



#WstaliśmyZKanapy

SPOTKANIE – MAJ 2023

TEMAT: DUCHOWOŚĆ SALEZJAŃSKA

Konspekt dla prowadzącego

Cele spotkania formacyjnego

1. Poznajemy czym jest duchowość i czym charakteryzuje się duchowość salezjańska
2. Odkrywamy najważniejsze elementy duchowości salezjańskiej.
3. Uczymy się czym jest “duchowość codzienności” i jak ją wcielać w życie.

Przebieg spotkania

Tu opisujemy osobie prowadzącej propozycje kolejnych punktów spotkania.

1. Modlitwa

Rozpocznijcie spotkanie od spontanicznie prowadzonej modlitwy do Ducha Świętego. Pomyśl co dziś robięś i robiłaś. Zaprosz Boga do tych momentów, pomyśl chwile co było trudne, co fajne, co złe. Podziękuj, przeproś, poproś. Ofiaruj mu to wszystko.

2. Zagajka

Święci byli gigantami ducha. Ich myśli i sentencje bardzo często ukazywały ich duchowość i to jakie życie duchowe prowadzili. Pewnie całkiem nieźle znacie już ks. Bosko! Posłuchajcie co grało w duszy św. Janowi Bosko i znajdźcie jego myśli na tle innych myśli różnych świętych.

Indywidualnie lub w grupach odszukajcie 5 myśli ks. Bosko ukrytych pośród poniższych myśli różnych świętych. Kto odnajdzie więcej, lub szybciej znajdzie wszystkie myśli wygrywa!

Załączamy [kartę pracy](#), która możecie rozdać grupom/uczestnikom do tego zadania.

1. Do wyższych rzeczy stworzony jestem i dla nich pragnę żyć. - S. Kostka
2. **Odpocniemy w niebie.**
3. Nasza dusza jest jak balon na gorące powietrze. Jeśli popełnimy grzech śmiertelny, dusza spada na ziemię. Spowiedź jest jak ogień pod balonem, który pozwala duszy wznieść się ponownie... Ważne jest, aby często przystępować do spowiedzi. - C. Acutis
4. **Szatan boi się ludzi radosnych.**
5. Tak Panie, Ty wiesz, że Cię kocham - św. Piotr
6. Kiedy nam Bóg odbiera to, co dał, czyni to wyłącznie w tym celu, aby nas umieścić w bezpiecznym miejscu i aby dodać do tego inne dobra, których sami sobie życzymy. - A. Gonzaga
7. **Bycie dobrym nie polega na tym, że nie popełnia się żadnego błędu: bycie dobrym polega na posiadaniu woli poprawy.**
Nie lękajcie się, otwórzcie na oścież drzwi Chrystusowi! - Jan Paweł II
8. Dusza chrześcijańska niech nie dopuści do tego, by nawet jeden dzień przeminął bez rozważania męki Jezusa Chrystusa. - o. Pio
9. Oto ja służebnica Pańska niech mi się stanie według Twego Słowa - Maryja
10. Będę kradła... Dużo rzeczy w Niebie zniknie, bo je wam przyniosę... Będę matką złodziejką, będę brata wszystko, co mi się będzie podobało. - Teresa z Lisieux
11. Niech żyje Chrystus Król! Niech żyje Maryja z Guadalupe! - José Sanchez del Río
12. Żyj w wierze i nadziei, nawet jeśli jesteś w ciemności, ponieważ w tej ciemności Bóg chroni duszę. Zaufaj Bogu, ponieważ jesteś Jego, a On o tobie nie zapomni. Nie myśl, że zostawia cię samego, bo to oznaczałoby, że zrobisz mu źle. - Jan od Krzyża
13. **Smutny święty to żaden święty.**
14. Jeżeli dusza szczerze kochająca Miłosiernego Boga jest z Nim wewnętrznie zjednoczona to chociażby na zewnątrz żyła w trudnych warunkach, jednak nic nie ma mocy skrepić jej wnętrza. - Faustyna
15. Kochaj i rób co chcesz - Augustyn
16. Bracia, idźcie i głoscie Ewangelię, w razie potrzeby możecie użyć słów! - Franciszek z Asyżu
17. Moimi przyjaciółmi będą Jezus i Maryja. - Dominik Savio
18. Zawsze, ilekroć uśmiechasz się do swojego brata i wyciągasz do niego rękę, jest Boże Narodzenie. - Matka Teresa
19. **Wychowanie jest sprawą serca.**
20. Nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus. - św. Paweł

3. Przypominajka

Spróbujcie sobie przypomnieć, o czym była mowa na ostatnim spotkaniu.

