



# #WstaliśmyZKanapy

## SPOTKANIE – MARZEC 2023

### TEMAT: SPOWIEDŹ

### Konspekt dla prowadzącego

#### Cele spotkania formacyjnego

1. Odkrywamy, że spowiedź nie jest wymysłem Kościoła, ale że jest zakorzeniona w Piśmie Świętym
2. Uświadamiamy sobie, czym jest spowiedź
3. Uświadamiamy sobie wartość posiadania stałego spowiednika
4. Odrywamy rachunek sumienia, który dotyka przestrzeni takich jak: myśli, uczynków, zaniedbań

#### Przebieg spotkania

*Tu opisujemy osobie prowadzącej propozycje kolejnych punktów spotkania.*

#### 1. Modlitwa

Marzec w tradycji Kościoła jest miesiącem, któremu patronuje św. Józef. Dlatego zapraszamy was, abyście pomodlili się wybranymi wezwaniami z Litanii do św. Józefa w intencji tych, którzy mają problemy ze spowiedzią. Może są takie osoby w waszej grupie, albo w waszych rodzinach.

*W tym miesiącu, w którym obchodzimy uroczystość św. Józefa, prosimy Cię Boże przez Jego wstawiennictwo w intencji naszego wyjazdu do Lizbony, w intencji naszych przygotowań, tego spotkania, naszego przeżywania Wielkiego Postu, a szczególnie naszego nawracania się w spowiedzi. Pomóż nam św. Józefie i wyproś nam u Boga, abyśmy potrafili jak Ty wiernie wypełniać Jego wolę!*

*Święty Józefie, módl się za nami*  
*Oblubieńcze Bogarodzicy, módl się za nami*  
*Głowo Najświętszej Rodziny, módl się za nami*  
*Józefie najsprawiedliwszy, módl się za nami*  
*Józefie najczystszy, módl się za nami*  
*Józefie najroztropniejszy, módl się za nami*  
*Józefie najmężniejszy, módl się za nami*  
*Józefie najpostuszniejszy, módl się za nami*  
*Józefie najwierniejszy, módl się za nami*  
*Patronie nawracających się, módl się za nami*  
*Patronie tych, którzy gubią Jezusa, módl się za nami*  
*Patronie poszukujących Zbawiciela, módl się za nami*  
*Patronie umierających, módl się za nami*  
*Patronie pielgrzymów, módl się za nami*  
*Patronie Zgromadzenia Salezjańskiego, módl się za nami*  
*Postrachu duchów piekielnych, módl się za nami*  
*Opiekunie Kościoła Świętego, módl się za nami*

*Boże Ojcze, Ty wybrałeś Świętego Józefa na Opiekuna Twojego Syna Jezusa Chrystusa i prowadziłeś go do świętości mocą twojego Ducha. Pomóż nam przez Jego wstawiennictwo doświadczyć Twojego miłosierdzia. Który żyjesz i królujesz, na wieki wieków. Amen.*

## **2. Przypominajka**

- 1.** Co to znaczy, że Pismo Św. jest natchnione?
- 2.** Jak czytać Pismo Święte? Jakie pamiętacie warstwy, pomagające zrozumieć tekst biblijny?
- 3.** Czy łatwo było wykonać zadanie z ostatniego spotkania? Udaje ci się zaglądać częściej do Biblii? Jakie widzisz owoce, a jakie trudności w lekturze Pisma Świętego? Możecie podzielić się ze sobą swoimi doświadczeniami.

## **3. Zagajka**

Zapraszamy was do tego, abyście w 30 sec. na kartce opisali cały wasz dzień od pobudki do spotkania formacyjnego. Wypiszcie w punktach co po kolei się działo. Kartka przyda wam się na koniec spotkania (odwołanie do tej zagajki znajdziecie w 3 punkcie konferencji i w aktywizacji).

