



Cel:

Dążyć do dojrzałej, mocnej wiary, przeżywanej sercem, z trwałymi nawykami modlitwy, formacji, sakramentów i miłości bliźniego.

□ Tydzień 1: Powrót do serca – Odzyskanie tego, co istotne

Skupienie: Uporządkowanie życia wewnętrznego, przegląd fundamentów, powrót do rzeczy prostych, ale najważniejszych.

□ Formacja:

- Czytaj codziennie 2 rozdziały Ewangelii św. Marka (16 rozdziałów – 2 dziennie z medytacją).
- Studiuj Katechizm: artykuły 1-106 (Stworzenie, Objawienie, Wiara).

□ Modlitwa:

- 20 minut codziennej modlitwy myślniej (może być z Ewangelią).
- Modlitwa Anioł Pański w południe (lub Regina Caeli w okresie wielkanocnym).
- Różaniec przynajmniej trzy razy w tygodniu.

□ Sakramenty:

- Spowiedź pod koniec tygodnia wraz ze szczegółowym rachunkiem sumienia.
- Udział we Mszy Świętej w niedzielę z wcześniejszym przygotowaniem (czytania i modlitwa przed Mszą).

□ Praktyka konkretna:

- Zorganizuj stałe miejsce modlitwy w domu.
- Stwórz tygodniowy harmonogram uwzględniający czas dla Boga.

✍️ Napisz w swoim dzienniku duchowym:

- Co przeszkadza mi kochać Boga całym sercem?
- Co powinienem zmienić w tym tygodniu, by zostawić więcej miejsca Panu?



□ Tydzień 2: Wewnętrzna struktura – Dyscyplina i stałość

Skupienie: Ustanowienie trwałych nawyków, zdyscyplinowanie zmysłów, uporządkowanie uczuć.

□ Formacja:

- Rozpocznij lekturę klasycznej książki duchowej (np. „O naśladowaniu Chrystusa” lub „Droga” św. Josemaríi – 2 strony dziennie).
- Studiuj Katechizm: artykuły 107–231 (Chrystus i Zbawienie).

□ Modlitwa:

- 30 minut codziennej modlitwy (połowa to lektura duchowa, połowa rozmowa z Bogiem).
- Codzienny różaniec (tajemnice według dnia tygodnia).
- Litania do Najświętszego Serca Jezusowego w piątki.

□ Sakramenty:

- Msza Święta w tygodniu przynajmniej raz.
- Cotygodniowa Godzina Święta przed Najświętszym Sakramentem.

□ Praktyka konkretna:

- Codzienny „ofiarny uczynek” (post od mediów społecznościowych, jedzenia, słów...).
- Post w jeden dzień tygodnia (środa lub piątek).

✍ Napisz w swoim dzienniku duchowym:

- Czy jestem stały w tym, co obiecuję Bogu?
- Jakie są moje największe rozproszenia? Jak mogę je przezwyciężyć?

□ Tydzień 3: Dar z siebie – Miłość, służba, hojność

Skupienie: Wyjście z siebie, praktykowanie konkretnej miłości, wcielanie wiary w życie.



□ Formacja:

- Czytaj Ewangelię św. Łukasza (1 rozdział dziennie).
- Studiuj Katechizm: artykuły 232–421 (Duch Święty i Kościół).

□ Modlitwa:

- Modlitwa poranna i wieczorna z aktem ofiarowania i dziękczynienia.
- Codzienna medytacja nad jedną z uczynków miłosierdzia (cielesnych i duchowych).
- Różaniec jako modlitwa wstawiennicza: ofiaruj go za konkretne osoby.

□ Sakramenty:

- Udział we Mszy Świętej dwa razy w tygodniu.
- Przygotowanie do dobrej Komunii przez nawiedzenie Najświętszego Sakramentu dzień wcześniej.

□ Praktyka konkretna:

- Odwiedź osobę samotną, chorą lub potrzebującą.
- Wykonaj konkretny uczynek miłosierdzia: podaruj coś, ugotuj, towarzysz, pociesz.