1. Co zapamiętaliście, czy jest jakaś myśl, która była dla Was nowa, inspirująca, albo która z Wami pozostała?
2. Podzielcie się między sobą jak przeżywało się Wam ostatnio Msze Święte. Co było trudne a co piękne i jak duchowo przeżyliście ostatni miesiąc?

4. Fragment z Pisma Świętego (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.

5. Konferencja

Poniżej przedstawiamy przykładowy tekst konferencji, który może posłużyć za inspirację dla prowadzącego.

1. Duchowość

Wiemy już, że Bóg jest Stwórcą i bytem duchowym. My natomiast jesteśmy stworzeni przez niego i do relacji z Nim. Zostaliśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boga, czyli nosimy w sobie pierwiastek duchowy. Jesteśmy więc cielesno-duchowi. To powinno pomóc nam zrozumieć, że mamy zarówno potrzeby cielesne (jedzenie, spanie), ale także duchowe (kochać i być kochanym, przyjaźń, czynienie dobra, tworzenie, tęsknota za Bogiem). Przestrzeń w której realizujemy te potrzeby to DUCHOWOŚĆ. Są różne duchowości, a o duchowości chrześcijańskiej mówimy wtedy kiedy uznajemy że nasze potrzeby może zaspokoić tylko Bóg i naszą duchowość kierujemy na Jezusa Chrystusa - naszego Boga i z Nim ja przeżywamy. Duchowość chrześcijańska jest absolutnie wyjątkowa na tle innych. W chrześcijaństwie Bóg nie tylko stworzył człowieka, ale kocha go miłością bezgraniczną do tego stopnia że umarł za nas. Objawił się człowiekowi przez Jezusa Chrystusa i w Piśmie świętym oraz w Kościele i sakramentach.

(Poniżej przypominamy to co na temat sposobów działania Boga wspominaliśmy przy okazji I roku formacji.)

Nie da się prosto scharakteryzować wszystkich sposobów objawiania się Boga i Jego działania, jednak można spróbować. Umówmy się, że aby było łatwiej zrozumieć naturę relacji z Bogiem, spróbujemy przedstawić różne sposoby, w jakie można rozpoznać Bożą obecność i Boże działanie.

- a) Bóg jest bytem duchowym i działa na sposób duchowy. To znaczy, że często Bóg będzie oddziaływał bezpośrednio na naszego ducha, w taki sposób, że nie będziemy w stanie tego wychwycić przez nasze zmysły, ale będziemy np. widzieć owoce Jego działania, odkryć pragnienia, które się w nas pojawiają albo dostrzec Jego opiekę czy plan z perspektywy czasu. Bóg działa w sposób niewidzialny, ale realny.*
- b) Bóg jest obecny w świecie i działa w sposób widzialny pośród ludzi. Bóg jest obecny, ponieważ sam tego chciał – przyszedł na Ziemię w osobie Jezusa. Bóg działa w sposób widzialny, przez różne znaki, „zbiegi okoliczności”, będące dla nas czasem odpowiedzią oraz cuda, które realnie mają miejsce także dziś, nie tylko na kartach Pisma Świętego. Działa także w sposób odczuwalny - przez nasze emocje, kiedy np. ktoś czuje Jego obecność lub odczuwa radość i pokój serca (które mogą być znakami bliskości z Bogiem).*
- c) Bóg nie tylko przyszedł na Świat, ale założył wspólnotę Apostołów, dał Ducha Świętego, aby tę wspólnotę ożywił, powiększał, pomagał chrześcijanom w ewangelizacji i dawaniu świadectwa. On czasami chce nam coś pokazać lub przekazać przez innych ludzi, czasami posyła do nas swoich przedstawicieli. Bóg działa przez Kościół, przez wspólnotę wierzących i przez poszczególnych ludzi w mojej historii życia.*

Prawie nigdy Bóg nie działa tylko w jeden z tych sposobów, praktycznie zawsze można poznać Jego działanie na wszystkie 3 sposoby.