## **4. Fragment z Pisma Świętego (J 20, 19-23)**

*Wieczorem w dniu zmartwychwstania, tam gdzie przebywali uczniowie, choć drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami, przyszedł Jezus, stanął pośród-*

*ku i rzekł do nich: Pokój wam! A to powiedziawszy, pokazał im ręce i bok. Uradowali się zatem uczniowie, ujrzawszy Pana. A Jezus znowu rzekł do nich: Pokój wam! Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam. Po tych słowach tchnął na nich i powiedział im: Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuszczicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane.*

## 5. Konferencja

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

### 1. Sakrament pokuty i pojednania jest zakorzeniony w Piśmie Świętym

Każdy sakrament, który jest celebrowany w Kościele Katolickim jest z ustanowienia Chrystusa i ma swoje biblijne źródło. Więc zadajmy sobie pytanie, gdzie w Piśmie Świętym znajdziemy fragmenty mówiące o spowiedzi?

Już w Starym Testamencie odnajdujemy fragmenty mówiące o wyznawaniu grzechów przed Bogiem, które zniszczyły przyjaźń między człowiekiem a Nim. W Księdze Przysłów znajdujemy takie słowa: *„Nie zazna szczęścia, kto błędy swe ukrywa; kto je wyznaje, porzuca – ten miłosierdzia dostąpi”* (Prz 28, 13) . Z tego wersetu widzimy jasno, że wyznawanie grzechów nie jest potrzebne ciekawskim księżom, ale naprawdę idzie w tym o powrót do przyjaźni z Bogiem, na dostąpieniu Jego miłosierdzia. W Starym Testamencie wyznawanie grzechów było bardziej związane z urzędem kapłańskim. To kapłan przed złożeniem ofiary przebłagalnej, wypowiadał nad nią grzechy swoje i ludu : *„Modliłem się, wyznając grzechy swoje, swojego narodu, Izraela, i składając przed Panem, Bogiem moim, swe błaganie...”* (Dn 9, 20).

Przejdźmy teraz do Nowego Testamentu i przeczytajmy niektóre teksty. Jeżeli uważnie słuchaliście fragmentu Ewangelii do dzisiejszego spotkania, to jest to fragment, który uznaje się za **moment ustanowienia sakramentu pokuty i pojednania**. Kolejny fragmentem z Nowego Testamentu, który dowodzi nam, że spowiedź nie jest wymysłem Kościoła z ostatnich wieków, to fragment z Listu św. Jakuba *„Wyznawajcie zatem sobie nawzajem grzechy...”* (Jk 5, 16). Kiedy przychodzimy do kratek konfesjonatu i szczerze chcemy pojednać się z Bogiem i Kościołem, to Bóg z wielką radością nam te grzechy odpuści. Mówi o tym kolejny fragment: *„Jeśli wyznajemy grzechy swoje, wierny jest Bóg i sprawiedliwy i odpuści nam grzechy, i oczyści nas od wszelkiej nieprawości”*. (1 J 1, 9)

To nie są jedyne fragmenty ze Starego jak i Nowego Testamentu mówiące o ważność spowiedzi, jest ich jeszcze więcej, ale nie oto idzie, aby zasypać się tekstami Pisma Świętego, ale żeby mieć w świadomości, że spowiedź jest sa-

kramentem, który ma swoją historię opisaną w Starym Testamencie, a w Nowym, że została wywyższona do rangi sakramentu.

## 2. Spowiedź w pigułce

Na pewno doskonale znacie już kerygmat. Jedną z prawd chrześcijańskiego kerygmatu jest fakt, że na stworzenie i miłość Boga, człowiek odpowiedział grzechem. Stało się tak dlatego, że mamy wolność i możemy odrzucić Boga i Jego miłość. Jednak najważniejszą i kluczową prawdą kerygmatu jest ta, że aby zbawić nas od grzechu Jezus Chrystus przyszedł na świat, umarł na krzyżu i zmartwychwstał. Jezus wziął na siebie karę za nasze grzechy, odkupił winy i dał łaskę zbawienia - szansę na niebo. Wszystko zależy teraz od nas. Wolność sprawia, że Bóg nie zmusi nas do przyjęcia łaski zbawienia i przebaczenia grzechów. Spowiedź jest wtedy, kiedy odpowiadamy na to co Bóg zrobił dla nas na krzyżu i przychodzimy, aby na nowo doświadczyć miłosierdzia i odkupienia naszych win. Spowiedź jest wtedy, kiedy jak marnotrawny syn wracamy do Boga, odwracamy się od grzechu, a wybieramy nawrócenie i przyjęcie Jego przebaczenia. Tak jak w przypowieści o synu marnotrawnym, Pan tylko na to czeka i z miłością nas przygarnia.

