



Wspólnota Odnowy w Duchu Świętym Matki Bożej Rzeszowskiej

23 kwiecień 2013

BIULETYN WSPÓLNOTY, ROK V, NUMER 224

Jak zapobiec wypaleniu się?

o. Robert DeGrandis

„Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię”

Mt 11,28

Gdy dany kapłan lub lider otwiera się na Ducha Świętego, otrzymuje Jego namaszczenie i zaczyna służyć darami charyzmatycznymi, np. darem uzdrawiania, rozeznania – natychmiast otoczy go mnóstwo potrzebujących ludzi. Będzie ich coraz więcej, bo ci, którym pomógł, skierują do niego następnych. W końcu potrzeby innych tak go przytłoczą, że nie będzie miał czasu na nic innego. I długo tego stanu nie wytrzyma, pomimo niewątpliwej łaski Bożej, która przez niego się objawia.

Jak przed tym się uchronić? Po pierwsze, trzeba mieć kierownika duchowego lub przynajmniej dobrego przyjaciela, ponieważ **prawie wszyscy, którzy sprawują posługę uzdrowienia – doświadczają kiedyś wypalenia**. Powodem jest to, że potrzeby są tak wielkie, a ty wiesz, że jesteś w stanie tym ludziom pomóc. Jednak nie wolno ci przekraczać granic umiarkowania, bo wtedy dajesz zbyt wiele, a sam zbyt mało przyjmujesz. Dobry kierownik lub mądry przyjaciel będzie potrafił to wychwycić. Dlatego zachęcam każdego księdza, aby korzystał z kierownictwa duchowego, by był szczęśliwy w swoim kapłaństwie. Podobną radę mam do każdego lidera.

Drugą radą jest: gdy widzisz, że Bóg dokonuje przez ciebie wielu uzdrowień – wycofaj się z bezpośredniej posługi i przyjmij rolę nauczyciela. Zbierz wokół siebie 50 osób, które są otwarte na dary Ducha Świętego, i naucz je wszystkiego, co sam umiesz. Poświęć czas na służenie właśnie im.

Księży i animatorów uczy się, że powinni być wszystkim dla wszystkich, a to oznacza, że gdy nie pomagają innym, wtedy czują się winni. Musisz to poczucie winy przetrwać. Ważniejsze będzie, byś nauczył innych tego co sam umiesz, bo w ten sposób zwielokrotnisz swoją posługę. I choć w tym czasie przegrasz kilka walk, to wygrasz wojnę: nie pomożesz kilkunastu osobom, które cię potrzebowały, ale ta pięćdziesiątka, gdy zacnie służyć – dotrze do tysięcy.

Sam doświadczyłem "syndromu wypalenia" po 3 pierwszych latach swojej posługi, gdy uczyłem innych o wypaleniu – mój kierownik duchowy powiedział mi, że sam jestem wypalony. Nie fizycznie, ale psychicznie. Poprosił mnie, abym na miesiąc przerwał posługę uzdrawiania, a potem zadzwonił do niego. Zadzwoniłem i usłyszałem: Jeszcze miesiąc. Potem: Kolejny. Jeszcze jeden. I jeszcze jeden. W tym czasie czułem się dramatycznie bierny, choć bierność ta zmusiła mnie do poświęcenia więcej czasu na modlitwę i lekturę duchową. W końcu po piętnastu (!) miesiącach mój kierownik powiedział: „Możesz wracać, ale roztropnie. Wycofuj się co pewien czas i poświęć się modlitwie. Potem wracaj. Wycofuj się i módl, wracaj”. Od tego czasu nigdy już nie doświadczyłem syndromu wypalenia.

Objawy "syndromu wypalenie się". Przede wszystkim irytacja i zmęczenie. Gdy złapiesz się na myśli: „O, jeszcze jedna osoba, która prosi o modlitwę”, to jest to znak wypalenia. Także stałe objawy fizyczne: przemęczenie, utrata wagi lub przybieranie na wadze, gdy zaczynasz jeść zbyt wiele. Nie poświęć wystarczająco dużo czasu modlitwie i wypoczynkowi. Chyba najtrudniejszą rzeczą dla ludzi, którzy służą innym, jest systematyczne poświęć czasu na gimnastykę. Większość w ogóle o niej nie pamięta, ponie-

Spotkania Wspólnoty
odbywają się we wtorki

17.00 Adoracja
Najświętszego Sakramentu

18.30 Msza Święta

19.00 spotkanie modlitewne w auli bł. Jana
Pawła II

Odpowiedzialni za Wspólnotę
o. Wiktor Tokarski OFM
pasterz
tel. 17.853.34.95 w. 125

Barbara K.

lider

Wiesława M.

v-ce lider

Jacek F.

v-ce lider

Animatorzy Diakonii

Barbara K.

diakonia adoracyjna

Marta F.

diakonia prorocka

Jacek F.

diakonia modlitwy wsta-
wienniczej i uwolnienia

Agnieszka R.

diakonia nauczania

Jolanta S.

diakonia uwielbienia

Barbara S.

diakonia miłosierdzia

Anna O.

diakonia wprowadzająca
dla kobiet

Paweł K.

diakonia wprowadzająca
dla mężczyzn

Wiesława M.

diakonia organizacyjna

Daniel Ch.

diakonia porządkowa

Marta F.

