

# WŁASNE NOTATKI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Słowniczek

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <b>a faca</b> [ <i>a faka</i> ] - nóż       | <b>o frango</b> - kurczak             |
| <b>o garfo</b> [ <i>u garfu</i> ] - widelec | <b>a carne de porco</b> - wieprzowina |
| <b>as batatas fritas</b> - frytki           | <b>a carne de vaca</b> - wołowina     |
| <b>as batatas</b> - ziemniak                | <b>os legumes</b> - warzywa           |
| <b>a massa</b> - makaron                    | <b>as frutas</b> - owoce              |
| <b>o arroz</b> - ryż                        | <b>a sopa</b> - zupa                  |



- [lizbona.donbosco.pl](mailto:lizbona.donbosco.pl)
- [LizbonaDonBosco](https://www.facebook.com/LizbonaDonBosco)
- [@salezjanie.polska](https://www.instagram.com/salezjanie.polska)
- [Don Bosco Media](https://www.youtube.com/DonBoscoMedia)

PROGRAM FORMACYJNY



III ROK PRZYGOTOWAŃ - UCZESTNICY

# #WstaliśmyZKanapy

SPOTKANIE - MAJ 2023

## DUCHOWOŚĆ SALEZJAŃSKA

### CELE SPOTKANIA

Poznajemy czym jest duchowość i czym charakteryzuje się duchowość salezjańska ✓

Odkrywamy najważniejsze elementy duchowości salezjańskiej. ✓

Uczymy się czym jest "duchowość codzienności" i jak ją wcielać w życie. ✓

### SŁOWO BOŻE – Mk 1, 16–20

Przechodząc obok Jeziora Galilejskiego, ujrzał Szymona i brata Szymonowego, Andrzeja, jak zarzucali sieć w jezioro; byli bowiem rybakami. Jezus rzekł do nich: «Pójdźcie za Mną, a sprawię, że się staniecie rybakami ludzi». I natychmiast zostawili sieci i poszli za Nim. Idąc dalej, ujrzał Jakuba, syna Zebedeusza, i brata jego Jana, którzy też byli w łodzi i naprawiali sieci. Zaraz ich powołał, a oni zostawili ojca swego, Zebedeusza, razem z najemnikami w łodzi i poszli za Nim.

# ZŁOTE MYŚLI Z KONFERENCJI

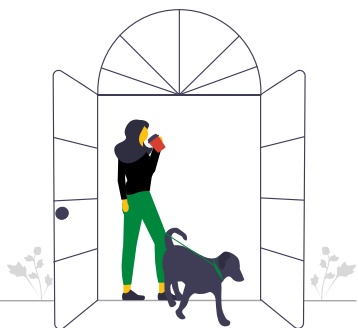
Elementy duchowości salezjańskiej:

## Codziennosc

Bóg jest obecny w całym moim życiu

### W praktyce:

Akty strzeliste i nawiedzenia Najświętszego Sakramentu



## Optymizm i radość

„Smutny święty to żaden święty”

### W praktyce:

Trwanie w łasce uświęcającej (częsta spowiedź) i codzienny rachunek sumienia



## Przyjaźń z Jezusem

Bóg chce mieć ze mną relację

### W praktyce:

Modlitwa regularna, ale prosta i szczerą; np. własnymi słowami.



## Kościół i Maryja

Boga mogę znaleźć w Kościele przy pomocy Maryji

### W praktyce:

Częsta Komunia Święta i różaniec.

## Służba

Czynienie dobra

### W praktyce:

Zaangażowanie się w czynienie dobra; np. podjęcie odpowiedzialności w oratorium.



Duchowość salezjańska jest prosta, łatwa i praktyczna, dostępna i możliwa dla każdego!



## SALEZJAŃSKIE „DAILY ROUTINE”

- Prosta modlitwa** zawierzenie siebie i swojego dnia Bogu, np. rano, przed rozpoczęciem dnia. A może rozważanie Ewangelii na dany dzień?
- Akty strzeliste i Nawiedzenia Najświętszego Sakramentu** skierowanie krótkiej myśli ku Bogu, np. “Pomóż mi” itp.
- Rachunek sumienia** przemyślenie swojego dnia, np. przeproszenie za zło, podziękowanie za dobro i postanowienie na przyszłość.
- Czyny miłosierdzia** robienie czegoś dobrego dla innych, np. poświęcenie komuś czasu
- Regularność** wszystko to nabiera jeszcze większego sensu jeśli jest wykonywane regularnie, nawet pomimo “gorszego dnia”.

## ZADANIE

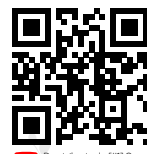
Przemyślcie Wasze osobiste *daily routine*. Zastanówcie się, który element duchowości salezjańskiej w praktyce mogliście zacząć stosować i praktykować w swoim życiu.



## MODLITWA

Na zakończenie spotkania proponujemy Wam typowo salezjańską formę modlitwy. Możecie też wybrać inną, która będzie związana z duchowością św. Jana Bosko.

## ZOBACZ WIĘCEJ



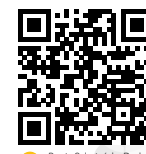
Dominikanie.pl - (181) O codzienności | CHRZEŚCIJAŃKA W ŚWIECIE | Młodzież Wierząca



SCHWINKY - W Jego imieniu możesz zmienić rzeczywistość [Twoja codzienność w mocy Boga #5]



Langusta na śmiecie - Wystawki (#720) Codziennosc



Presi - Salezjańska Duchowość Młodzieżowa



https://fabonadobroscap nawiedzenie