Czasem jednak popełniamy pewne błędy w naszym myśleniu o spowiedzi i Bożym przebaczeniu, które sprawiają, że nie doceniamy tego sakramentu, zapominamy jego istocie, unikamy go, albo nie pozwalamy aby łaska tego sakramentu wydała w nas owoce. Oto kilka przykładowych błędnych postaw:

### a) Lęk

*Nie zasługuję na przebaczenie. Na pewno Bóg mnie odrzuci, a jak nie on to spowiednik nie da mi rozgrzeszenia i będzie miał pretensje. Boję się co usłyszę w konfesjonale, boję się, że ze mnie to już chyba nic nie będzie.*

→ Bóg kocha nas pomimo naszego grzechu i żaden grzech nie sprawi że odwróci się ode mnie. Spowiadając się w konfesjonale spowiadam się Bogu, a ksiądz w jego imieniu udziela mi pouczenia i rozgrzesza. Nawet jeśli słuchając pouczenia spowiednika poczuje się sądzony, czy źle potraktowany, to Bóg mimo że odrzuca grzech to dla mnie ma tylko miłosierdzie. **Miłosierdzie to imię Boga!**

### b) Zniechęcenie

*Nie ma sensu się spowiadać. znowu mam te same grzechy na sumieniu pewnie znowu upadnę.*

→ Brudne ubrania pierze się nie tylko dlatego, żeby były czyste... chociaż warto żeby jak najczęściej i najdłużej były czyste to przecież prawdopodobnie znowu się ubrudzą. Pierze się je także dlatego, aby nie śmierdziały. Jeśli za-

niedbamy spowiedzi i nawracania się to może okazać się, że zaczniemy “duchowo śmierdieć”, a potem z czasem przyzwyczaimy się do tego smrodu i nawet nie spostrzeżemy się, że ciężko z nami żyć... Spowiedź to jednak nie tylko “pranie brudu”, czy “prysznic”. Spowiedź to łaska, która nas obmywa z grzechu, ale też umacnia na drodze do świętości i nawracania, pomaga nam wykorzenić grzech! **Nie ważne ile razy upadasz, ważne ile razy powstajesz!**

### c) Wstyd

*Wstyd mi za ten grzech. Co powie spowiednik. Nic się nie stanie jak go nie wyznam, przecież żałuję... po co spowiednikowi o tym wiedzieć!*

→ Podstawą miłości i każdej relacji jest prawda, także relacji z Bogiem.. Jeśli nie zaproszę Boga do moich grzechów i słabości to On nie da rady mi pomóc, wbrew mojej wolności. Bóg ma zawsze miłosierdzie dla mnie, ale to ja muszę je przyjąć. Zatajone z premedytacją grzechy to kolejny grzech, a przyjmowanie w tym stanie Komunii Świętej to świętokradztwo - jeszcze większe zamknięcie się na Boga, i potraktowanie go przedmiotowo. Takie zatajone grzechy trzeba wyznać przy najbliższej spowiedzi i przyjąć łaskę przebaczenia. **Bóg zna nawet najgorszą prawdę o nas, a mimo to nigdy nie przestaje nas kochać i akceptować.**

### d) Lenistwo

*Nie mam za bardzo czasu się przygotowywać i robić Rachunku Sumienia, powiem to co zawsze, a potem muszę lecieć dalej bo się spieszę. W ogóle to jestem zmęczony i chcę odpocząć...*

