

# SPOTKANIE FORMACYJNE – KWIECIEŃ

---

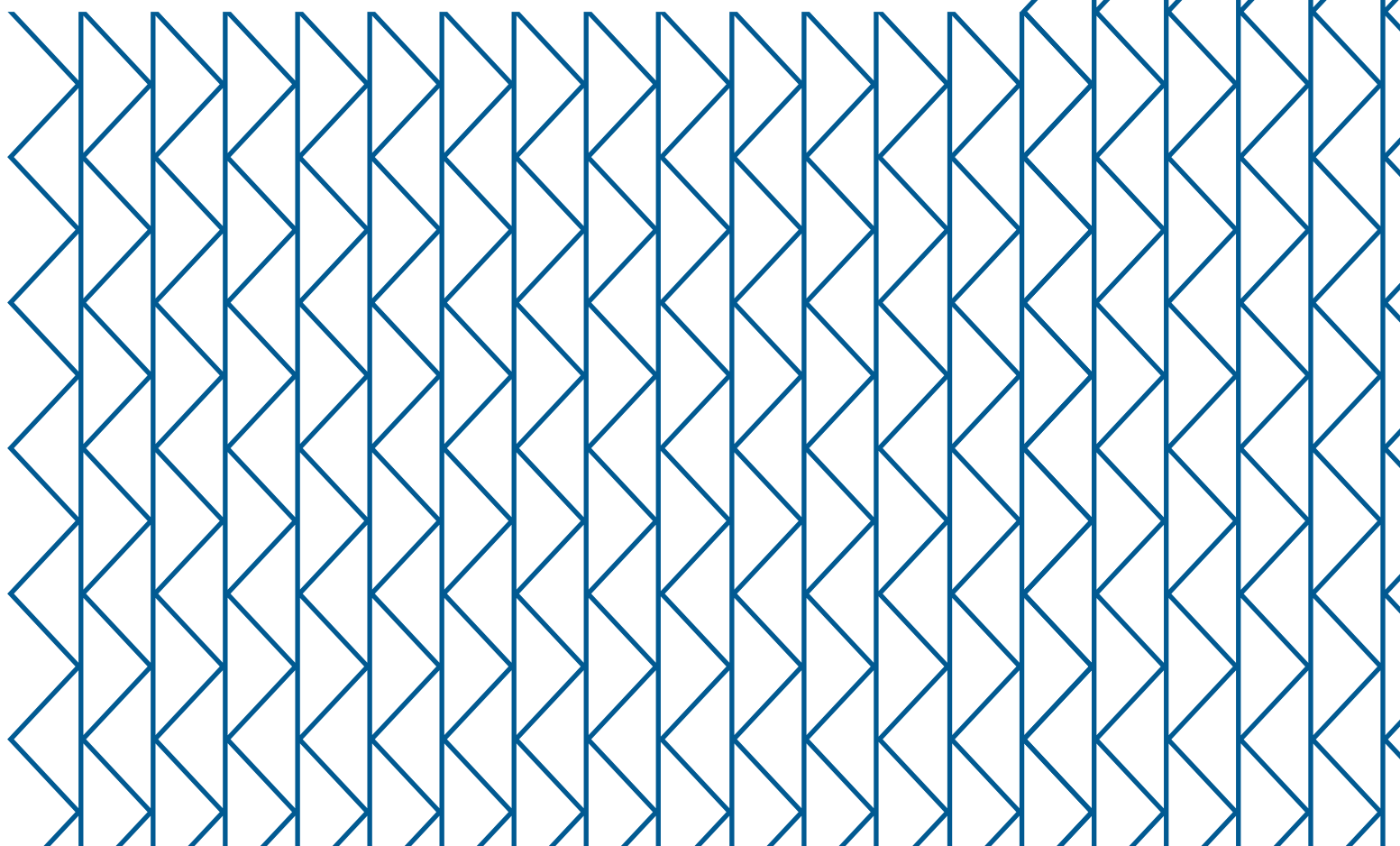
3.0

CZAS NA  
GO  
T  
W!

