



Duchu Święty, tchnienie Boga Ojca,
Ożywicielu utworzonych z prochu ziemi,
Mądrości przekazujących świętą Ewangelię.

Rozpal serce i otwórz mój umysł,
abym dał się poprowadzić Słowu,
które Ciałem się stając,
ukazało prawdziwą Miłość.

Maryjo, Oblubienico Ducha Świętego
i Matko Słowa, módl się za nami.

(modlitwa Szkoły Biblijnej Archidiecezji Gdańskiej)

Wskazówki – jak korzystać z materiałów formacyjnych w tym okresie formacji.

„ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI” - „Miłość”

- postaraj się kilka razy w ciągu dnia wrócić do tego ćwiczenia i na nim skupić swoją uwagę przez ok 2 minuty
- pomyśl, jakie narzędzia mogą Tobie przypominać o tym ćwiczeniu w ciągu dnia i zastosuj je – np. aplikacja, przypomnienie w telefonie, kartka w widocznym miejscu itp
- przed zaśnięciem pomyśl przez chwilę, co nowego wniosło to ćwiczenie do Twojego przeżywania dnia
- możesz zapisać sobie refleksje w „duchowym dzienniku”

„SŁOWO ŻYCIA NA DZIŚ”

1. Wybierz sobie miejsce i godzinę modlitwy. Przed rozpoczęciem określ ile czasu możesz poświęcić na to spotkanie. Wskazane jest, by był to czas ok. 30-60 min.

Przyjmij godną, ale wygodną pozycję w miejscu, w którym nikt Ci nie będzie przeszkadzał. Wycisz się - możesz zamknąć oczy, przez chwilę skupić się na swoim oddechu, uspokoić myśli.

2. Poproś Ducha Świętego o dobre owoce czasu spędzonego ze Słowem. Możesz się pomodlić na przykład tak:

Duchu Święty, napełnij moje serce, umysł i wolę. Otwieraj mnie na Twoje działanie, bym mógł Cię poznawać i przyjmować. Tobie powierzam wszystko, czym jestem, moje myśli, wyobraźnię, pamięć, moje emocje i decyzje. Obdaruj mnie skupieniem, zabierz roztargnienia i troski. Mów do mnie przez Słowo, abym zrozumiał jego sens dla mnie na dziś. Uświęćaj mnie i niech Twoja wola się wypełnia.

3. Wyraź prośbę modlitwy (zawartą w rozważaniach na dany dzień)
4. Czytaj z wiarą i uważnie tekst Pisma Świętego na dany dzień, jak gdyby dyktował go dla Ciebie Duch Święty. Przeczytaj fragment 2-3 razy, jeśli jest taka możliwość - czytaj głośno lub szeptem (jeśli to nikomu nie przeszkadza) aby również usłyszeć to Słowo.
5. Wyobraź sobie scenę używając zmysłów – wzrok, słuch, dotyk, zapach, smak. Rozważaj przeczytane Słowo wg zaproponowanych myśli pomocnych do rozważań. Nie ma potrzeby rozważać wszystkich, ale bardziej zatrzymać się na tych Słowach,

które najbardziej poruszają dzisiaj Twoje serce. Możesz w czasie rozważania wracać do tekstu Słowa.

6. Na koniec podziękuj swoimi słowami Bogu za dar Jego Słowa lub na przykład tak:

Boże, dziękuję Ci za Twoje Słowo, za czas słuchania i trwania w Twojej obecności. Spraw, by Słowo przynosiło we mnie owoce. Uzdalniaj mnie do wypełniania Twojej woli i napełnij Twoim błogosławieństwem.

7. Po modlitwie zapisz sobie w „dzienniku duchowym” to, co było dla Ciebie najważniejsze w tym rozważaniu, szczególnie podjęte na modlitwie decyzje, jeśli takie były.

Dodatkowe elementy formacji

- **materiały formacyjne na każdy dzień** (270 dni) – wysyłane mailem raz w miesiącu – w 1 czwartek miesiąca

dostęp do **konferencji wprowadzającej w kolejny etap drogi** – w wersji ONLINE wysyłane mailem raz w miesiącu – w 1 czwartek miesiąca

- możliwość skorzystania z **indywidualnych spotkań ONLINE w ramach towarzyszenia duchowego** – 1 raz w miesiącu – dla osób chętnych
- szczegóły odnośnie podanych możliwości są dostępne na stronie zapisów oraz wysyłane mailem do uczestników formacji

2025-10 - dzień 1

„ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI” - „Miłość” – Zamknij oczy na chwilę. Pomyśl, że jest Duch Święty, który zna odpowiedź na każdą Twoją niepewność, każde Twoje pytanie. Uświadom sobie Jego obecność i poproś, by Cię dziś prowadził.