W duchowości chrześcijańskiej nie chodzi o osiągnięcie jakiegoś stanu i nauczenie się technik jak to zrobić (np. Nirwana w religiach wschodnich), ale o odpowiedź na miłość Boga i oddanie mu naszego życia w wolności.

Są różne rodzaje duchowości chrześcijańskiej, takie jak: duchowość oazowa, franciszkańska, neokatechumenalna itp.

2. Elementy duchowości salezjańskiej

Jednym ze znanych rodzajów duchowości chrześcijańskiej jest duchowość salezjańska, czyli duchowość charakterystyczna dla Rodziny Salezjańskiej. Wzorowana jest na św. Franciszku Salezym (patronie Rodziny Salezjańskiej) i duchowości św. Jana Bosko (założyciela Rodziny Salezjańskiej). Duchowość

salezjańska to więc, tak naprawdę synteza (połączenie) różnych innych znanych w czasach księdza Bosko duchowości (duchowości św. Ignacego Loyoli, Franciszka Salezego, Alfonsa Liguoriego, Filipa Nereusza itd.), które Założyciel Salezjanów połączył w jedną najbardziej odpowiadającą misji Zgromadzenia Salezjańskiego - ewangelizacji i wychowaniu młodzieży.

Duchowość salezjańska to nie duchowość zakonników i zakonnice, którzy cały dzień będą siedzieć w Kościele ze złożonymi rękami. To duchowość dla wszystkich wierzących, którzy poznali ks. Bosko! Jest bardzo prosta i łatwa w praktykowaniu, dostępna i możliwa dla każdego, osobista, zakotwiczona w codzienności i zakorzeniona w Kościele. Ksiądz Bosko przypominał, że świętość jest dla każdego i jest celem naszej duchowości, dlatego duchowość salezjańska jest dla każdego! Dla młodych i starych, księży, zakonnic i małżonków początkujących i zaawansowanych, bezrobotnych i zapracowanych, takich którzy mają dużo i mało czasu. Dla wszystkich! Żeby ją krótko scharakteryzować można wspomnieć o 5 głównych elementach duchowości salezjańskiej:

a) Codziennosc - Bóg jest obecny w całym moim życiu

Bóg przez swoje Wcielenie (stanie się człowiekiem) i przyjście na świat pokazał że jest obecny w naszym ludzkim życiu. To znaczy, że każdy moment mojego życia może być przestrzenią spotkania z Bogiem. Bóg nie jest dla mnie tylko w Kościele i tylko w Niedziele, jedynie kiedy mam złożone ręce, ale chciałby abym zaprosił go do wszystkich sfer mojego życia.

W praktyce: Akty strzeliste! Kiedy pracuje albo bawię się ze znajomymi mogę skierować krótką myśl ku Bogu, krótką modlitwę... Bóg chciałby aby uwzględnił Go i zaprosił do mojej pracy, marzeń, planów, relacji, tych momentów kiedy nikt nie widzi. Tylko On jest przy mnie zawsze, w mojej codzienności! Warto praktykować również **nawiedzenia Najświętszego Sakramentu**, kiedy przechodząc wstępuje do pobliskiego Kościoła po to aby w krótkiej chwili cichej modlitwy przywitać się z Bogiem i ofiarować mu to co robię tego dnia.

b) Optymizm i radość - "Smutny święty to żaden święty"

Według ks. Bosko źródłem prawdziwej radości jest Bóg i czyste serce. Mówi się, że kiedy św. Jan Bosko widział kogoś smutnego, zalecał wizytę u spowiednika albo lekarza. Często w naszym życiu jest tak, że dzieje się coś przyjemnego, co daje nam poczucie zadowolenia i sprawia że jesteśmy radośni. Zazwyczaj niestety takie poczucie mija. Radość prawdziwą i wewnętrzną, która nie mija i której nawet trudności przychodzące z zewnątrz nie mogą nam odebrać daje tylko Bóg. Skoro Bóg chce tylko mojego dobra i nigdy mnie nie opuści, to nawet wtedy kiedy jest ciężko On przy mnie jest i ma plan jak mnie

doprowadzić do szczęścia. Chociaż szczęście w pełni możliwe jest dopiero w niebie, to Bóg już tutaj chce, abyśmy doświadczali namiastek tego szczęścia. Prawdziwe szczęście daje tylko Bóg!