→ Spowiedź to sakrament, jeśli tylko jest ważny (wyznamy wszystkie nasze grzechy, które pamiętamy i otrzymamy rozgrzeszenie od kapłana) to zawsze jest skuteczny! Bóg obiecał, że zawsze udzieli nam przez ważną spowiedź łaski przebaczenia i odpuszczenia grzechów. Żeby ta łaska mogła w nas wydać jak największe i trwałe owoce, potrzeba jednak wysiłku z naszej strony. Dlatego tak ważne jest nasze podejście, dobre przygotowanie do spowiedzi i czas po spowiedzi, w którym dziękuję za tę łaskę i spróbuję zrobić jakieś konkretne postanowienie. **Dobrze przeżywana spowiedź z czasem będzie przemieniać całe nasze życie!**

### e) Lekceważenie

*Nie chcę się jeszcze spowiadać, pogrzezę jeszcze, wyświadcam się kiedy indziej, nawrócę się później...*

→ Upadek w grzech jest zawsze złem. Chociaż ciężko to zmierzyć, to trwanie w upadku i ponawianie grzechu wyrządza nam jeszcze większą szkodę i jest

większym złem. Jeśli liczę, że mimo tego że wybieram grzech, kiedyś uda mi się nawrócić i przyjmę łaskę zbawienia i w sposób zuchwały grzeszę to odrzucam Boże miłosierdzie. Jeśli nie nawrócę się z takiego myślenia, będzie to grzech przeciwko Duchowi Świętemu, który zamyka mnie na Boże przebaczenie i zbawienie (Biblia mówi, że grzech przeciwko Duchowi Świętemu nie będzie odpuszczony). Nie ma sensu odkładanie nawrócenia, bo każdy grzech rani nas duchowo. Jeśli w moim życiu pojawi się grzech śmiertelny, który zrywa moją komunie z Bogiem, warto jak najszybciej pojednać się z Bogiem! **Bóg jest lekarzem, który leczy rany grzechu, a konfesjonał jest jak szpital. Zawsze wtedy kiedy upadnę w grzech śmiertelny, wtedy konfesjonał staje się wręcz karetką pogotowia i SOR-em, na którym Bóg ratuje moje życie duchowe.**

### **3. Stały spowiednik - pomoc w wzrastaniu w wierze**

Kolejnym tematem jest osoba spowiednika. Dlaczego jest to człowiek? Cemu mam mówić o moich grzechach człowiekowi, który przecież też jest grzesznikiem? Cemu nie mogę wyznać swoich grzechów w lesie, czy Bóg nie usłyszy? Takie lub podobne pytania zapewne stawialiście sobie (lub nadal stawiacie) rozmyślając o spowiedzi. **To naturalne**, trzeba teraz z zadawania pytań przejść do odpowiedzi. Na te wszystkie pytania odpowiada fragment z Pisma Świętego, który przeczytaliśmy na początku spotkania. Chrystus postanowił, aby władza odpuszczania grzechów spoczywała na apostołach, a potem na każdym księdzu, który jak wierzymy jest następcą apostołów.

Każdy sakrament sprawowany przez księdza jest sprawowany *in persona Christi*, co znaczy w osobie Chrystusa. Wierzymy, że każdy ksiądz spowiadając, odprawiając Mszę św., staje się narzędziem w ręku Chrystusa. Możesz być spokojny, kiedy ksiądz spowiada nie nagrywa tego momentu, nie zapisuje sobie twoich grzechów, nie rozmawia z innymi księżmi o tym jak to żeś nagrzeszył. Wszystko zostaje między tobą, księdzem, który jest w osobie Boga, czyli tak naprawdę między tobą a Bogiem.