✍️ Napisz w swoim dzienniku duchowym:

- Czy naprawdę kocham? Kogo jest mi trudno kochać?
- Co Bóg prosi mnie, bym oddał bez oczekiwania nagrody?

□ Tydzień 4: Ku dojrzałości – Wytrwałość, walka, świętość

Skupienie: Ugruntowanie, oczyszczenie intencji, zobowiązanie się do świętości jako codziennej drogi.

□ Formacja:

- Czytaj jedną z Listów św. Pawła dziennie (Filipian, Efezjan, Kolosan, 1 Tesaloniczan).
- Studiuj Katechizm: artykuły 422–682 (Życie w Chrystusie i Eschatologia).



☐ Modlitwa:

- Codzienny rachunek sumienia z trzema punktami: dziękuję, żałuję, postanawiam.
- Codzienny różaniec i Koronka do Bożego Miłosierdzia (o godz. 15:00, jeśli to możliwe).
- Codzienna Modlitwa zawierzenia Karola de Foucauld.

☐ Sakramenty:

- Msza Święta codziennie, jeśli to możliwe.
- Ponowna spowiedź i postanowienie częstego życia sakramentalnego.

☐ Praktyka konkretna:

- Napisz formalne zobowiązanie do życia chrześcijańskiego (krótką „regułę życia”).
- Porozmawiaj z proboszczem, spowiednikiem lub kierownikiem duchowym o kolejnym kroku: powołanie? większe zaangażowanie? wspólnota służby?

✍️ Napisz w swoim dzienniku duchowym:

- Co przeszkadza mi oddać się całkowicie?
- Czy jestem gotów żyć wolą Bożą ponad moje własne plany?

☐ Na zakończenie miesiąca:

- **Zrób podsumowanie:** Jakie zmiany zauważyłem w sobie? Jakie opory nadal we mnie trwają?
- **Odnowienie zobowiązania:** Zdecyduj, które praktyki będziesz kontynuować.
- **Poświęć się Maryi:** Lub odnowienie poświęcenia, jeśli już je uczyniłeś. Ona jest Matką wzrostu duchowego.

☐ Gruntowny duchowy rachunek sumienia

Cel: Lepiej poznać własną duszę, rozpoznać działanie Boga w swoim życiu i nazwać wszystko, co mnie od Niego oddziela.

Inspiracja: „Badajcie samych siebie, czy trwacie w wierze!” (2 Kor 13,5)



□ 1. Moja relacja z Bogiem – Miłość i modlitwa

Czy kocham Boga ponad wszystko, czy są rzeczy, które zajmują w moim sercu Jego miejsce? (Ludzie, posiadanie, ego, wygoda...)

Czy codziennie rozmawiam z Nim na modlitwie – czy tylko wtedy, gdy czegoś potrzebuję?

Czy modlę się z przyzwyczajenia lub w roztargnieniu – czy modlę się sercem?

Czy zaniedbuję Mszę Świętą, adorację, Różaniec lub inne środki spotkania z Bogiem?

Czy ufam Bogu także w trudnościach – czy narzekam i tracę odwagę?

Czy szukam Jego woli – czy raczej narzucam swoją?

„Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem.” (Mt 22,37)

□ 2. Moje życie sakramentalne – Łaska jako pokarm

Kiedy ostatni raz się spowiadałem(-am)? Czy przystępuję do spowiedzi regularnie i szczerze?

Czy przyjmuję Eucharystię w stanie łaski uświęcającej, z przygotowaniem i czcią?

Czy dopuściłem(-am) się świętokradztwa lub przyjmowałem(-am) sakramenty bez wiary i skruchy?

Czy czczę to, co święte – czy stałem(-am) się obojętny(-a)?

Jaką rolę pełni niedziela i Msza Święta w moim tygodniu?



