱的迹象和取悦他人的愿望时，而不是自由和爱得表达，他整合自己外在的态度和行为并控制它们。

## RACHUNEK SUMIENIA

### 意识省察

Dziękować Bogu za otrzymane dobrodziejstwa.

Najpierw jesteśmy zaproszeni do popatrzenia na to, co Bóg uczynił dla nas, co nam dał i co od Niego otrzymaliśmy i dziękowania za te dary. Wdzięczność jest bardzo ważną cnotą, a niewdzięczność jest wielkim grzechem.

Napełnianie serca wdzięcznością jest mądrą metodą pedagogiczną. By móc stanąć w prawdzie i akceptować w sobie niedojrzałość i grzech, oraz rozbudzić pragnienie przemiany, trzeba najpierw pomóc osobie dostrzec obecne w niej dobro i ucieszyć się nim. Pozytywne patrzyenie i pozytywne podejście do siebie pozwala też podejść właściwie do własnych słabości. Nikt nie jest tylko zły i grzeszny. W każdym jest także dobro. Koncentrowanie się tylko na ciemnej stronie przeszłości napełnia lękiem i osłabia siły i pragnienie zmiany. Serce wypełnione świadomością bycia obdarowanym więcej potrafi dać, nie zniechęca się zbyt szybko.

### 感谢天主的恩惠。

首先，我们被邀请来观看天主为我们所创造的，给予我们什么以及我们从祂那里得到的，并感谢这些恩惠。感恩是一种非常重要的美德，而不懂得感恩是一种巨大的罪过。

以感恩充满一个人的心是一种明智的教育方法。为了能够站在真理中，接受不成熟和罪恶，并唤醒改变的渴望，首先需要帮助自己看到并享受内在的善。积极的看法和对自己的积极态度也可以正确地应对自己的弱点。没有人仅仅是坏的和有罪的。每个人都有好的一面。只专注于过去的阴暗面会充满恐惧，削弱改变的力量和渴望。心里充满受惠意识的人，能给予更多，不会太快地灰心。

Należy popatrzeć i podziękować za czas, który minął, pytając:

Co przyniosło przyjemność, spokój, zadowolenie, ufność, pogłębiło wiarę i miłość?

Co je spowodowało? Od kogo/czego pochodzą? Skąd się biorą?

Czy nie ma w nich tylko pozorów dobra? Będzie to rozeznawanie w pocieszeniach doświadczanych, by je dobrze rozróżnić i nie pozwolić się oszukać.

Widząc egoistyczne i fałszywe pocieszenia, zwłaszcza te pochodzące „ode mnie”, nie powinno nas to pogrążyć nas w smutku, ale prowadzić do radości z tego powodu, że już więcej się widzi i rozumie. To także powinno wypełnić serce wdzięcznością.

需要观看和感恩逝去的时间，问到：

—— 是什么带来了乐趣，和平，满足，信赖，加深了信仰和爱心？

—— 是什么原因造成的？ 它们来自谁/来自何方？ 它们来自哪里？

—— 它们不仅有美好的表象吗？ 在神慰经验中分辨，以便将它们很好地去分开来而不被欺骗。

看到自私和虚假的神慰，尤其是那些来自“我”的安慰，不应使我们感到悲伤，而应带来喜悦，因为我们可以看到并了解更多。 这也应该心存感激。

W podobny sposób należy też patrzeć na trudne chwile, za które niełatwo przychodzi dziękować. One też są łaską. Ich dobroczynności doświadczamy dopiero po upływie czasu. Są nam udzielane dla naszego dobra. Gdy doświadczamy trudności, często pojawia się w nas negatywne uczucie, czyli doświadczamy raczej strapienia niż pocieszenia. Uczucia te mogą świadczyć nie tylko o naszej naturalnej negatywnej reakcji, ale także o tym, że nasza miłość do Boga ciągle jest interesowna. Strapienie jest upokarzające, ale rodzi wdzięczność. Jest to smutek, który niesie radość, a doświadczenie gniewu, prowadzi do pokoju. Za te łaski też trzeba umieć Bogu dziękować.