W praktyce: To **spowiedź** jest przestrzenią gdzie doświadczamy miłosierdzia i gdzie Bóg napełnia moje serce nadzieją i radością z tego, że jestem ratowany od grzechu i zła i kochany pomimo mojej słabości. Często spowiedź, najlepiej regularna, a już na pewno zawsze wtedy kiedy pojawi się grzech śmiertelny to najlepsza droga do czystego serca napełnionego trwałą radością. Pomocny i istotny jest w tym kontekście też **codzienny rachunek sumienia**. Rodzina Salezjańska praktykuje też formę modlitwy nazywaną **Ćwiczeniem Dobrej Śmierci**. To ćwiczenie duchowe polega na tym aby raz na jakiś czas zrobić rachunek sumienia z całego życia i zastanowić się czy jestem gotowy na śmierć. Czy jestem ze wszystkimi rozliczony, pogodzony i czy jestem pojednany z Bogiem? Jak wyglądałby moment mojej śmierci, który przecież kiedyś nadejdzie? Może warto o tym pomyśleć i poprosić Boga, żeby pomógł mi się przygotować na tę chwilę?

c) Przyjaźń z Jezusem

Dla Księdza Bosko Jezus to Zbawiciel, Mistrz i PRZYJACIEL. Prawdziwy przyjaciel to ktoś kto wie o nas wszystko pomimo tego nie przestaje być naszym przyjacielem. Taki jest Bóg. Sam Jezus powiedział, że jesteśmy Jego przyjaciółmi i pokazał znaczenie tej przyjaźni oddając za nią życie. Pośród różnych relacji w naszym życiu przyjaciel ma priorytet. To do niego odpiszę jako pierwszego. To z nim chcę spędzać czas. Dla Boga my jesteśmy priorytetem. Żeby być Jego przyjacielem wystarczy postawić go na pierwszym miejscu i oddać mu to co najcenniejsze - czas! Żeby podtrzymać relacje przyjaźni potrzeba czasu spędzanego tylko we dwojkę, kiedy jesteśmy ze sobą szczerzy i otwieramy się na siebie nawzajem i to najlepiej regularnie. Do takiej relacji z Bogiem zaprasza nas ks. Bosko.

W praktyce: Regularna modlitwa w której będziemy z Bogiem rozmawiać jak z przyjacielem i słuchać Go jak przyjaciela, kiedy po prostu poświęcimy mu czas to recepta na przyjaźń z Jezusem. **Modlitwa prosta i szczerą, własnymi słowami**, z serca, osobista, najpierw często, potem długo..

d) Kościół i Maryja

O tym jak istotny jest w duchowości salezjańskiej ten punkt świadczy słynny sen ks. Bosko o dwóch kolumnach...

[Sny i wizje św. Jana Bosko, Okręty i kolumny](#)

Opowiada w nim, że tak jak okręt przetrwa pośród burzy dlatego, że jest przymocowany do dwóch kolumn, tak Kościół przetrwa każdy atak i kryzys

trzymając się dwóch filarów duchowych: Eucharystii i Maryi Wspomożycielki Wiernych. Sam św. Jan Bosko często powtarzał, że “częsta Komunia Święta to najszybsza droga do świętości”, oraz: “zaufajcie Wspomożycielce a zobaczycie co to są cuda”.

W praktyce: Kluczowe jest aby zadbać o codzienną Eucharystię w naszym życiu i o to aby uczestniczyć w niej w pełni - być w stanie łaski uświęcającej i przyjmować **Komunię Świętą**. Może uda się pojechać na Mszę Świętą też jeszcze w jeden dzień w tygodniu? Jeśli nie mogę warto codziennie próbować przyjmować **Komunię Św. Duchową** np. podczas krótkiego nawiedzenia Najświętszego Sakramentu w kościele, albo w domu - podczas modlitwy - zapraszając Jezusa Eucharystycznego do serca. Aby trwać w komunii z Bogiem potrzebujemy pomocy Maryi - **różaniec**, w którym rozważam z Maryją tajemnicę z życia Jezusa i proszę o jej wstawiennictwo to sprawdzony sposób bycia blisko z Bogiem i Kościołem.

