

Domowy Kościół Diecezja Gliwicka	<b>Duchowość małżeńska</b> Drugi rok formacji
KRAĞ IV – Tajemnica Ustawicznego Postępu	

### **Wprowadzenie do tematu:**

Obecne spotkanie (krag IV) nawiązuje do zobowiązania DK zwanego regułą życia, które w początkowej fazie formacji może po prostu polegać na wypełnianiu wszystkich zobowiązań DK.

### ***Reguła życia – co to jest i na czym polega?***

Stanowi ona jedno z ośmiu podstawowych zobowiązań (darów) Domowego Kościoła pomagających małżonkom wspólnie budować duchowość małżeńską, z miłością zbliżać się do Boga i ludzi. W odniesieniu do pracy wewnętrznej małżonków pojmowana jest jako:

1. ogólny plan, orientacja, dążenie do autentyczności chrześcijaństwa, do życia według Ewangelii i wskazówek Kościoła,
2. reguła życia, będąca określeniem konkretnych wysiłków, które chcą oni podjąć w celu lepszego wypełnienia woli Bożej.

W formacji opartej na Equipes Notre-Dame mówi się o dwóch, wzajemnie uzupełniających się pojęciach:

1. regule życia, ukazującej generalny kierunek życia na okres kilku lat (nie wyrażającej się w ogólnikach, lecz sprecyzowanej),
2. postanowieniu, czy zobowiązaniu, będącym wysiłkiem ukazującym to, co jest dziś pilne do zrobienia.

Ks. Henri Caffarel w czasie Kongresu Equipes Notre-Dame w Rzymie (1959 r.) powiedział: „Zrozumiałem, że jednym z zasadniczych czynników trwałości i żywotności zakonów była ich reguła. Pytałem samego siebie, czy nie zaproponować reguły chrześcijanom żyjącym w małżeństwie, którzy pragną duchowego wzrostu? Nie chodziło mi o narzucenie im reguły zakonnej, ale o znalezienie im właściwej. Przecież wezwanie do świętości odnosi się także do świeckich.”

### ***Ogólne zasady dotyczące reguły życia:***

- a) Reguła życia zmienia się w ciągu naszego życia, nadaje formę naszemu rodzinnemu życiu ulegającemu przemianom, dlatego nie może być jedna i ta sama aż do naszej śmierci.
- b) Nie może być sztuczną konstrukcją, lecz powinna integrować wszystkie dziedziny naszego życia, a więc życia małżeńskiego, rodzicielskiego oraz życia członków kręgów. Reguła życia to nie kajdany, które sobie nakładamy, aby być „wzorowymi chrześcijanami, lecz dar od Boga.
- c) Przedmiotem reguły życia nie jest umartwienie się dla samego umartwienia. Nie jest ona celem sama w sobie, lecz służy celowi większemu, którym jest życie z Bogiem i z bliźnimi.
- d) Reguła życia zakłada wysiłek, ale nie niemożliwy do podjęcia. Długotrwały brak efektów dowodzi, że reguła życia, którą sobie obraliśmy jest niedostosowana do naszych możliwości albo przerasta nas.
- e) Reguły życia nie wolno nikomu narzucać - przyjmuje się ją dobrowolnie - na początkowym etapie przynależności do DK mogą ją stanowić zobowiązania.
- f) Reguła życia może być wspólnie określona dla małżeństwa, ale mąż i żona powinni oprócz tego szczegółowo określić - każde dla siebie - własną regułę życia. Bez reguły życia często fantazja i uczucia kierują życiem religijnym osób, czyniąc je chaotycznym. Reguły własne i małżonków winny być skoordynowane.
- g) Nie ma obowiązku podawania w kręgu jednej, przyjętej reguły życia, ani sposobu jej realizowania.

### ***Jak to wszystko osiągnąć?***

- a) Wybór reguły życia domaga się najpierw refleksji nad samym sobą, poznania siebie,
- b) do tej osobistej refleksji musimy dopuścić Boga, musimy ją czynić na modlitwie,

Domowy Kościół Diecezja Gliwicka	<b>Duchowość małżeńska</b> Drugi rok formacji
KRAĞ IV – Tajemnica Ustawicznego Postępu	

- c) reguła życia nie jest niczym innym jak określeniem postanowień, które każdy narzuca sobie, aby odpowiedzieć na wolę Boga wobec siebie,  
d) zalecana jest rada i kontrola kapłana, aby zabezpieczyć się przed przeciążeniem lub łatwizną.

**Przykłady konkretnych, ogólnych postanowień dla małżonków:**

Aby razem wzrastać w miłości Bożej:

- pozostawić w swoim życiu obszerne miejsce na modlitwę,
- często przystępować do Sakramentów, a zwłaszcza przyjmować Eucharystię.

Aby razem wzrastać w miłości do bliźniego:

- świadczyć wzajemną, autentyczną pomoc małżeńską we wszystkich dziedzinach a zwłaszcza w dziedzinie duchowej,
- świadczyć konkretnie o miłości Chrystusa zwłaszcza poprzez czynny udział w życiu Kościoła i w swoim środowisku.

**Przykłady konkretnych, szczegółowych postanowień dla małżonków:**

- poświęcić jakiś czas w ciągu tygodnia każdemu dziecku;
- wielbić Boga za każdym razem, gdy bliźni nas zdenerwuje;
- zaraz po obudzeniu ofiarować swój dzień Bogu
- odpowiadać na listy i e-maile bez zbyt długiego opóźnienia;
- najpierw do końca cierpliwie wysłuchiwać małżonka, potem odpowiadać;
- nie spóźniać się na umówione spotkania;
- raz w tygodniu zaplanować wypoczynek na świeżym powietrzu;
- przychodzić na Mszę świętą 10 minut przed rozpoczęciem;
- milczeć pół godziny każdego dnia;
- nie oglądać telewizji więcej niż godzinę dziennie;
- codziennie kilka razy okazywać miłość żonie.

---

**Uwaga końcowa:**

Reguła życia jest zobowiązaniem najbardziej ogólnym, fundamentalnym dla rozwoju naszej duchowości małżeńskiej, i co najważniejsze, zobowiązaniem zmieniającym się przez całe życie.

=====

**Przygotowanie do Kręgu V – Umiłowawszy swoich, do końca ich umiłował** (szczególnie poprzez zobowiązania do codziennej modlitwy osobistej oraz regularne spotkanie ze słowem Bożym):

=====

Intencje modlitewne na miesiąc styczeń (Modlitewna Nowenna Miesiący, jeden dziesiątek różańca):

- aby rodziny odkrywały powołanie do stawania się Kościołem domowym,
- o dynamiczny wzrost i rozwój kręgów Domowego Kościoła Ruchu Światło-Życie.

**Słowo życia:**

- *Co więc Bóg złączył, niech człowiek nie rozdziela* (Mt 19, 6)

Intencja modlitewna na miesiąc luty (Modlitewna Nowenna Miesiący, jeden dziesiątek różańca):

- o zapał w posłudze czynienia uczniów dla członków ruchów i wspólnot chrześcijańskich,
- o dynamiczny rozwój diakonii ewangelizacji, misyjnej, komunikowania społecznego oraz wspólnot Ruchu Światło-Życie.

**Słowo życia:**

- *Idąc, czyńcie uczniami* (Mt 28, 19)