

## **Pomoc w przygotowaniu się do sakramentu pokuty i pojednania (propozycja rachunku sumienia)**

### **RACHUNEK SUMIENIA**

Wychodząc naprzeciw zapotrzebowaniom zamieszczam propozycję do lepszego przygotowania się do **sakramentu pokuty i pojednania** popularnie zwanego spowiedzią świętą. Ufamy, że ta propozycja z pewnością przyczyni się dla niejednej osoby do lepszego spotkania się z Bogiem "bogatym w miłosierdzie". Jak zaznaczyłem jest to propozycja, ale jak się wydaje dająca - jak to się mówi - "do myślenia" składająca się z szeregu pytań do zastanowienia się i do refleksji i to nie tylko przed samą spowiedzią.

### **MODLITWA PRZED RACHUNKIEM SUMIENIA**

Wszchemogący i miłosierny Boże, oświeć mój umysł, abym poznał grzechy, które popełniłem i odmień moje serce, abym szczerze nawrócił się do Ciebie. Niech Twoja miłość zjednoczy mnie z wszystkimi, którym wyrządziłem krzywdę. Niech Duch Święty obdarzy mnie nowym życiem i odnowi we mnie miłość, aby w moich czynach zajaśniał obraz Twojego Syna, który z Tobą żyje i króluje na wieki wieków. Amen.

### **ZBADANIE SWOJEGO ŻYCIA W ŚWIETLE SŁOWA BOŻEGO.**

#### **I. Pan mówi: "Będiesz miłował Pana Boga twego z całego serca"**

1. Czy zwracam serce moje do Boga tak, abym przez wierne wypełnianie przykazań miłował Go prawdziwie ponad wszystko jak syn Ojca, czy raczej zabiegam o sprawy doczesne? Czy kieruję się czystą intencją w moich czynach?
2. Czy mam mocną wiarę w Boga, który przemówił do nas przez swojego Syna? Czy trwałem mocno przy nauce Kościoła? Czy troszcę się o formację chrześcijańską słuchając Słowa Bożego, uczestnicząc w nauczaniu religii, pogłębianiu wiedzy religijnej przez lekturę np. Katechizmu, czy unikam wszystkiego, co przynosi szkodę wierze? Czy zawsze mocno i bez obawy wyznawałem wiarę w Boga i Kościół? Czy w życiu prywatnym i publicznym chętnie okazywałem się chrześcijaninem?
3. Czy modliłem się rano i wieczorem? Czy moja modlitwa jest prawdziwą rozmową serca i umysłu z Bogiem, czy tylko zewnętrzną praktyką? Czy ofiarowałem Bogu moje trudy, radości i cierpienia? Czy uciekam się do Niego w pokusach?
4. Czy mam szacunek i miłość dla imienia Bożego? Czy obrażałem Boga bluźnierstwem, krzywoprzysięstwem albo braniem imienia Bożego

nadaremnie? Czy odnosiłem się bez szacunku do Najświętszej Maryi Panny i Świętych?

5. Czy odnoszę się ze czcią do niedzieli i świąt Kościoła, do nabożeństw liturgicznych, a zwłaszcza do Mszy świętej, uczestnicząc w nich czynnie, pobożnie i uważnie? Czy wypełniłem przykazanie dorocznej spowiedzi oraz Komunii wielkanocnej?

6. Może mam "inne bóstwa", to jest rzeczy, o które bardziej się staram i którym więcej ufam niż Bogu, a mianowicie bogactwa, zabobony, spirytyzm i inne formy magii? Czy telewizor, komputer, hobby nie są moimi "bożkami"?

#### **II. Pan mówi: „Miłujcie się wzajemnie, jak Ja was umiłowałem” (J 15,12).**

1. Czy miłuję prawdziwie mojego bliźniego? Czy nie nadużywam swoich braci, wykorzystując ich do osobistych celów lub czyniąc im to, czego nie chciałbym doznawać od innych? Czy przez złe słowa i uczynki byłem dla nich zgorszeniem?