Pomocne w wzroście duchowym może być "posiadanie" stałego spowiednika. Dlaczego? Dlatego, że spowiadając się u tego samego księdza poznajecie się nawzajem. Ksiądz znając twoją historię życia, twoją walkę nap. z jakimiś konkretnymi grzechami, które się powtarzają może zmieniać metody walki z tymi grzechami. To tak jak z lekarzem. Wyobraź sobie, że chorujesz na raka. Idziesz do onkologa Nowaka, on przypisuje ci program chemioterapii. Następnie na następną wizytę umawiasz się do Kowalskiego, który nie zna przepisanej chemioterapii przez Nowaka i zapisuje ci swój program. I tak w kółko. Może byś wyzdrowiał, ale zajęłoby to bardzo długo czasu. Dlatego zachęcam cię dzisiaj, abyś znalazł sobie stałego spowiednika, jeżeli nie masz, a zoba-

czysz, że jakość spowiedzi się poprawi i, co najważniejsze, pomoże ci to we wzroście duchowym.

#### 4. Rachunek sumienia

Kwestia rachunku sumienia i jego potrzeba do ważności spowiedzi myślę, że jest oczywista. Pytanie jak go dobrze zrobić? Wraz ze wzrostem naszego wieku, wzrastają nasze potrzeby duchowe. Jako małe dzieci byliśmy na poziomie Pana Bozi, Maryjki, Pana Jezuska. To jest piękne, ale kiedyś trzeba dorosnąć. Wiele osób nawet starszych dalej są na etapie Pana Bozi, że trzeba być grzecznym bo Bozia się zezłości.

Robiąc rachunek sumienia trzeba zwrócić uwagę z czego korzystamy. Czy przypadkiem nie jesteś już za duży na rachunek sumienia z książeczki do Pierwszej Komunii? Czas może wejść głębiej w swoje życie duchowe i dotyczyć tych przestrzeni, których rachunek sumienia z książeczki do Komunii nie dotyczy? Na rynku jest wiele książeczek z rachunkiem sumienia dla młodzieży, dla narzeczonych, dla dorosłych, dla ojców czy matek. Wiele rachunków sumienia znajdziesz w internecie, odpowiednich do twojego stanu, czy wieku. W konspekcie jaki trzymasz przed sobą jest parę propozycji.

**Jak zrobić dobry, głęboki rachunek sumienia? Oto propozycja dla ciebie:**

- a) Stań w obecności Boga
- b) Poproś Ducha Świętego, który jest *światłością sumienia*, aby pomógł ci stanąć w prawdzie przed sobą, i przed Bogiem
- c) Zastanów się co dobrego udało ci się zrobić od ostatniej spowiedzi i podziękuj za to dobro Panu Bogu w krótkiej modlitwie dziękczynnej
- d) Teraz korzystając z dostępnych rachunków sumienia zastanów się nad tym co było złe
- e) Aby zapamiętać do momentu spowiedzi swoje grzechy, możesz sobie je zapisać na kartce i z kartką pójść do konfesjonatu
- f) Przepraszaj Jezusa za swoje grzechy, powiedz Mu, że żałujesz i obiecaj Mu poprawę

Rachunek sumienia niech stanie się również dla ciebie modlitwą. Momentem spotkania z miłosiernym Bogiem. Kiedy rachunek sumienia może stać się modlitwą? Kiedy będziesz go robił codziennie na koniec dnia. Tutaj wracamy do *Aktywizacji* z początku spotkania. Na spisanie całego dnia mieliście tylko 30 sec. i zapewne nie było to łatwe. Zapewne opisaliście dzień pobieżnie, tzn. wypisaliście na kartkach to co wywarło na was tego dnia największe wrażenie, to co zapamiętaliście najlepiej i co ważne były to zapewne przyjemne

momenty. To jest dobry sposób na rachunek sumienia na koniec dnia. Różnica polega na tym, że nie możecie mieć tylko 30 sec., ale minimum 10 minut. Dopiero taki czas, pozwoli wam przejść podane wyżej punkty rachunku sumienia na spokojnie i bez pośpiechu. Tak więc warto na koniec dnia, może niekoniecznie spisywać, ale przejść na spokojnie w swojej głowie cały dzień, godzina po godzinie i najpierw znaleźć dobro, które cię spotkało, które mogłeś zrobić dla kogoś i za to podziękować, a później poszukać tego, co jest jeszcze do poprawy. Będzie to zapewne efektywne, czyli dokładniejsze. Do tego wrócimy w trakcie aktywizacji po konferencji.

