

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

RACHUNEK SUMIENIA

Propozycja do lepszego przygotowania się do **sakramentu pokuty i pojednania**, do spowiedzi świętej. Ufamy, że ta propozycja z pewnością przyczyni się dla niejednej osoby do lepszego spotkania się z Bogiem "bogatym w miłosierdzie".

MODLITWA PRZED RACHUNKIEM SUMIENIA

Wszechmogący 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 ŚWIECIE 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 troszczę 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 umilowałem” (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 wzdąrze?

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?

6. Czy jestem w swojej pracy lub na stanowisku sprawiedliwy, czynny, uczciwy, pełniąc służbę społeczną z miłością? Czy dałem słuszną i należną

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

zapłatę robotnikom i tym, którzy mi służą? Czy wypełniłem zobowiązania i dotrzymałem obietnic?

7. Czy prawowitym władzom okazywałem posłuszeństwo i należyty 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 postęp 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 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?

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 znośłem 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, Ojcie 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.