e) Służba

Bóg ma wobec każdego z nas piękny plan i dla każdego przewidział konkretne powołanie. Bardzo możliwe, że to że uczestniczysz w tym spotkaniu, przygotowaniach do Salezjańskiej Lizbony lub po prostu we wspólnocie salezjańskiego oratorium, parafii, LSO, szkoły itp oznacza, że masz powołanie do bycia w Rodzinie Salezjańskiej. Może niekoniecznie jako salezjanin czy salezjanka, ale jako Współpracownik (SSW - zapytajcie prowadzącego jak nie wiecie co to), animator, lider itp. Wszystkie wcześniej omówione elementy mają pomóc mi rozeznąć jaka jest wola Boża wobec mnie i pomóc ją wypełniać. Pan Bóg wzywa nas, żebyśmy dawali innym świadectwo o tym, że można wierzyć na serio w Boga oraz żyć normalnie i być szczęśliwym!

W praktyce: Boże dary odkrywa się przez posługiwanie się nimi. **Zaangażowanie się, podjęcie odpowiedzialności, służba** swoimi talentami to najlepsza droga żeby odnaleźć to do czego zaprasza mnie Bóg i do czego mnie stworzył i przygotował. Potrzebna w rozeznawaniu woli Bożej jest także modlitwa i rada kogoś kto mógłby być dla mnie duchowym autorytetem, np. stałego spowiednika, salezjanina, salezjanki itp.

3. Duchowość codzienności - jak to zrobić

a) Wszystko albo nic

Odkrycie że codzienność jest przesiąknięta Bożą obecnością to fundament duchowości salezjańskiej i klucz do jej przeżywania. Zrozumieć, że to co duchowe przeplata się z tym co materialne, to co boskie z tym co ludzkie to podstawa. Wyobraźmy sobie, że nasze życie to wielki dom. Jezus przychodzi do tego naszego domu w odwiedziny. Puka do drzwi i prosi żeby go wpuścić.

My spodziewaliśmy się Go, więc wysprzątałiliśmy salon (część rzeczywiście posprzątałiliśmy, niektóre rzeczy po prostu wrzuciliśmy do łazienki i sypialni, a niektóre nieuporządkowane od dawna przedmioty wynieśliśmy do wielkiej szafy na piętrze. Jezus wchodzi a my zapraszamy go do pięknie przygotowanego salonu. Siada, rozmawiamy, jest bardzo miło. Nagle Jezus pyta - czy pozwolimy Mu zobaczyć cały dom i wejść też do innych pomieszczeń? Nam szczególnie podoba się ten pomysł. Niiie koniecznie chcemy, żeby widział bałagan w sypialni, łazience, czy "nie daj Boże" (to trafne określenie) zobaczyć i otworzył wielką szafę na piętrze. Próbuujemy przekonać Jezusa, żeby nie wchodził do żadnego innego miejsca. A On dopytuje, co jest za zamkniętymi drzwiami..

- "Panie Jezu, zostań tutaj, w salonie, tutaj przygotowałem wszystko. Gdzie indziej jest bałagan, nie chce żebyś to widział" - przekonujemy Go.
- "A w tamtej szafie?" - pyta Mistrz.
- "Nie tam nie patrz, nie spodobałoby Ci się to co byś tam znalazł..." - odpowiadamy
- "A do tamtego pokoju, mógłbym wejść" - nie daje za wygraną Jezus
- "Panie, zostań tutaj, tu jest Twoje miejsce. Tam są moje rzeczy i moja przestrzeń, wolę żebyś tam nie wchodził, chce żeby tam zostało po mojemu..." - kończymy rozmowę...