应该以类似的方式看待那些不容易感恩的困难时刻。 它们也是一种恩典。直到时间流逝，我们才能体验它们的善。它们是为了我们的善而给予我们的。当我们遇到困难时，我们常常会感到一种消极的感觉，也就是说，我们经历的是神枯而不是神慰。这些感觉不仅表明我们天生的消极反应，而且表明我们对天主的爱仍然是自私的。神枯令人羞辱，但滋生感激之情。悲伤带来欢乐，而愤怒的经历则带来和平。还必须能够感谢天主的这些恩惠。

Dziękujemy za:

myśli;

pragnienia: by żyć dla Jezusa, poświęcać się,

ale też takie “moje”: np. by wygodnie żyć, być zauważoną i pochwaloną, mieć znaczenie itd.;

uczucia: które trzeba odczuć, i poznać źródła pocieszenia i strapienia;

słowa, które usłyszałam i które powiedziałam: czy pomogły, wzmocniły, czy zraniły?; dawały/pomnażały życie czy “zabijały”?;

czyny dobre: uczynione dobro, wykonana praca. Dobro daje pocieszenie i motywuje do działania. Trzeba pytać siebie, czy motywem mej pracy/tego, co robię jest miłość Boża, czy też własna satysfakcja, bycie lubianą i cenioną.

Dobro i życzliwość doświadczane od innych; Zło i krzywdy doznane od innych, ludzka niewdzięczność, czy potrafię też za nie podziękować?

应感谢的项目:



想法；

渴望：我要为耶稣生活、献身；

也有自我主义的渴望，如舒适生活条件、被他人的注意、肯定，有较高地位等；

感情：需了解神慰和神枯，及相关引起来且需充分感觉到情绪；

我所听取和说出的词：它们对我起何种作用：帮助、使坚固还是伤害？给予/倍增生命还是“杀戮”？

善行为：完成善事、一份工作。善行为产生神慰，它会成为动机。我工作、做事的动机是什么？是天主的爱，还是我争取得到自我满意、被人喜欢、重视？

他人对我的善意；他人对我的恶意、伤害、忘恩负义，我是否能够为这种事而感谢天主？

## **2. Prośba o łaskę poznania i odrzucenia grzechów**

Im głębiej doświadczamy Bożej miłości, tym głębiej uświadamiamy sobie i przeżywamy nasz egoizm i nasze słabości. Boże miłosierdzie zachęca nas do uświadomienia sobie grzechów i słabości, by móc się z nich uwolnić.

Właściwe nastawienie wobec grzechów, to oglądanie ich przez pryzmat pełnego dobroci spojrzenia Boga.

Należy prosić o podwójną łaskę: poznanie i odrzucenie grzechów. Poznanie, podobnie jak przemiana, jest łaską. Dlatego pytamy Pana i prosimy:

„Na co chcesz zwrócić moją uwagę? Daj mi poznać to, czego nie widzę i to, do czego nie chcę się przyznać, przed czym uciekam, oszukuję siebie, innych i Ciebie, czego nie jestem świadoma.”

## **2. 要请求可意识到并拒罪的恩宠**

人越深体验天主的爱，越深知自己的自私、不足。为了使我们的能够脱罪，天主慈悲地鼓励我们深思罪过、缺点。

以天主慈善视觉看自己的罪过才是正确做法。

我们应请求双恩宠：了解罪过并拒绝罪过的能力。认知，悔改都是恩宠。因此我们向天主呼救：

“主，您要我集中于哪一方面？让我了解我所不了解的、所不愿意承认、逃避，无意识到的，自己骗自己的，也骗他人和您的事实。”

Nie chodzi tu tylko o poznanie grzechów ciężkich czy lekkich, ale przede wszystkim o poznanie nieporządku, pozorów dobra, szukania siebie i swojej niedojrzałości.

