

## **RACHUNEK SUMIENIA DLA DOROSŁYCH**

### **Zanim klęknie przy konfesjonale**

... stań w obecności Boga, który jest Ojcem pełnym miłości i miłosierdzia.

Powiedz :

Boże mój, ja wierzę w Ciebie, ufam Ci i chcę Cię miłować. Ty mnie widzisz, Ty mnie słyszysz, Ty znasz najlepiej moje życie, wiesz wszystko o mnie. Zmiłuj się nade mną!

Proś Ducha Świętego o światło, byś umiał spojrzeć na swoje życie w prawdzie : światłości najświętsza, serc wierzących wnętrza poddaj Swej potędze. Przyjdź światłości sumień!

Rachunek sumienia

Kiedy byłeś ostatnio u spowiedzi św.? Czy była to dobra spowiedź? Czy odprawiłeś zadaną pokutę?

### **Twoje odniesienie do Boga:**

- Czy modlisz się codziennie? Czy odmawiając w pacierzu Ojcze nasz, pamiętasz, że słowa tej modlitwy trzeba nie tylko wypowiadać, ale wprowadzać je ciągle w swoje życie?
- Czy uczestniczysz co niedzielę we Mszy świętej, czyli w Ofierze, którą składa na ołtarzu, także za Ciebie, Pan nasz Jezus Chrystus? Czy zlekceważyłeś to sobie? Czy pracujesz w niedzielę bez prawdziwej konieczności? Czy niedziela jest dla Ciebie dniem świętym? Czy nie stała się dla Ciebie dniem robienia zakupów?
- Czy ulegasz przesądom, wróżbom, horoskopom?
- Jaka jest Twoja wiara – wzrasta czy słabnie? Czy nie narażasz się na jej utratę lub osłabienie przez brak czasu dla Boga, przez złe towarzysystwo, czytanie złych książek i prasy?
- Czy swoją postawą i swoimi wypowiedziami na temat wiary i Kościoła nie dałeś złego świadectwa, zgorszenia?

### **Twoje odniesienie do bliźnich i samego siebie:**

- Czy nie zgrzeszyłeś brakiem szacunku i miłości wobec swoich rodziców? Czy będąc ojcem lub matką dobrze wychowujesz swoje dzieci? Czy chronisz je przed złem, a dajesz dobry przykład własnym życiem?
- Czy jesteś życzliwy i dobry dla drugich, czy starasz się ludziom pomóc?
- Czy nie przyczyniłeś się wprost, albo przez nakłanianie, radę, wypowiedanie fałszywych opinii do śmierci dziecka nienarodzonego?
- Czy nie niszczyłeś własnego życia lub życia innych przez nienawiść, alkohol, nikotynę, narkotyki?
- Jak korzystasz z telewizji i Internetu? Czy przez jej nadmierne lub bezkrytyczne oglądanie, otwieranie złych stron nie niszczysz zdrowia ciała i ducha, nie zabijasz swego czasu, sumienia, więzi rodzinnej?
- Czy podtrzymywałeś myśli i pragnienia przeciwne czystości? Pieszczoty, pocałunki, współżycie poza małżeństwem, samogwałt, oglądanie pornografii, nieprzyzwoite zabawy i rozmowy, stosowanie antykoncepcji – to grzechy ciężkie. Czy popełniłeś któryś z tych grzechów? Czy żyjąc w małżeństwie dopuściłeś się zdrady swego współmałżonka?
- Czy kradłeś? Czy oddajesz drugim to, co im się należy? Czy pracujesz uczciwie i sumiennie spełniasz obowiązki swego zawodu czy stanu, np. ucznia w szkole?
- Czy zgrzeszyłeś kłamstwem, zniesławieniem, obmową, osądzaniem innych? Czy ulegasz zazdrości? Czy życzysz źle drugim? Czy nie ciąży na Tobie krzywda wyrządzona drugiemu człowiekowi? Jaka? Co zrobisz, by ją naprawić?
- Czy przebaczyłeś swoim winowajcom? Czy sam umiesz przyjąć przebaczenie od Boga i ludzi? Jeżeli za swoje grzechy żałujesz, Bóg Ci je odpuści, ale pod warunkiem, że Ty przebaczysz tym, którzy zawinili wobec Ciebie. Pierwszym krokiem przebaczenia może być szczerą modlitwa za winowajców.

Żaden „gotowy” rachunek sumienia, nawet obszerniejszy od tego, który masz teraz w ręce, nie zastąpi do końca Twego osobistego, indywidualnego zastanowienia się nad sobą: po co ja w ogóle żyję? Co jest dla mnie w życiu najważniejsze? Który z grzechów najbardziej i najczęściej oddala mnie od Boga?

### **Żal za grzechy**

Spójrz na Krzyż Jezusa. To także Twoje grzechy stały się przyczyną Jego męki. Powiedz: Jezu, przebacz! Jezu, żałuję! Chcę z Twoją pomocą kochać Ciebie i ludzi,

moich braci. Zmiłuj się nade mną, nad tymi, których ja skrzywdziłem i tymi, którzy mnie skrzywdzili, doprowadź nas wszystkich do Ciebie. Maryjo, Matko moja, Ucieczko grzesznych, módl się za mną, módl się za nami.

### **Postanowienie poprawy**

Spowiedź jest wyznaniem ze skruchą popełnionych grzechów, a przez to odwróceniem się od zła. Ale nie tylko – jest jednocześnie zwróceniem się ku dobru. Obok grzechów było i jest w Twoim życiu dobro. Pomyśl o tym, co dobrego zrobiłeś i podziękuj Bogu pokornie za to, co osiągnąłeś, bo stało się to dzięki Jego łasce.

Zło zwycięża się dobrem! Pomyśl teraz jak to dobro, do którego Bóg Cię powołuje i uzdalnia swoją łaską, chcesz w dalszym życiu powiększyć i rozwinąć.

Przed wyznaniem grzechów pomódl się za kapłana, który Cię będzie spowiadał.

### **Wyznanie grzechów**

musi być szczerze i objąć wszystkie grzechy ciężkie. Spowiadasz się w istocie przed Bogiem. Kapłan jest z ustanowienia Bożego tylko świadkiem Twego wyznania, a jego moc rozgrzeszania pochodzi od nieomylnego Boga. Przez świadomie złą spowiedź obciążyłybyś tylko jeszcze bardziej swoje sumienie. Pomyśl: może to już ostatnia spowiedź w moim życiu...

### **Zadośćuczynienie**

Tylko ten prawdziwie żałuje za grzechy, kto chce popełnione zło według swych możliwości naprawić. Wola naprawienia popełnionego zła stanowi sprawdzian prawdziwości i trwałości naszego nawrócenia. Nie odkładaj odprawienia nałożonej pokuty.

*Opracował ks. Marcin Węclawski*