Ważną kwestią przy temacie rachunku sumienia i spowiedzi jest regularność, tych dwóch czynności. Jeżeli ktoś chce mieć dobrą kondycję fizyczną, to jednym treningiem w miesiącu niczego nie naprawi. Musi być systematyczność i regularność. Podobnie rzecz ma się z życiem duchowym. Spowiedź i rachunek sumienia muszą być regularne. Co do rachunku sumienia byłoby dobrze, gdyby był obecny codziennie, tak jak już było wspomniane na koniec dnia. Co do spowiedzi, to każda osoba ma inne potrzeby. Jeden potrzebuje spowiedzi co dwa tygodnie inny co miesiąc. Tę kwestie jest dobrze omówić ze spowiednikiem i razem z nim ustalić co będzie dla ciebie najlepszym rozwiązaniem. Takim standardem jest comiesięczna spowiedź, najlepiej tego samego dnia najlepiej w pierwszy piątek.

Ostatnia kwestia. Warto w robieniu rachunku sumienia dotknąć trzech przestrzeni, o których często zapominamy, albo skupiamy się tylko na jednej z nich. Chodzi mianowicie o: **myśli, uczynki, zaniedbania**. Często skupiamy się tylko na uczynkach, które robimy, a często mamy materię do poprawy w naszych myślach, które bywają grzeszne lub mamy co poprawić w naszych obowiązkach, które często zaniedbujemy.

## 6. Aktywizacja

Weźcie czystą kartkę i na spokojnie przeanalizujcie cały dzień, godzina po godzinie. Od momentu wstania do tego czasu, czyli do końca konferencji. Dajcie sobie czas 10 minut. Porównajcie na koniec dwie kartki z początku spotkania, gdzie mieliście tylko 30 sec. na to zadanie z tą którą macie teraz, gdzie czas był o wiele dłuższy. **Podzielcie się w grupie waszymi spostrzeżeniami oraz tym jakie są wasze odczucia po wykonaniu obu zadań.**

**Warto zwrócić uwagę uczestników na fakt, że oba polecenia z pozoru wydają się takie same, ale różnią się czasem wykonania. W podsumowaniu prowadzący może podkreślić, że aby dokonać sensownej refleksji nad swoim postępowaniem i życiem i zrobić prawdziwy rachunek sumienia potrzeba konkretnego czasu, ciszy i skupienia.**



## 7. Świadećtwo

Proponujemy, aby prowadzący podzielił się świadectwem tego jak on/ona przeżywa spowiedź (jeśli to ksiądz może o tym opowiedzieć też z perspektywy spowiadającego). Może, któryś z liderów, chciałby/mógłby także podzielić się swoim doświadczeniem spowiadania się (czym jest dla te osoby spowiedź, co wnosi do jej życia, co jest najtrudniejsze a co najpiękniejsze, jakie jest dla tej osoby najważniejsze doświadczenie związane ze spowiedzią?). Być może inni uczestnicy spotkania też będą chcieli się podzielić swoim świadectwem... W tak delikatnej i osobistej przestrzeni jak spowiedź, świadectwo drugiej osoby może być o wiele cenniejsze niż najlepsza konferencja. Powodzenia!

## 8. Zadanie:

*Mamy dla Was zarówno propozycję zadania dla całej grupy (do wykonania podczas spotkania) jak i zadania indywidualnego. Sami zdecydujcie czy chcecie wykonać wszystko, czy coś wybrać!*

### 1. W grupie:

#### “Q&A o Spowiedzi”

Mamy takie przeczucie, że może jest w was jeszcze trochę pytań dotyczących spowiedzi, które może być trochę wstyd zadać na głos...