2. Zastanów się: czy przez cierpliwość i prawdziwą miłość w Twojej rodzinie przyczyniłeś się do dobra i radości innych?

\* **Dzieci** - czy są posłuszne rodzicom, okazują im szacunek i pomoc w ich potrzebach duchowych i materialnych?

\* **Rodzice** - czy troszczą się o chrześcijańskie wychowanie dzieci i wspierają ich dobrym przykładem oraz ojcowską powagą?

\* **Małżonkowie** - czy są wierni sobie w myślach i w uczynkach?

3. Czy dzieliłem się dobrami z biedniejszymi od siebie? Czy w miarę swoich możliwości bronię uciśnionych, pomagam nieszczęśliwym, wspieram ubogich? Czy swoim bliźnim, zwłaszcza ułomnym, starcom, ubogim, przybyszom lub innym ludziom okazywałem wzgardę?

4. Czy w swoim życiu pamiętam o posłannictwie, jakie otrzymałem w sakramencie bierzmowania? Czy uczestniczyłem w dziełach apostołstwa i miłosierdzia Kościoła oraz w życiu parafii? Czy modliłem się i spieszyłem z pomocą w potrzebach Kościoła i świata, np. w intencji zjednoczenia Kościoła, o ewangelizację narodów, o zachowanie pokoju i sprawiedliwości na świecie?

5. Czy troszczę się o dobro i pomyślność wspólnoty ludzkiej, w której żyję? Czy też troszczę się wyłącznie o siebie? Czy w miarę swoich sił współpracuję nad szerzeniem w ludzkim społeczeństwie sprawiedliwości, dobrych obyczajów, zgody i miłości? Czy spełniam zgodnie z sumieniem obowiązki obywatelskie?

## **Pomoc w przygotowaniu się do sakramentu pokuty i pojednania (propozycja rachunku sumienia)**

6. Czy jestem w swojej pracy lub na stanowisku sprawiedliwy, czynny, uczciwy, pełniąc służbę społeczną z miłością? Czy dałem słuszną i należną zapłatę robotnikom i tym, którzy mi służą? Czy wypełniłem zobowiązania i dotrzymałem obietnic?
7. Czy prawowitym władzom okazywałem posłuszeństwo i należy szacunek?
8. Jeśli piastuję urząd lub jeśli sprawuję władzę, czy wykorzystuję to dla własnej wygody, czy też dla dobra innych w duchu posługi?
9. Czy przestrzegałem prawdy i wierności, czy może fałszywymi słowami, oszczerstwem, zniesławieniem, bezmyślnym sądem, naruszeniem sekretu wyrządziłem zło innym?
10. Czy naruszyłem prawo do życia i zdrowia, sławy, honoru, albo dóbr cudzych? Czy wyrządziłem jakąś szkodę bliźnim? Czy doradzałem lub spowodowałem poronienie? Czy innych nienawidziłem? Czy się kłóciłem? Czy przezywałem lub przeklinałem bliźnich? Czy powodowany samolubstwem zaniedbałem z własnej winy zaświadczyć o niewinności bliźniego? Czy przestrzegałem przepisów prawa ruchu drogowego?
11. Czy kradłem cudze rzeczy? Czy pragnąłem ich w sposób niesłuszny i nieuporządkowany? Czy wyrządziłem innym szkodę? Czy zwróciłem cudzą rzecz i czy naprawiłem szkodę? Czy szanowałem dobro społeczne?
12. Jeśli doznałem krzywdy, czy dla miłości Chrystusa byłem gotowy do pokoju i pojednania? Czy przechowuję nienawiść lub pragnienie zemsty?

