

RACHUNEK SUMIENIA DLA DOROSŁYCH

Bóg w swoim wielkim miłosierdziu chce ratować każdego człowieka zagrożonego ustawicznie wpływem złego ducha, szatana. W tym celu ustanowił Pan Jezus Sakrament Pokuty, aby każdy grzesznik mógł łatwo powrócić do miłującego Ojca. Pan Jezus przekazał tę władzę pojednania swojemu Kościołowi słowami: "Weźmijcie Ducha Świętego, którym odpuscicie grzechy - będą odpuszczone, a którym zatrzymacie - będą zatrzymane"(J 20,22).

MODLITWA PRZED RACHUNKIEM SUMIENIA

Wszechmogący i miłosierny Boże, oświeć mój umysł, aby 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.

1. Czy przystępuję do Sakramentu Pokuty ze szczerym pragnieniem oczyszczenia, nawrócenia, odnowienia życia i osiągnięcia głębszej przyjaźni z Bogiem, czy raczej uważam go za ciężar, który się jak najrzadziej powinno podejmować?
2. Czy na poprzednich spowiedziach nie zapomniałem lub umyślnie nie zataiłem jakichś grzechów ciężkich?
3. Czy wypełniłem nałożony obowiązek zadośćuczynienia (czy wypełniłem pokutę)? Czy naprawiłem wyrządzone krzywdy? Czy usiłowałem wypełniać postanowienie poprawy życia według Ewangelii?

MIŁOŚĆ DO PANA BOGA:

4. 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?
5. Czy mam mocną wiarę w Boga, który przemówił do nas przez swojego Syna? Czy trwałem mocno przy nauce Kościoła? Czy troszczę się o formację chrześcijańską słuchając słowa Bożego, uczestnicząc w nauczaniu religii unikając

wszystkiego, co przynosi szkodę wierze (pornografia, New Age, itp)? Czy zawsze mocno i bez obawy wyznawałem wiarę w Boga i Kościół? Czy w życiu prywatnym i publicznym chętnie okazywałem się chrześcijaninem? Czy popierałem chrześcijan jako moich przedstawicieli w urzędach władzy?

6. 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 kieruję myśli do Boga w pokusach?

7. 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?

8. Czy odnoszę się ze czcią do niedzieli i świąt Kościoła, a zwłaszcza do Mszy świętej, uczestnicząc w niej czynnie, pobożnie i uważnie? Czy wypełniałem przykazanie dorocznej spowiedzi oraz Komunii świętej wielkanocnej?

9. Czy mam "inne bóstwa", tj. rzeczy, o które bardziej się staram i którym więcej ufam niż Bogu, a mianowicie bogactwa, zabobony, spirytyzm i inne formy magii?

10. Czy ufam dobroci i opatrności Bożej również w dniach cierpienia i choroby? Czy w chorobie nie mam pretensji do Boga? Czy poddaję się rozpacz, oraz innym złym myślom i uczuciom? Czy korzystam z wolnego czasu, aby zastanowić się nad życiem i rozmawiać z Bogiem? Czy przyjmuję chorobę i cierpienia jako sposobność współcierpienia z Chrystusem, który nas odkupił swoją męką? Czy żyjąc wiarą, jestem przekonany, że cierpienie znoszone z cierpliwością przynosi pożytek Kościołowi? Czy żałuję za grzechy przeszłości i czy znoszę cierpliwie chorobę i dolegliwości jako wynagrodzenie za nie?

MIŁOŚĆ DO BLIŹNIEGO:

11. Czy w chorobie dostrzegam także innych cierpiących i ich potrzeby? Czy okazuję wdzięczność tym, którzy się mną opiekują i tym, którzy mnie odwiedzają?

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

13. Zastanów się czy przez cierpliwość i prawdziwą miłość w twojej rodzinie przyczyniłeś się do dobra i radości?

D z i e c i - czy są posłuszne rodzicom, okazują im szacunek i pomoc w ich potrzebach duchowych i materialnych?