„SŁOWO ŻYCIA NA DZIŚ” - J 14,25-29

Prośba modlitwy: O poznanie prawdy Kim jest Duch Święty?

Scena: wyobraź sobie Jezusa mówiącego do Swoich przyjaciół bardzo ważne rzeczy tuż przed Swoim odejściem z tego świata. Zaangażuj wszystkie zmysły.

Myśli pomocne do rozważań:

- Jak ważne są słowa, które Jezus mówi do uczniów tuż przed Swoją męką? Jezus mówi te słowa również do mnie dzisiaj.
- Kim dla mnie jest Duch Święty? A co Jezus o Nim mówi? Komu i jak będzie On dany? Czy to dotyczy również mnie? Co muszę zrobić, by Go przyjąć?
- Czy ja potrzebuję Ducha Świętego? Co sprawia obecność Ducha Świętego?
- Czy rozumiem wszystko, co mówi Jezus? Czy jest w moim sercu pragnienie, by Go bliżej poznać, zrozumieć i przyjąć Jego naukę?
- Czego dzisiaj najbardziej pragnę? Za czym tęsknię? Czego potrzebuję?
- Zaproszę do tych miejsc Ducha Świętego.
- Porozmawiam o tym spotkaniu z Jezusem jak przyjaciel z Przyjacielem.

2025-10 - dzień 2

„ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI” - „Miłość” – Zatrzymaj się. Weź 5 głębokich, spokojnych oddechów. Zauważ, że Bóg daje Ci życie tu i teraz. Możesz Mu podziękować.

„SŁOWO ŻYCIA NA DZIŚ” - Mt 6,5-8

Prośba modlitwy: O czyste intencje spotkania z Bogiem.

Scena: wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie. Pomyśl, że w nim czeka na Ciebie Bóg. Zawsze czeka na spotkanie z Tobą. Zaangażuj wszystkie zmysły.

Myśli pomocne do rozważań:

- Co mną kieruje, by spotykać się z Bogiem. Z jakimi myślami idę na modlitwę?
- Czy przygotowuję się do tego spotkania? Myślę o nim, planuję je, przygotowuję, troszczę się o miejsce i czas? Na ile ważne jest dla mnie spotkanie z Nim?
- Jak zazwyczaj wygląda moje spotkanie z Nim?
- Jak chcę, by wyglądało? Za jakim Bogiem tęsknię?

- Poproszę Ducha Świętego o tęsknotę serca za tymi spotkaniami.
- Porozmawiam o tym doświadczeniu z Jezusem jak przyjaciel z Przyjacielem.

2025-10 - dzień 3

„ĆWICZENIE UWAGAŃNOŚCI” - „Miłość” – Rozejrzyj się dookoła. Zauważ, czy jest coś ładnego wokół Ciebie. Pomyśl, jak się czujesz, gdy wokół otaczają Cię ładne rzeczy i osoby. Nazwij te uczucia.

„SŁOWO ŻYCIA NA DZIŚ” - Rdz 1, 1-31

Prośba modlitwy: O doświadczenie kim jestem dla Boga

Scena: wyobraź sobie Boga Ojca, który z miłości stwarza cały wszechświat. Zaangażuj wszystkie zmysły.

Myśli pomocne do rozważań:

- Kim jest Bóg Ojciec? Co Nim kieruje, gdy stwarza świat?
- Bóg stwarza świat Swoim Słowem. “Rzekł... i stało się”.
- Bóg stworzył mnie na Swoj obraz i podobieństwo. Co to dla mnie oznacza? Co to oznacza dla Boga?
- Jak Bóg dzisiaj na mnie patrzy? Co mówi do mojego serca?
- Jaką siłę i moc ma Słowo wypowiedane przez Boga?
- Jaką siłę i moc ma słowo wypowiedane przez człowieka? Czy słowa, które ja wypowiadam, dają życie czy je niszczą?
- Słowo Boga stwarza i daje życie. Czy chcę się karmić tym Słowem? Na ile ważne jest dla mnie Jego Słowo?
- Poproszę Ducha Świętego o miłość do Jego Słowa.
- Porozmawiam o tym doświadczeniu z Jezusem jak przyjaciel z Przyjacielem.

2025-10 - dzień 4

„ĆWICZENIE UWAGAŃNOŚCI” - „Miłość” – Zamknij oczy na chwilę. Pomyśl, że jesteś ukochanym dzieckiem Boga. Jak się czujesz na myśl, że On teraz patrzy na Ciebie z miłością.