Bezmyślność, nieświadomość i brak refleksji przyczyniają się do odkładania, spychania do podświadomości trudnych doświadczeń i przeżyć. Jako ukryte są silniejsze, gdyż nie można ich kontrolować, a jednak mają duży wpływ na odczucia, reakcje i działania. Tylko Jezus daje dogłębne poznanie i zrozumienie siebie i tego, czego nie widzimy. Jezus "wie, co kryje się w człowieku" (J 2,25). Człowiek często siebie oszukuje. Jest ślepy. Nie jest dobrym sędzią w swoich sprawach. Trzeba wołać jak Bartymeusz z Ewangelii Marka : „Panie, abym przejrzał! (Mk 10, 51). ”

Poznać grzech, zaakceptować, że jestem ślepy, to pierwszy etap. Można chcieć być ślepym, chorym, a nawet polubić bycie słabym.

Dlatego ważna jest druga część prośby: prosić o łaskę odrzucenia grzechów.

目的不只是在于发现大罪或轻罪，也在于了解内心紊乱，虚假善良，自私，不成熟。有头无脑、欠考虑，缺乏自我意识，缺乏反思，均致使把困难的经历和体验推到了潜意识中，推迟处理。但是，当把这些不积极的经历和体验隐瞒，就无法控制它们，它们仍然继续对感情、反应和行为有很大的影响。只有耶稣才能让人有深刻自知，了解所不见的。耶稣“认识在人心里有什么”（若望福音 2:25）。人经常骗自己，像个盲目，不宜于判断自己的事情。人应像马尔谷福音中的巴尔提买瞎子叫：「师傅!叫我看见!」（马尔谷福音 10： 51）。

承认自己有罪、接纳我为盲目的事实，才是第一步。有可能我愿意当盲目、患病，享受自己的薄弱，因此，我们祈求的后部极为重要：应求主帮我拒罪的恩宠。

W tej modlitwie zawiera się nie tylko prośba o to, by nie chcieć być ślepym, by widzieć, ale także, by uznać i wzgardzić tym, do czego jesteśmy przywiązani i przyzwyczajeni.

Chodzi o taką wzgardę, by grzechy, przywiązania nas nie pociągały, by przestały się nam podobać: Spraw, by mi nie "smakowały". Mamy obrzydzić sobie grzech. Utrata smaku grzechu łatwiej prowadzi do rezygnacji z niego. Lepiej, by przemiana dotykała nie tylko myślenia, pragnień, ale także uczuć.

Panie, nie chcę mieć nic wspólnego z grzechem, niedojrzałością, pozorami dobra, fałszem i udawaniem.

这样的祈祷不仅含自愿地拒绝盲症、恢复视力的请求，还包含我愿意承认并鄙视我们已习惯留恋的东西，甚至完全解除罪、心里牵挂的吸引力。主啊！让它失去“甜味”！目的是要让自己仇视罪。在罪无味后，更容易放弃。以一律更改思想、渴望和情绪为最佳的境况。

主！我愿意远离罪、不成熟、假善、伪装！

### **3. Żądać od duszy zdania sprawy**

Ignacy zachęca, by refleksją objąć cały dzień, który ma być przeżyty świadomie i refleksyjnie. We wszystkim trzeba odnaleźć Boży zamiar i siebie z nim skonfrontować.

Zacząć od myśli, później zająć się słowami, a dopiero na końcu uczynkami. Prosić najpierw o uporządkowanie intencji, motywacji, a dopiero później o uporządkowanie decyzji i czynów. Chodzi o szukanie źródeł problemu, uczuć nieuporządkowanych, niespójności, potrzeb centralnych, wad głównych. Należy dostrzec pozory dobra.

Porada praktyczna: Lepiej zacząć od tych poruszeń, odczuć, czy słów lub faktów, które nas emocjonalnie bardziej poruszyły i dotknęły, a więc odczuliśmy silniejsze uczucia: rozczarowanie, złość, radość, smutek, przygnębienie. Lepiej jest wyraźniej odczuć i dogłębnie przeanalizować jedno lub dwa z tych doświadczeń, niż analizować więcej, a tylko zewnętrze i powierzchownie.

