

40 dni rachunku sumienia

Wielki Post 2027 · od Środy Popielcowej 10 lutego do Wielkanocy 28 marca · Pomoc dla kapłanów i prowadzących grupy

Zamiast wielu postanowień jedno ćwiczenie: każdego wieczoru dziesięć minut spojrzenia na miniony dzień, tak jak uczył św. Ignacy Loyola. Grupa niesie to, co w pojedynkę zasypia po dziesięciu dniach. Nie potrzebuje techniki, tylko stałego terminu i kogoś, kto zapyta: „Robisz to ze mną?”

PIĘĆ KROKÓW (ĆWICZENIA DUCHOWNE 43)

1. **Dziękować** za dobro dnia, konkretnie i po małymu.
2. **Prosić o światło**, by zobaczyć dzień oczami Boga.
3. **Przejsć przez dzień**: godzina po godzinie, spotkanie po spotkaniu. Gdzie byłem żywy, gdzie zamknięty?
4. **Prosić o przebaczenie** za to, co nie było dobre.
5. **Postanowienie** na jutro: jedna mała rzecz, nie dziesięć.

JEDNA SPRAWA (ĆD 24–31)

Ignacy radzi, by dodatkowo wybrać jedną jedyną sprawę: rano postanowić, w południe i wieczorem krótko na nią spojrzeć: niecierpliwość, obmowę, telefon przy jedzeniu. Po kilku tygodniach widać wzór: kiedy, gdzie, po czym. Kto zna wzór, może coś zmienić.

SPOTKANIE TYGODNIOWE (45 MINUT)

- 5 min cisza i wyciszenie
- 10 min wspólny rachunek sumienia, jedna osoba prowadzi na głos
- 20 min rozmowa w trójkach: „Co zobaczyłem w tym tygodniu?”
- 10 min spojrzenie naprzód, modlitwa wstawiennicza, błogosławieństwo

PLAN DROGI

- **Przed Środą Popielcową**: wieczór wprowadzający, raz wspólnie odmówić rachunek sumienia, każdy wybiera swoją jedną sprawę.
- **Pierwszy tydzień**: wejść w rytm. Każdego wieczoru nazwać trzy rzeczy, za które się dziękuje.
- **Do Niedzieli Palmowej**: dokładniej przechodzić przez dzień, zapisać jedno zdanie. Puste wieczory też się zdarzają.
- **Wielki Tydzień**: spojrzeć na wszystkie tygodnie. Notatki są najlepszym przygotowaniem do spowiedzi wielkanocnej.
- **Niedziele** się nie liczą: tylko dziękować, nic więcej.

DLA PROWADZĄCYCH

- Nikt nie musi mówić. Co zostało powiedziane, zostaje w sali. Bez rad, tylko słuchanie.
- W czasie strapienia niczego nie zmieniać w postanowieniu (ĆD 318). Trwać dalej, nawet gdy jest pusto.
- Osoby skłonne do skrupułów: krócej, zostać przy dziękczynieniu. Rachunek sumienia nie jest trybunałem.
- Zaplanować i ogłosić okazję do spowiedzi w Wielkim Tygodniu.



POMOCE

Wystarczy zeszyt i długopis. Kto chce mieć wsparcie w telefonie: aplikacja **Lumen** prowadzi w sześciu językach przez wieczorny rachunek sumienia, a w Drodze wielkopostnej codziennie daje słowo z Pisma. Rachunek sumienia i Droga wielkopostna są dostępne bez subskrypcji i bez konta; wpisy pozostają zaszyfrowane na urządzeniu. Dodatkowe treści w opcjonalnej subskrypcji MAGIS.

Kod waszej grupy: _____ · lumenexamen.com/pl/40

Kody nie są przeznaczone do odsprzedaży i nie mają wartości pieniężnej.