Diakonia medialna

Dane fundacji:

Fundacja Charismata

im. św. Pawła Apostoła

ul. Sokoła 8

35-010 Rzeszów

KRS: 0000431262

NIP: 813-36-74-368

REGON: 180881469

Konto bankowe:

**91 9096 0004 2012 0064
7957 0002**

waż zbyt wiele mają do zrobienia. Gdy wracają do domu, to zostają im jeszcze listy i e-maile do odpowiedzenia, rozdzwanią się telefony. A co z życiem towarzyskim, na które też przecież potrzebują czasu? To wszystko zaczyna ich przytłaczać... Uważam więc, że modlitwa i ćwiczenia to 2 ważne obszary naszego życia, w których wypalenie da się rozpoznać najszybciej. Toteż gdy jakiś ksiądz lub ewangelizator mówi do mnie: „Ćwiczenia? Nie mam czasu na takie sprawy”, natychmiast odpowiadam: „To znak, że straciłeś wewnętrzną równowagę”. Wypalenie to nic innego, jak brak równowagi. Musisz mieć czas na modlitwę, czytanie, ćwiczenia, na kontakty towarzyskie.

Słowo Boże do medytacji

- śr – **J 12,44-50** Przyszedłem, aby świat zbawić
- cz – **Mk 16,15-20** Głosicie Ewangelię wszelkiemu stworzeniu
- pt – **J 14,1-6** Ja jestem drogą, prawdą i życiem
- so – **J 14,7-14** Kto Mnie zobaczył, zobaczył także Ojca
- n – **J 13,31-33a.34-35** Przykazanie nowe
- pn – **Mt 11,25-30** Tajemnice królestwa objawione prostaczkom
- wt – **J 14,27-31a** Pokój zostawiam wam

Intencje do modlitwy

- ✓ W intencji Ojca Świętego Franciszka o światło Ducha Świętego i siły fizyczne potrzebne do prowadzenia Kościoła.
- ✓ O światło Ducha Świętego na czas wyboru nowego biskupa rzeszowskiego.
- ✓ O rozpalenie charyzmatów we Wspólnocie, o jedność, o chęć służby i ochronę przed zniechęceniem.
- ✓ O umocnienie diakonii prorockiej, o rozbudzenie daru prorocत्व, tłumaczenia języków, rozeznawania prorocत्व.
- ✓ O umocnienie diakonii uwielbienia poprzez nowych członków grających na różnych instrumentach muzycznych.
- ✓ O umocnienie diakonii nauczania, o dar słowa i dar głoszenia Słowa Bożego z mocą.
- ✓ O ochronę przed działaniem złych duchów dla członków Wspólnoty, ich rodzin i bliskich.
- ✓ O błogosławieństwo w posłudze modlitwą uwolnienia.
- ✓ O dobre owoce ewangelizacji prowadzonej przez Wspólnotę (katechezy audiowizualne, portal Żywa Wiara, Fundacja Charismata i inne).
- ✓ W intencji małżeństw przeżywających kryzysy.
- ✓ W intencji Seminarium Odnowy Wiary i warsztatów ewangelizacyjnych.
- ✓ We wszystkich intencjach powierzanych modlitwom naszej Wspólnoty.

Ogłoszenia

1. Msza Święta Wspólnotowa – 30 kwietnia; godz. 18:30 spotkanie organizacyjne, godz. 19:15 Msza w Bazylice.
2. W najbliższą sobotę odbędą się ostatnie już Warsztaty Ewangelizacyjne; miejsce: Dom Rekolekcyjny Tabor w Rzeszowie, ul. Połonińska 25; czas: od 9 do 17; prowadzący: Mocni w Duchu. Zapraszamy tych, którzy jeszcze nie skorzystali z tej oferty. Zapisy u Wiesi - animatorki diakonii organizacyjnej.
3. Zachęcamy do odnalezienia strony naszej Wspólnoty na facebooku. Zamieszczamy tam wiele interesujących materiałów, Słowo Boże do rozważania na każdy dzień, opowiadania, świadectwa, informacje ze świata, a także rozmawiamy ze sobą.

☎ pogotowie wstawiennicze tel. 884.170.280☎

☎ e-mail: odnowa.bernardyni@gmail.com ☎ www.odnowa.bernardyni.rzeszow.pl ☎