### 3. 要求扪心自问

依纳爵鼓励我们对整个日子进行思考，以有意识和反馈地方式来过渡每一日。一切事情中都要了解天意，并考察我自己对此项意志的反应为何。

首先要察看自己的想法，随后说话，最后分析行为。首要祈求：整理我们的意图和动机，进一步要整理决定和行动。要发现问题的根源，混乱情绪、糊涂，确定核心需求和七大罪。需要认出虚假善意。

建议：最好以引起失望、愤怒、快乐、痛苦，苦恼等较强的感情反应的感动、情绪或事实开始。深入一个或二个经验，具体的深思感受，会胜于表面上分析多个现象。

Myśli i pragnienia – by robić wielkie rzeczy, pomagać innym, lub realizować siebie. Jaka jest moja motywacja? Czy wybieram/robię coś dla Jezusa, czy po to, by być lepszą od innych, poczuć się dowartościowaną? Co na to Jezus? Gdzie w tym jest Jezus? Może w tym być mało Jezusa, a wiele nas samych. Im większa w nas niespójność, tym w naszych myślach, słowach i dziełach mniej Jezusa, a więcej nas.

Czemu o pewnych osobach myślisz tylko dobrze, a o innych tylko źle? Czy tacy są naprawdę? Nie jesteś od nich zależna? Może ktoś cię skrzywdził, zranił i jeszcze do dzisiaj mu nie przebaczyłaś? Skąd w tobie tyle myśli agresywnych i czemu je odczuwasz wobec pewnych osób?

Czemu w pewnych sytuacjach pojawiają się myśli i pragnienia seksualne? A może pogrążasz się w pornografii? Wracają dawne wspomnienia? A może czujesz się sama? Coś ci się nie udało? Ktoś cię zdenerwował? Czego nie akceptujesz i na co się nie godzisz?

Od czego uciekasz w marzenia infantylne lub pragnienia seksualne? W jaki sposób siebie dowartościowujesz?

想法和渴望：我愿意完成大作业，帮助他人或者自我实现。我的动机为何？我选择的目的是为何？是为耶稣，还是为了胜似他人，感到被重视？耶稣对此的反应为何？耶稣扮演的角色为何？也许耶稣占有很小地位，你占有大空间。内心矛盾越多，我们的思想、说话、行为中越

少有耶稣，越多有我们自己。

你为什么一直赞成某一些人，而批评别的人？他们是否是你所说他们的样子？你是否依赖这些人？也许存在你尚未宽恕的伤害或伤感？为什么你会有这么多攻击性的想法，为什么你会对某些人产生这种想法？

某些情况下会想性，有性欲，原因为何？也许你陷于色情？过去的回忆在回来？你感到孤独吗？你哪里失败？有人惹你生气了吗？有无你不能接受、同意的东西？

你逃避什么陷于幼稚计划或绮梦？你如何提高自我价值？

Sny – często mówią prawdę o nas, potwierdzając to, co widzimy i czego stajemy się świadomi. Odślaniają równocześnie nasze najskrytsze pragnienia i marzenia, ukrywane głęboko w naszej podświadomości. W nich widać jak bardzo jesteśmy egoistyczni, zakompleksieni, zależni, agresywni. Jakich wrogów pokonujesz i jakie zwycięstwa odnosisz w swoich marzeniach i snach?

梦幻：往往会显出我们的真实状态，确定了我们所观察和意识到的东西，同事，披露潜意识深处隐瞒的渴望和梦想。梦幻表露我们是极为自私、低自尊，有依靠、攻击去向的。你梦想中打击何种敌人，取得何种胜利？

Uczucia – pozytywne i negatywne. Co jest najczęstszym powodem twojego smutku i radości, uczuć przeżywanych jako pozytywne i negatywne? Może powodem smutku i radości jest opinia ludzi na twój temat, ich ocena ciebie? Może za bardzo zależyś od ich wsparcia? Gdy doświadczasz akceptacji i wsparcia innych, wstępuje w ciebie radość i siła, a gdy tego brakuje, zniechęcasz się, zamykasz, smucisz.