- Czy dana rzecz jest grzechem ciężkim?
- Jak odróżnić grzech powszedni od śmiertelnego?
- Co jeśli ktoś zataił jakiś grzech?
- Czy są grzechy, za które nie można dostać rozgrzeszenia?
- Co się dzieje jak ktoś nie odprawi pokuty?
- Czemu jakiś ksiądz powiedział to czy tamto w konfesjonale?
- Jak często się spowiadać?

Jeśli macie taką potrzebę to może zorganizujecie szybkie “Q&A o Spowiedzi”? Proponujemy, żeby uczestnicy na karteczkach, anonimowo wypisali swoje pytania i wrzucili je do “miski/czapki/skrzynki pytań”. Potem duszpa-sterz/prowadzący wyciągnie losowo te anonimowe karteczki i na głos spróbuje na nie odpowiedzieć. Możecie dyskutować na temat odpowiedzi i dopytywać. Jeśli w Waszej grupie nie ma salezjanina, lub jest tylko jeden możecie zaprosić kogoś specjalnie na tę okazję. Ostatecznie jeśli byłby problem z jakimś pytaniem i nie znaleźlibyście nikogo kto by Wam odpowiedział, skontaktujcie się z Centralą, a my spróbujemy Wam pomóc! :)

Na pytania wymienione w poprzednim punkcie możecie też odpowiedzieć wspólnie w ramach dyskusji, którą zaanimuje prowadzący (dobrze, żeby

podczas takiej dyskusji był obecny ktoś przygotowany teologicznie - np. ksiądz/siostra zakonna)

**2. Indywidualnie** (możecie spróbować wybrać lub zmierzyć się z obiema propozycjami):

- a) Zaplanuj wielkopostną spowiedź. Jak już wiecie spowiedź to takie spotkanie z Bogiem, które warto dobrze przygotować i nie odkładać na ostatnią chwilę. Wszystkie rzeczy, które padły na tym spotkaniu warto wykorzystać w praktyce. Zaplanuj czas spowiedzi i osobny czas na spokojny rachunek sumienia oraz oczywiście czas na dziękczynienie po spowiedzi i podjęcie jakiegoś postanowienia. Powodzenia!
- b) Znajdź czas w najbliższych dniach podziękować Jezusowi w swojej prywatnej modlitwie za dar miłosierdzia, za wszystkich księży, którzy cię spowiadali. Wzbudź w sobie wdzięczność za wszystkie odbyte spowiedzi.

## 9. Modlitwa:

Proponujemy Koronkę do Bożego Miłosierdzia. Spróbujcie zgromadzić się przed obrazem/ołtarzem Jezusa Miłosiernego, albo przed Najświętszym Sakramentem i pomódlcie się razem "koronką" dziękując za dar miłosierdzia, za wszystkich księży, którzy Was spowiadali, za wszystkie odbyte spowiedzi. Przepraszając za wszystkie grzechy w których odrzucaliście Boga i Jego miłość prosicie o łaskę nawrócenia o siłę do wytrwania w łasce uświęcającej i o dar pięknej spowiedzi. Może poproście też Jezusa Miłosiernego w intencji tych z Was, którzy mają trudności ze spowiedzią, albo po prostu najbardziej tej modlitwy w tym czasie potrzebują.

## 10. Pomoce:

[Spowiedź mnie uratowała - Piotr Zalewski](#)

[Jak porządnie się spowiadać? - Ks. Teodor Sawielewicz TEOBAŃKOLOGIA](#)

[Z czego się spowiadać, kiedy nie mam grzechu ciężkiego? - o. Remigiusz Reclaw SJ](#)

[Jak robić codzienny rachunek sumienia - o. Adam Szustak OP](#)

## 11. Rachunek sumienia:

<https://lizbona.donbosco.pl/rachunek-sumienia>



---

**SALEZJAŃSKA CENTRALA ORGANIZACYJNA ŚDM LIZBONA 2023**

lizbona@donbosco.pl  
lizbona.donbosco.pl

ul. Tyniecka 39  
30-323 Kraków