„SŁOWO ŻYCIA NA DZIŚ” - Rz 8, 14 – 17

Prośba modlitwy: O doświadczenie wolności, które jest w Bogu

Scena: wyobraź sobie piękną drogę, po której idziesz z przyjacielem - z osobą, której możesz zupełnie zaufać (nawet jeśli nie masz tak bliskiej osoby, to wyobraź ją sobie). Zaangażuj wszystkie zmysły.

Myśli pomocne do rozważań:

- Czym się kieruję w moim życiu? Co oglądam? Co czytam? Kogo słucham? Komu się daję prowadzić?
- Jak dzisiaj wygląda moja droga życia? Jakie zbieram owoce tych wyborów?
- Czy jest w moim życiu ktoś lub coś, co sprawia, że nie czuję się wolny/a? Czego się lękam?
- Czego Bóg pragnie dla mnie? Posłucham tego, co chce mi dzisiaj powiedzieć?
- Czy chcę Go zaprosić na moją drogę? Czy chcę pozwolić Duchowi Świętemu, by mnie poprowadził?
- Wybór zawsze należy do mnie. A On zawsze na mnie czeka i jest gotowy, by przyjąć moje zaproszenie.
- Poproszę Ducha Świętego o umiejętność wybierania Go.
- Porozmawiam o tym doświadczeniu z Jezusem jak przyjaciel z Przyjacielem.

2025-10 - dzień 5

„ĆWICZENIE UWAGAŃ” - „Miłość” – Zatrzymaj się. Pomyśl, czy w ostatnich godzinach usłyszałeś/aś, przeczytałeś/aś lub powiedziałeś/aś jakieś dobre słowo. Co to było za słowo i jakie uczucia w Tobie obudziło.

„SŁOWO ŻYCIA NA DZIŚ” - Mt 13,1-9

Prośba modlitwy: O poznanie Prawdy gdzie jest ukryte Życie

Scena: wyobraź sobie hojnego Siewcę, który sypie ziarno wszędzie gdzie się da. Popatrzę na jaki grunt pada ziarno. Zaangażuj wszystkie zmysły.

Myśli pomocne do rozważań:

- Usiądę blisko obok Jezusa, by posłuchać, co chce mi dziś powiedzieć w tej przypowieści.
- Czy to jest logiczne i normalne, że siewca siewie w takie miejsce ziarno? Czy znam tak hojnych ludzi?
- Przyjrzę się miejscom, gdzie siewca siewie. Czym się różnią te miejsca? Czy zawsze takie były? Co sprawiło, że dzisiaj takie są?
- Jakie jest dzisiaj moje serce? Do której gleby mogę je porównać? Czy zawsze takie było? Co sprawiło, że takie dzisiaj jest?
- Pomyślę - gdzie ukryte jest życie rośliny? W glebie czy ziarnie? Co kryje w sobie ziarno?
- Za jakim sercem tęsknię? Co mogę zrobić, by gleba mojego serca była bardziej żyzna?
- Poproszę Ducha Świętego o umiejętność wybierania tego, co daje życie.
- Porozmawiam o tym doświadczeniu z Jezusem jak przyjaciel z Przyjacielem.

2025-10 - dzień 6

„ĆWICZENIE UWAGAŃNOŚCI” - „**Miłość**” – Pomyśl o sobie coś dobrego. Zauważ, czy udało Ci się coś dobrego w ostatniej godzinie pomyśleć, powiedzieć lub zrobić. Uciesz się tym.

„SŁOWO ŻYCIA NA DZIŚ” - Rz 8,26-28

Prośba modlitwy: O zdolność przyjęcia pomocy Ducha Świętego

Scena: wyobraź sobie roślinę, która rośnie bez dostępu do światła. Popatrz co się z nią dzieje, gdy dociera do niej światło słońca. Zaangażuj wszystkie zmysły.

Myśli pomocne do rozważań:

- Zastanowię się, co jest dzisiaj moją ciemnością? W których sferach, dziedzinach mojego życia brakuje światła?
- Jak bardzo sam/a próbuję sobie dać radę z trudnościami, które mnie spotykają?
- Jakie w moim życiu miejsce zajmuje Bóg? Do czego Go zapraszam, a do czego nie? Dlaczego?
- Czy wierzę w Boga, który chce dla mnie samego dobra? Czy potrafię Mu zaufać?
- Poproszę Ducha Świętego o bliższe poznanie Go.
- Porozmawiam o tym doświadczeniu z Jezusem jak przyjaciel z Przyjacielem.

2025-10 - dzień 7

powtórka - wybieram Słowo i ćwiczenie z tygodnia, które najbardziej mnie poruszyły i wracam do nich, by jeszcze głębiej dotykały mojego serca