Jakie prawdy o tobie ukrywa twój uśmiech i radość zewnętrzna? Co naprawdę czujesz wewnątrz?

Jesteś radosna. Może to być pocieszenie od Pana, albo od ludzi. Ktoś okazał ci zainteresowanie, pochwalił, docenił i już masz powód do zadowolenia z siebie. Wówczas to nie dobry duch, nie ty sama, ale inni decydują i wpływają na ciebie i stan twojego ducha.

感受：积极和消极情感。你快乐和痛苦的来源以何种原因为主？积极和消极感情的原因有哪些？也许他人对你的评价会使你感到高兴或不高兴吗？也许你太依赖他们的支持，在你感受他人的支持，喜爱，你觉得很有力量，幸福，但是在缺乏他人的鼓励你就会气馁，你会自我封闭，感到悲哀。

你微笑和你的外喜表明何种与你有关的真实？你内心的真实感受是什么？

你现在很高兴，这也许是天主的神慰，也可以是人的安慰。一有人重视你，赞成你，给你好评，你就高兴了，此时不是善神或你自己决定你内心状态，而他人影响你。

Życzliwość – wobec jakich osób jesteś życzliwa? Czemu tylko wobec niektórych, a nie wobec wszystkich? Ile w twojej życzliwości/ w takiej postawie jest lęku, zależności od innych i pragnienia, by być zaakceptowaną i przyjętą przez nich? A może nie kochasz bezinteresownie? Kochasz, jesteś dobra, bo chcesz by inni też takimi byli wobec ciebie, bo to się opłaca?

热情：你对什么样的人态度和蔼可亲？为什么你热情地对待他们，而对别人不那么客气？你热情里到底含多少的害怕、对他人的依赖，需要别人的赞成？也许你爱不是无私的爱？你爱他们，你对他们好，是因为你也希望得到类似的待遇，这样行为对你有利？

Zniechęcenie. Może powodem jest strapienie i wówczas trzeba do niego zastosować reguły św. Ignacego, które opisują jak należy podejść do takiego stanu ducha i jak się zachować (CD 317-327). A może tak się czujesz, bo jesteś osamotniona i nie umiesz się z tym pogodzić, bo za bardzo potrzebujesz wsparcia i pociechy innych? Może ci się coś nie udało i znowu czujesz się gorsza od innych? Chcesz być pierwsza i nie umiesz przegrać?

丧失信心：也许灰心根源是神枯，此情况下，应采取依纳爵提供的原则，向他学习如何了解此种心态，如何反应（《神操》317~327）。也许你心态的原因是你不能接受的孤独，你太需要他人的支持和安慰？也许你又一次失败了，您觉得比不上他人？你想当第一，又不会输？

Złość. Czy jest to zawsze przejaw troski o Boga i Jego Kościół? Może inni cię denerwują. Czemu jednak odczuwasz ją tylko wobec pewnych osób i w pewnych sytuacjach, a nie w innych? Pominęto cię, upokorzono, nie zauważono? Dlatego stajesz się bierna, obrażasz się, nie rozmawiasz z innymi, nie zauważasz pewnych osób? Jesteś cyniczna, złośliwa?

愤怒：你是否总是仅因关心天主及其教会的事而会愤怒？也许别人会烦你。然而，你仅对一些人，在特定的情况下发脾气，原因为何？为什么对别的人，在不同的情况下你的反应不是这个样子的？你曾经被忽略、感到耻辱，没被重视，因而你被动做事，恼火，不说话，对某些人不予注意？你有时会愤世嫉俗，恶毒吗？

Lęk. W jakich sytuacjach go odczuwasz? Kogo i czego się boisz? Jak reagujesz w sytuacjach lękowych? Uciekasz, zamykasz się, wykorzystujesz i oskarżasz innych? Kogo i czego unikasz? Z czym nie potrafisz się skonfrontować? Co czujesz wobec tych obszarów swego życia (np. uczuć, wydarzeń), których nie akceptujesz? Co czujesz wobec relacji, obowiązków, prac, które są dla ciebie trudne? Jakie to sytuacje?