### **III. Chrystus Pan mówi: "Bądźcie doskonali jak Ojciec" (Mt 5, 48)**

1. Jaki jest podstawowy kierunek mego życia? Czy ożywia mnie nadzieja życia wiecznego? Czy troszczyłem się o postępek w życiu duchowym przez modlitwę, czytanie i rozważanie Słowa Bożego, przyjmowanie sakramentów św. i umartwienie? Czy starałem się pokonywać wady, złe skłonności i namiętności, jakimi są: zazdrość, nieumiarkowanie w jedzeniu i picciu? Czy nadużywałem napojów alkoholowych? Czy pod wpływem pychy i hardości nie wynosiłem się wobec Boga, a gardziłem innymi uważając siebie za lepszego? Czy nie narzucałem innym mojej woli, lekceważąc ich wolność i prawa?
2. Jaki użytek robiłem z czasu, sił i zdolności, które otrzymałem od Boga jako "ewangeliczne talenty"? Czy posługuję się nimi wszystkimi, aby się stawać z dnia na dzień doskonalszy? Czy próżnowałem i byłem leniwy?
3. Czy znosiłem cierpliwie bóle i przeciwności życiowe? W jaki sposób praktykowałem umartwienie, aby "dopełnić to, czego brakuje cierpieniom

Chrystusa" (por. Kol 1, 24)? Czy przestrzegałem przepisów dotyczących postu i wstrzemięźliwości?

4. Czy strzegłem zmysłów i całego mego ciała we wstydlivości i czystości jako świątyni Ducha Świętego, gdyż zostało ono powołane do chwalebego zmartwychwstania? Czy odnosiłem się do ciała jako do znaku miłości, którą wierny Bóg okazuje ludziom, a która w pełni jaśnieje w sakramencie małżeństwa? Czy nie splamiłem mego ciała nierządem, nieczystością, bezwstydem, niegodziwymi słowami i myślami, bezwstydnymi pragnieniami lub uczynkami? Czy pobłażałem moim żądom zmysłowym? Czy brałem udział w rozmowach, widowiskach lub zabawach przeciwne godności chrześcijańskiej i ludzkiej? Czy przez swoją nieprzyzwoitość pobudzałem innych do grzechu? Czy w pożyciu małżeńskim zachowywałem prawo moralne?

5. Czy pod wpływem lęku lub obłudy postępowałem wbrew sumieniu?

6. Czy starałem się zachować w życiu prawdziwą wolność dzieci Bożych, według prawa Ducha Świętego, czy też może jestem niewolnikiem jakiejś namiętności?

### **MODLITWA PO RACHUNKU SUMIENIA**

Panie Boże mój, Ojciec Miłosierdzia z głębi serca żałuję za wszystkie grzechy całego życia mego, ponieważ obraziłem Cię i zasłużyłem na to, żebyś mnie jako Sprawiedliwy Sędzia ukarał tu na ziemi i w wieczności. Najbardziej jednak żałuję za grzechy, dlatego, że Ciebie najlepszego Ojca grzechami moimi tak bardzo zasmuciłem i obraziłem. Żałuję, że z powodu odwrócenia się od Ciebie, zmarnowałem zasługi gorzkiej męki mego Zbawiciela Jezusa Chrystusa, Syna Twojego, który z miłości dla mnie w Ogrójcu Krwią się pocił, był ubiczowany, cierniem ukoronowany, niósł ciężki krzyż, na którym w wielkich boleściach umarł dla mego zbawienia.

Postanawiam przy pomocy Twojej łaski poprawić życie moje i więcej nie grzeszyć. Niech odtąd zrozumieć lepiej, że mój dom rodzinny, miejsce pracy, obowiązki moje i bliźnich są warsztatem mojej doskonałości i świętości.

Pragnę wynagrodzić wszelką szkodę, którą wyrządziłem. Pragnę zawsze do Ciebie należeć i przy pomocy łaski Twojej unikać wszystkich grzechów oraz okazji do nich.

Panie Jezu, nie bądź mi Sędzią, lecz Zbawicielem. Matko Syna Bożego - Mario - bądź też Matka moją i broń mnie od złego. Amen.