□ 3. Moje życie wewnętrzne – Cnota i walka duchowa

Czy walczę z moimi głównymi grzechami (pycha, nieczystość, gniew, lenistwo, zazdrość, chciwość, łakomstwo)?

Czy jestem wytrwały(-a) w dobru – czy ulegam wygodzie?

Czy wzrastam w cnotach (pokora, czystość, posłuszeństwo, umiar, miłość)?

Czy często ulegam nieczystym myślom, osądzaniu, krytyce lub plotkom?

Czy otworzyłem(-am) drzwi złemu przez zabobony, ezoterykę lub duchowe zaniedbanie?

□ 4. Moje relacje z innymi – Miłość bliźniego i sprawiedliwość

Czy kocham bliźniego jak siebie samego(-ą)?

Czy naprawdę przebaczam – czy noszę w sobie urazę?

Czy mówiłem(-am) źle o innych, kłamałem(-am), oczerniałem(-am) lub publicznie kogoś poniżyłem(-am)?

Czy jestem sprawiedliwy(-a) w pracy, w rodzinie, w dysponowaniu czasem?

Czy byłem(-am) obojętny(-a) na cierpienie innych, egoistyczny(-a) lub zatwardziały(-a) sercem?

Czy służę innym – czy raczej oczekuję, że to mnie będą obsługiwać?

„Po tym wszyscy poznają, że jesteście moimi uczniami, jeśli będziecie się wzajemnie miłować.” (J 13,35)



□ 5. Moje ciało i zmysły – Świątynia Ducha Świętego

Czy dbam o moje ciało jako dar Boży – czy ulegam nadmiarowi i nadużyciom?

Czy zgrzeszyłem(-am) nieczystością (myśli, spojrzenia, czyny, pornografia, masturbacja, cudzołóstwo)?

Czy przeżywam swoją seksualność zgodnie z Bożym planem?

Czy używam moich oczu, uszu i ust do dobra – czy pozwalam, by przenikało mnie to, co nieczyste?

Czy jestem umiarkowany(-a) w jedzeniu, piciu, mówieniu i odpoczynku?

□ 6. Moje posłannictwo w świecie – Świadectwo i apostołat

Czy żyję moją wiarą odważnie – czy się jej wstydzę?

Czy dzielę się prawdą – czy dostosowuję się do ducha tego świata?

Czy jestem przykładem dla mojego otoczenia?

Czy angażuję się aktywnie w moją parafię lub wspólnotę?

Jakie owoce duchowe przyniosło moje życie w tym miesiącu / roku?

□ 7. Moje powołanie i zadanie życiowe – Sens i wierność

Czy szczerze pytam Boga o moje powołanie?

Czy żyję moim powołaniem (małżeństwo, celibat, kapłaństwo, życie konsekrowane...) z miłością i oddaniem?

Czy szukam woli Bożej – czy realizuję tylko własne plany?

Czy odczuwam wezwanie do czegoś więcej – ale nie odpowiadam z powodu lęku lub lenistwa?



□ Zakończenie rachunku sumienia:

Jakie łaski ostatnio otrzymałem(-am) od Boga, nie dziękując Mu za nie?

Jaki grzech najczęściej powtarza się w moim życiu?

Jakiego konkretnego kroku domaga się teraz ode mnie Pan?

Z czego powinienem(-nam) zrezygnować, by żyć bliżej Niego?

□ Zalecenia:

- Odpraw ten rachunek sumienia przed Najświętszym Sakramentem, w ciszy i bez pośpiechu.
- Zapisz swoje odpowiedzi. Nie musisz robić wszystkiego naraz – jeden punkt dziennie często przynosi lepsze owoce.
- Po zakończeniu rachunku sumienia przystąp do dobrej spowiedzi.
- Podejmij konkretną rezolucję – z datą, modlitwą i kontrolą.
- Porozmawiaj z kierownikiem duchowym, jeśli go masz. Jeśli nie, poproś Boga, aby Ci go zesłał.