恐惧：想起你在何种情况下会感到害怕？你怕什么？怕谁？你在感到害怕的时候，可有何种反应？逃避、封闭，利用他人，指控他人？你逃避什么？逃避谁？你无法面临的是什么？你

对那些你无法接纳的感情、事情等生活方面的情绪反应如何？你对较不容易的任务、关系、义务的情绪反应如何？较难的事态有哪些？

Słowa – usłyszane od Jezusa i od ludzi. Te, które cię umocniły, umotywowały, wwały nadzieję, albo też zniechęciły, załamały. Czemu zależyś od opinii innych, potrzebujesz wsparcia i uznania? Czemu nie potrafisz być niezależna?

Czemu pewnym osobom nie mówisz, co myślisz? Czemu wobec innych jesteś agresywna, twarda, zimna? Dlaczego milczysz, obawiasz się krytyki, zamartwiasz tym, co mówią inni i jak cię oceniają? Co kryje się za twoim milczeniem, co chcesz przez nie powiedzieć i wyrazić? Czemu nie mówisz otwarcie? Za co innych karzesz?

话语：耶稣的和人说的。想起使你坚强、激励你、给你希望的，也想起那些让你气馁、崩溃的话语。你为什么依赖他人的评价，为什么需要被支持，被承认？你为什么无法独立生活？

你为什么未能向某些人诚实说出自己的想法？你为什么对某些有攻击态度、无情、冷漠？你为什么保持沉默？为什么怕批评，担心别人的看法，评价？你沉默隐瞒什么？你以沉默来表达何种意思？你为什么有话不开放地说出来？你在惩罚别人什么？

Czyny – coś robisz, czegoś nie robisz, jesteś leniwa, agresywna, uprzejma i dobra, czegoś nie podejmujesz, z czegoś rezygnujesz, jesteś dobra tylko dla niektórych osób, wobec innych jesteś obojętna, zimna, agresywna. Dlaczego tak jest? Gdzie tu jest miejsce dla Jezusa? Co tobą kieruje: korzyści, lęki, zależność, kompleksy? Na zewnątrz jesteś poprawna, a wewnątrz myślisz i czujesz inaczej itd.

行为：你所做的和所不做的，如你懒惰、有攻击态度、善良，你所不承担一些任务，你所放弃的任务；你只对一些人好，对一些人你却冷漠、冷酷、有攻击态度，原因为何？耶稣在哪里？你在何种驱使下行事？利益、担忧、依赖、低自尊？外表你是没问题，但内心的想法和感受却不同。

Regularne przeprowadzanie rachunku sumienia prowadzi do lepszego poznania i zrozumienia siebie. Po pewnym czasie można zauważyć pewne tendencje do powtarzania tych samych zachowań. Jest coś, co nas niesie, prawie przymusza czy determinuje do takiego czucia i działania. Może to być wada główna, niespójność. Za dostrzeżenie i zrozumienie jej też warto podziękować.

Obserwacja własnych odczuć i zachowań oraz refleksja nad nimi i stawanie w prawdzie poszerza obszar naszej świadomości, pomoże w przyszłości przewidywać pewne, podobne sytuacje i inaczej na nie reagować.

Przemiana nie jest owocem własnych wysiłków lub tylko działania łaski Bożej. Jest ona

efektem współpracy człowieka z Panem Bogiem. Schemat zatem byłby zawsze taki sam:

Widzieć / nazywać po imieniu / akceptować / postępować inaczej (agere contra).