R o d z i c e - czy troszczą się o chrześcijańskie wychowanie dzieci i wspierają ich dobrym przykładem oraz ojcowską powagą?

Małżonkowie- czy są wierni sobie w myślach i uczynkach?

14. 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?

15. Czy w swoim życiu pamiętam o swoim 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 itp.?

16. Czy troszczę się o dobro i pomyślność wspólnoty ludzkiej, w której żyje? Czy też troszczę się wyłącznie o siebie? Czy w miarę swoich sił pracuję nad szerzeniem w ludzkim społeczeństwie sprawiedliwości, dobrych obyczajów, zgody i miłości? Czy spełniam zgodnie z sumieniem obowiązki obywatelskie (np. wybory)?

17. Czy jestem w swojej pracy lub na stanowisku sprawiedliwy, czynny, uczciwy, pełniąc służbę społeczną z miłością? Czy dałem słuszną i należytą zapłatę robotnikom i tym, którzy im służą? Czy wypełniłem zobowiązania i dotrzymałem obietnic?

18. Czy prawowitym władzom okazywałem posłuszeństwo i należy szacunek?
19. Jeśli piastuje urząd lub, jeśli sprawuje władzę, czy wykorzystuj to dla własnej wygody czy też dla dobra innych w duchu posługi?
20. Czy przestrzegałem prawdy i wierności, czy może fałszywymi słowami, oszczerstwem, znieśławieniem, bezmyślnym sądem, naruszeniem sekretu wyrządziłem zło innym?
21. Czy naruszyłem prawo do życia i zdrowia, sławy lub honoru, albo dóbr cudzych? Czy wyrządziłem jakąś szkodę bliźnim? Czy doradzałem lub spowodowałem poronienie dziecka nienarodzonego? Czy innych nienawidziłem? Czy się kłóciłem? Czy przezywałem lub przeklinałem bliźnich? Czy powodowany samolubstwem zaniedbywałem z własnej winy zaświadczyć o niewinności bliźniego? Czy przestrzegałem przepisów kodeksu drogowego?
22. 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?
23. Jeśli doznałem krzywdy, czy dla miłości Chrystusa byłem gotów do pokoju i pojednania? Czy przechowuje nienawiść lub pragnienie zemsty?

"Bądźcie doskonali jak Ojciec Niebieski"

24. Jaki jest podstawowy kierunek mego życia? Czy ożywia mnie nadzieja życia wiecznego? Czy troszczyłem się o postęp w życiu duchowym przez modlitwę, czytanie i rozważanie słowa Bożego, uczestnictwo w sakramentach świętych i umartwienie? Czy starałem się pokonywać wady, złe skłonności i namiętności, jakimi są: zazdrość, nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu? 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?
25. 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?
26. Czy znosiłem cierpliwie bóle i przeciwności życiowe? W jaki sposób praktykowałem umartwienie, aby dopełnić to, czego brakuje cierpieniom

Chrystusa? Czy przestrzegałem przepisów dotyczących postu i wstrzemięźliwości?

27. Czy strzegłem zmysłów i całego mego ciała we wstydlivosti i czystości jako świątyni Ducha Świętego, gdyż zostało ono powołane do chwalebego zmartwychwstania? Czy odnosiłem się do ciała jako do znaku miłości, którą wiemy 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 czynkami? Czy pobłażałem moim żądom zmysłowym? Czy uczęszczałem na odczyty, rozmowy, widowiska i zabawy przeciwne godności chrześcijańskiej i ludzkiej? Czy przez swoją nieprzyzwoitość pobudzałem innych do grzechu? Czy w pożyciu małżeńskim zachowywałem prawo moralne (czy nie zgadzałem się na antykoncepcję lub stosunki przerywane)?

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

29. 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.

Żal i mocne postanowienie poprawy.

Panie Boże mój, 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. 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

należć i przy pomocy łaski Twojej unikać wszystkich grzechów oraz okazji do nich.

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

=====

Opracowano na podstawie: "Obrzędy Pokuty", KATOWICE 1981