## ZAŁĄCZNIK NR 1

### Wyznanie wiary

*Wierzę w jednego Boga, Ojca Wszechmogącego, Stworzyciela nieba i ziemi, wszystkich rzeczy widzialnych i niewidzialnych. I w jednego Pana Jezusa Chrystusa, Syna Bożego Jednorodzonego, który z Ojca jest zrodzony przed wszystkimi wiekami. Bóg z Boga, Światłość ze Światłości, Bóg prawdziwy z Boga prawdziwego. Zrodzony a nie stworzony, współistotny Ojcu, a przez Niego wszystko się stało. On to dla nas ludzi i dla naszego zbawienia zstąpił z nieba. I za sprawą Ducha Świętego przyjął ciało z Maryi Dziewicy i stał się człowiekiem. Ukrzyżowany również za nas, pod Poncjuszem Piłatem został umęczony i pogrzebany. I zmartwychwstał dnia trzeciego, jak oznajmia Pismo. I wstąpił do nieba; siedzi po prawicy Ojca. I powtórnie przyjdzie w chwale sądzić żywych i umarłych, a Królestwu Jego nie będzie końca. Wierzę w Ducha Świętego, Pana i Ożywiciela, który od Ojca i Syna pochodzi. Który z Ojcem i Synem wspólnie odbiera uwielbienie i chwałę który mówił przez Proroków. Wierzę w jeden, Święty, powszechny i apostołski Kościół. Wyznam jeden chrzest na odpuszczenie grzechów. I oczekuję wskrzeszenia umarłych. I życia wiecznego w przyszłym świecie. Amen.*



# SPOTKANIE FORMACYJNE – KWIECIEŃ



## ZAŁĄCZNIK NR 2

### Codzienny rachunek sumienia według św. Ignacego Loyoli

(najlepiej, jeśli modlitwa będzie trwała 15 minut)

#### I. PODZIĘKOWAĆ BOGU, NASZEMU PANU ZA OTRZYMANE DOBRODZIEJSTWA.

*Konkretne podziękowanie za dary, osoby, sytuacje, myśli, uczucia, itp.*

1. Co mnie dobrego dziś spotkało?
2. W czym dostrzegłem obecność i miłość Boga?
3. Jak On się o mnie troszczył?
4. Jakie Jego dary i łaski odkryłem w swoim życiu?
5. Jaki odniosłem trud, wysiłek i zwycięstwo nad własną słabością?

#### II. PROSIĆ O ŁASKĘ POZNANIA GRZECHÓW I PORZUCENIA ICH.

1. Zwrócenie się do Boga z prośbą o otwarte oczy duszy i wrażliwe serce.
2. Zwrócenie się do Boga o dar umiejętności spojrzenia na siebie w świetle Jego miłości i miłosierdzia.
3. Zwrócenie się do Boga o odwagę poznania prawdy.
4. Zwrócenie się do Boga o łaskę oderwania się od tego, co we mnie grzeszne i słabe.
5. Uświadomienie sobie prawdy, że moje doświadczenie bólu jest tylko skromnym odbiciem bólu Boga, który cierpiał po to, abym ja nie musiał cierpieć, trwając w grzechu.

#### III. DOMAGAĆ SIĘ OD DUSZY ZDANIA SPRAWY OD CHWILI POWSTANIA Z ŁÓŻKA, AŻ PO OBECNY RACHUNEK SUMIENIA, GODZINA PO GODZINIE I CHWILA PO CHWILI, NAJPIERW Z MYŚLI, POTEM Z MOWY, WRESZCIE Z UCZYŃKÓW (...).

1. Z jakich myśli i intencji brały się dobre i złe czyny, które popełniłem w ciągu dnia? Jakie były moje motywacje?
2. Co się dziś wydarzyło i jak to na mnie wpłynęło? W jakich słowach, czynach zawiodłem, zraniłem Boga i człowieka (kogo konkretnie)?
3. Jakie wewnętrzne pragnienia, odczucia temu towarzyszyły? Za którym pragnieniem poszedłem?
4. Dlaczego tak uczyniłem, to poczułem, tego pragnąłem?
5. Co mi się nie podoba w moim postępowaniu, wywołuje niezadowolenie i wyrzut sumienia?

#### IV. PROSIĆ BOGA, NASZEGO PANA, O PRZEBACZENIE WIN.

1. Uświadomienie sobie, że stoję przed miłującym Ojcem, który chce mnie przyjąć w swoje ramiona.
2. Uświadomienie sobie, że Boża miłość jest większa niż mój grzech.
3. Dokonanie żalu za grzechy.
4. Zwrócenie się do Boga z prośbą o wybaczenie grzechów.
5. Zbadanie uczuć, które towarzyszą prośbie o wybaczenie. (Szczery żal za grzechy nie prowadzi do rozpacy, poczucia winy, lęku, on daje się i wyzwolenie, które prowadzą wprost w ramiona Boga).

#### V. POSTANOWIĆ POPRAWĘ ZA JEGO ŁASKĄ.

1. Podjęcie konkretnych decyzji wynikających z refleksji w poprzednich punktach rachunku sumienia.
2. Przedstawienie podjętego postanowienia Panu Bogu.
3. Wzbudzenie ufności, że w jego realizacji nie będę pozostawiony sam.
4. Zakończenie (np. modlitwa „Ojcze nasz”)