Jezus chce być obecny w całym moim życiu, wiara dotyczy wszystkich sfer życia i relacja z Bogiem musi przekładać się na każdą przestrzeń naszej egzystencji. Duchowość codzienności to wpuszczenie Go wszędzie, bez wyjątku i dostosowanie wszystkich sfer życia do Niego, do wymagań wiary i Ewangelii. Wszystko dlatego, że Jezus nie przychodzi do domu mojego życia, żeby mi coś zabrać. On chce pomóc mi poukładać moje życie, chce mnie obdarzyć łaską i doprowadzić do szczęścia! Stąd duchowość codzienności to ofiarowywanie wszystkiego co robię Bogu. Oddać mu każdą pracę, spotkanie, relacje, problem, kłopot i sukces, prosić o pomoc, dziękować i zastanowić czy to co robię jest zgodne z jego wolą. W duchowości codzienności praca łączy się z modlitwą, duchowość z ludzkimi sprawami tak ściśle, że prawie nie ma między nimi różnicy. Dlatego ksiądz Bosko był "kontemplacyjny w działaniu". Oznacza to, że jego działania były przesiąknięte modlitwą tak bardzo, że czynny stawały się uwielbieniem Boga i rozmową z Nim.

b) Salezjańskie "daily routine"

W jakich konkretnych praktykach wyraża się salezjańska duchowość codzienności? Przedstawiając element codzienności w charakterystyce duchowości salezjańskiej wspominaliśmy krótko o kilka ważnych aspektach prze-

żywania codzienności jak ks. Bosko. Teraz to rozwiniemy! Przedstawiamy Wam kilka punktów salezjańskiej “daily routine”, czyli propozycji od ks. Bosko jak praktycznie przeżywać utrzymywać i pogłębiać relacje z Bogiem w zwyczajnej codzienności:

- **nawiedzenie Najświętszego Sakramentu** - mówi się, że ks. Bosko nigdy nie mijał żadnego Kościoła w centrum Turynu bez wstąpienia na kilka chwil modlitwy. Taka krótka adoracja Jezusa w tabernakulum to tzw. nawiedzenie Najśw. Sakr. Przechodząc można wstąpić do Kościoła po to aby w krótkiej modlitwie przywitać się z Bogiem, zjednoczyć z Nim i ofiarować mu to co robię tego dnia.
- **akty strzeliste** - są świetną formą modlitwy, gdy nie ma jak usiąść na spokojnie i pogadać z Bogiem, a chcę, żeby moje serce było z Nim zjednoczone. Warto się tak modlić w ciągu dnia pełnego zajęć, gdy nie ma jak znaleźć dłuższego czasu. Kiedy pracuję albo bawię się ze znajomymi mogę skierować krótką myśl ku Bogu, krótką modlitwę... “Boże kocham Cię!”; “Panie prowadź mnie”; “Dziękuję Jezu za.....”; “Boże proszę o.....”; itp.
- **rachunek sumienia** - to piękna i niełatwa forma modlitwy codzienności. Najczęściej stosuje się ją w samym środku dnia lub na jego końcu - wtedy, gdy czujemy się zmęczeni całym dniem i chcemy go podsumować z Bogiem. Nie chodzi o to, żeby rozliczać się z tego, co nie wyszło, ale oddać to Jemu, zawierzyć Jego miłosierdziu i wzbudzić w sobie wiarę w Jego przebaczenie oraz postanowienie poprawy oraz świadomość, że kocha mnie właśnie takiego, nawet z moim grzechem. Uwielbić Go i podziękować za wszelkie dobro tego dnia, za wszystkie wypełnione obowiązki, każdą chwilę myślenia o Bogu lub bliźnim, wysiłek i wszystko inne. Pomyśleć o tym, że Bóg na pewno jest z nas dumny. Ta chwila jest jak obmycie zmęczonej twarzy wodą i prawdziwe orzeźwienie - „niczym się nie muszę martwić, bo jest w moim życiu dobro, a zło Jezus mi przebacza i chce mnie od Niego uwolnić”.
- **czyny miłosierdzia**, - nasza modlitwa nie ma służyć tylko nam, ale czynić z nas świadków Bożej miłości wobec innych. Świadczyć można słowami, ale także czynami. Jeśli przez zwyczajną pracę i codzienne działanie ofiarowane Bogu można się modlić to szczególnym sposobem relacji z Bogiem i oddawania mu czci są czyny miłosierdzia względem bliźnich. Kiedy z miłości do Boga robię coś dobrego dla innych i służę im samemu poświęcając siebie, swoje siły i czas i okazuje miłosierdzie, wtedy moje czyny stają się żywym uwielbieniem Jezusa.
- **regularność** - nie zawsze mamy w sobie pragnienie uwielbienia Boga w małych rzeczach i nie zawsze daje to satysfakcję, albo nie zawsze od razu zobaczymy owoce praktykowania duchowości codzienności. Kluczem

jest wierność. Regularnie, wręcz nawykowo - siłą woli - jednoczyć się z Bogiem przez akty strzeliste, nawiedzenia, praktykę krótkiego rachunku sumienia, pracy połączonej z modlitwą, czynów miłosierdzia.