经常进行良心省察有助于更好了解自己。过一个短时间可见，往往取向于一种特定的行为。好像有一种动力在推动着我们，几乎强迫我们，决定我们某种感受，某种行动。这也许是七大罪之一，一种内心不一致。能够发现并了解自己有这样不一致是值得感谢。

多观察且反思自己的感受和行为，面对真理，可扩大我们的自我意识范围，有助于未来预测一些类似的场合并具备适合的对付。

心态改变不仅是自己努力的结果，也不仅是天主的恩宠，是人与天主一起合作的结果。因此，良好师范往往为：

注意到事实、取向，指明其名，接纳此事实，改变行为（拉丁语：**agere contra**：“相反的对抗”原则）。

#### **4. Prosić Boga o przebaczenie win.**

W tym punkcie uświadamiamy sobie, że grzech, niedojrzałość, słabość nigdy nie są tylko moje i nie dotyczą tylko mnie. One dotyczą także Boga. Powinniśmy się jednać nie tylko z sobą, drugim człowiekiem, ale przede wszystkim z Bogiem. To On nam przebacza i jedna ze Sobą. Jest to jeszcze jedna łaska, o którą trzeba Boga podczas rachunku sumienia prosić.

Prosimy Boga o przebaczenie, a równocześnie prosimy Go także, byśmy właściwie odczuły i przeżyły poczucie winy. Negowanie grzechu, zniechęcenie, załamywanie się, oskarżanie, nieprzebaczenie sobie, są oznaką, że poczucie winy może pochodzić bardziej „ode mnie” lub od złego ducha, a nie od dobrego ducha.

#### **4. 祈求天主宽恕我们的罪过**

此环节我们应意识到我们罪过、不成熟、脆弱，不只是影响到我们自己，也一想到天主。我们不仅要和自己和解，和别人和好，首先要和天主和解。天主宽恕我们，使我们与其成为合一，这也是良心观察时需要天主急于给我们的恩宠。

我们求天主的宽恕，同时，求天主让我们后悔不已。否认罪过、灰心、崩溃、指摘、对自己的不宽恕，都表明你遗憾来源偏于自我或恶神，而不是善神的作用。

#### **5. Postanović poprawę przy Jego łasce.**

Postanowienie poprawy, to czas na nasze decyzje zmiany, planowanie pracy nad sobą, wysiłku, a także współpracy z łaską Jezusa. Łaska Jezusa jest warunkiem postępu i przemiany. Postanowienia powinny być konkretne i odnosić się do tego, co w trakcie

rachunku sumienia zostało uznane, obżałowane i wzbudziło pragnienie zmiany.

Dzięki takiemu podejściu do siebie stajemy się bardziej świadome siebie i tego, co w sobie przeżywamy. Dzięki łasce Bożej i naszej konkretnej współpracy z nią, zostajemy uzdolnione do wybierania tego, co jest bardziej Jezusowe.

#### **5. 下决心依靠天主的恩宠纠正缺失**

纠正某缺失的时刻是作出良好决心、改善自己计划、与耶稣恩宠共同合作的空间。耶稣给予的恩典是改进和进步的首要条件。决心应极为明确并与良心省察中已承认且后悔后所产生纠正渴望有关。

如此，可更好的认识自己，意识自己的内心情绪反应。天主的恩典及我们与其积极的合作，让逐渐地恩赐我们能力按照耶稣所喜欢做选择。

#### **Zakończyć modlitwą – Ojcze nasz**

U początku i na końcu rachunku sumienia nasze myśli są ukierunkowane na Boga. Rachunek sumienia to nie sama autorefleksja, ale wpatrywanie się oczami Boga na to kim jestem i jaka jestem. Takie patrzywanie i wynikające z niego decyzje i działania zmierzające do zmiany stają się modlitwą i trwaniem w obecności Jezusa. Rachunek sumienia jest szukaniem, rozeznawaniem i znajdowaniem Boga we wszystkim, nie tylko w tym co dobre i piękne ale także w naszej słabości, niedojrzałości, niespójności i grzechu.

#### **最后念天主经**

意识省察从头到尾都要我们想法面向天主。意识省察不仅是一种自我反思，更是以天主的眼睛看我是谁，我是什么样的人。这种思考和看的方式及所引起来的决心和行为，有助于改善，这样，思考成为与耶稣同在的经验和祈祷。意识省察旨最终目标是在万物之中，包括在良好东西之内，甚至在脆弱、不成熟、不一致、罪之中，都寻找、辨别且找到天主。