6. Dyskusja

- a) Powtórzcie wspólnie 5 elementów duchowości salezjańskiej i przypomnijcie sobie na czym polegały, aby utrwalić tę wiedzę.
- b) Spróbujcie wypisać (np. na swoich konspektach w miejscu na notatki, lub na osobnych kartkach) ten z elementów, który jest/byłby dla Was najtrudniejszy do praktykowania w Waszym życiu.
- c) Potem przeprowadźcie głosowanie (możecie podzielić się tym co napisaliście na głos, wrzucić karteczki z napisanym na nich elementem do "urny wyborczej" albo też użyć aplikacji) i zobaczcie który element według Waszej grupy stanowi największe wyzwanie. Pogadajcie o wynikach głosowania. Dlaczego ten element?

7. Aktywizacja

Elementy duchowości

Spośród wypisanych praktyk religijnych/modlitw wybierzcie te, które są typowe dla duchowości salezjańskiej (w konspekcie dla prowadzących zostały one pogrubione, dla uczestników załączamy [dodatkową kartę](#)):

- Droga krzyżowa
- **Różaniec**
- Adoracja krzyża
- **Nowenna do NMP Wspomożycielki Wiernych**
- **Ćwiczenie Dobrej Śmierci**
- Śpiew gregoriański
- Taniec z flagami
- **Akty strzeliste**
- Koronka do Ducha Świętego
- Litania loretańska
- Modlitwa Jezusowa
- **Komunia duchowa**
- Koronka do Bożego Miłosierdzia
- Leżenie krzyżem
- **Nawiedzenie Najśw. Sakramentu**
- Skomplikowane i kwieciste formuły wypowiedane z pamięci
- **Prosta modlitwa własnymi słowami**

8. Zadanie

Na miejscu: Wybierzcie dowolny element duchowości salezjańskiej i nakręćcie o nim rolkę, relację, reklamę, polećcie jak influencerzy polecają jakiś produkt, lifehack, albo interesujący trend.

Możecie też nakręcić daily routine chrześcijanina/salezjanina. Nakręćcie krótki materiał, albo wiele krótkich filmików pokazujących codzienne czynności kogoś kto żyje “na serio” duchowością salezjańską i oprócz normalnych codziennych czynności praktykuje te proponowane przez ks. Bosko.

W domu: Przemyslcie Wasze osobiste daily routine. Zastanówcie się, który element duchowości salezjańskiej w praktyce moglibyście zacząć stosować i praktykować w swoim życiu.

9. Modlitwa

Na zakończenie proponujemy Wam dwie formy modlitwy, do wyboru:

1. Krótsza - Nawiedzenie Najświętszego Sakramentu, które możecie potem praktykować indywidualnie nawet codziennie

[Pobierz PDF](#)

2. Dłuższa - Ćwiczenie Dobrej Śmierci (brzmi intrygująco, co? Sprawdź co to takiego!).

- [Pobierz PDF – wydruk jednostronny](#)

- [Pobierz PDF – wydruk dwustronny](#)

10. Zobacz więcej

- [Prezentacja o Salezjańskiej Duchowości Młodzieżowej](#)
- [How to See God in Everything, Every Day \(and How to Respond\)](#)
- [\[#1\] O codzienności | CHRZEŚCIJANKA W ŚWIECIE | Małgorzata Wałęjko](#)
- [W Jego imieniu możesz zmieniać rzeczywistość! \[Twoja codzienność w mocy Boga #3\]](#)
- [Codzienność | ks. Piotr Pawlukiewicz](#)
- [Wstawaki \[#720\] Codzienność](#)
- [Morning routine: every guy on youtube vs reality](#)
- [Siostra Borkowska: niebezpiecznie jest wpuścić Boga do naszej codzienności](#)



SALEZJAŃSKA CENTRALA ORGANIZACYJNA ŚDM LIZBONA 2023

lizbona@donbosco.pl
lizbona.donbosco.pl

ul. Tyniecka 39
30-323 Kraków