

WZÓR RACHUNKU SUMIENIA

1. Czy przystępuję do Sakramentu Pokuty ze szczerym pragnieniem oczyszczenia, nawrócenia, odnowienia życia i pogłębienia przyjaźni z Panem Bogiem czy też traktuję ten sakrament jako ciężar, który niechętnie podejmuję?
2. Czy podczas ostatniej spowiedzi, lub spowiedzi wcześniejszych, nie zapomniałem lub umyślnie zataiłem jakichś grzechów ciężkich?
3. Czy wypełniłem zadaną pokutę? Czy naprawiłem wyrządzone krzywdy? Czy starałem się wprowadzić w życie postanowienia i polecenia, aby żyć zgodnie z Ewangelią?

Niech każdy zastanowi się nad sobą w świetle Słowa Bożego.

Czemu jesteś zgnębiona, moja duszo, i czemu jęczysz we mnie? Ufaj Bogu, bo jeszcze Go będę wysławiać: Zbawienie mego oblicza i mojego Boga. (Ps. 42,12).

Lecz ci, co zaufali Panu, odzyskują siły, otrzymują skrzydła jak orły: biegną bez zmęczenia, bez znużenia idą. (Iz 40,31).

Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamyślam co do was - wyrocznia Pana - zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie. (Jer 29,11).

A Bóg, [dawca] nadziei, niech wam udzieli pełni radości i pokoju w wierze, abyście przez moc Ducha Świętego byli bogaci w nadzieję. (Rz 15,13).

Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. (Mt 11,28).

Ty jesteś obrońcą moim i moją tarczą: pokładam ufność w Twoim słowie. (Ps. 119,114).

Bądźcie mocni i mężnego serca, wszyscy, którzy pokładacie ufność w Panu! (Ps. 31,25).

Ale ja wypatrywać będę Pana, wyczekiwać na Boga zbawienia mojego: Bóg mój mnie wysłucha. (Mi 7,7).

A nadzieja zawieść nie może, ponieważ miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który został nam dany. (Rz 5,5).

Niech nas ogarnie łaska Twoja Panie, według ufności pokładanej w Tobie! (Ps. 33,22).

Niech będzie błogosławiony Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa. On w swoim wielkim miłosierdziu przez powstanie z martwych Jezusa Chrystusa na nowo zrodził nas do żywej nadziei (I P 1,3).

I. Pan mówi: „Będiesz miłował Pana Boga twego z całego serca”.

1. Czy moje serce otwarte jest na Boga; czy mogę powiedzieć, że kocham Go ponad wszystko, jak syn Ojca, przestrzegając wiernie jego poleceń? Czy zabiegam raczej o sprawy doczesne? Czy kieruję się dobrymi intencjami w moich działaniach?
2. Czy głęboka jest moja wiara w Boga, który zwraca się do nas przez Swojego Syna? Czy w pełni przestrzegam nauki Kościoła? Czy pogłębiam formację chrześcijańską słuchając Słowa Bożego, uczestnicząc w katechezach, unikając wszystkiego co mogłoby podważyć moją wiarę? Czy zawsze odważnie i bez lęku wyznawałem wiarę w Boga Jedyneho i Kościół święty? Czy w życiu prywatnym i publicznym nie bałem się okazać chrześcijaninem? Czy nie wstydziłem się wyznania mojej wiary i zaświadczenia o przynależności do Kościoła?
3. Czy modliłem się rano i wieczorem? Czy moja modlitwa jest prawdziwą, płynącą z serca, rozmową z Panem Bogiem, czy może jest tylko pustą praktyką zewnętrzną? Czy ofiarowałem Bogu moje problemy, radości i cierpienia? Czy uciekam się z ufnością do Niego w pokusach?
4. Czy z szacunkiem i miłością używam świętego imienia Bożego; czy nie obraziłem Boga bluźnierstwem, krzywoprzysięstwem albo czy nie wzywałem imienia Bożego nadaremnie? Czy nie wyrażałem się z lekceważeniem i bez szacunku o Najświętszej Maryi Pannie i Świętych?
5. Czy świętuję niedzielę, dzień Pański i święta kościelne uczestnicząc aktywnie, uważnie i pobożnie we Mszy świętej? Czy unikałem wykonywania niekoniecznej pracy w święta? Czy przynajmniej raz w roku przystąpiłem do Sakramentu Pokuty i przyjąłem Komunię świętą w Okresie Wielkanocnym?
6. Czy nie znajduję sobie „innych bóstw”, to jest rzeczy czy zjawisk, które interesują mnie więcej i którym bardziej ufam niż Panu Bogu, np. bogactwo, zabobony, spirytyzm i inne formy magii?
7. Czy słuchałem głosu Ducha Świętego? Proszę o przebaczenie za wszystkie chwile, kiedy nie chciałem słuchać Ducha Świętego, woląc słuchać siebie.

II. Pan mówi: „Miłujcie się wzajemnie, jak Ja was umiłowałem”

1. Czy prawdziwie kocham moich bliźnich; czy nie nadużywam moich braci wykorzystując ich do prywatnych celów i traktując ich w taki sposób, w jaki nie chciałbym być traktowany przez innych? Czy w jakikolwiek sposób moje słowa lub czyny nie były przyczyną zgorszenia dla innych?

2. Czy swoją cierpliwością i prawdziwą miłością przyczyniłem się do spokoju i dobra w mojej rodzinie? Czy miałem odwagę zabiegać o pokój wśród moich braci, przyjaciół i krewnych?

Dla poszczególnych członków rodziny:

Dla dzieci: Czy byłem posłuszny rodzicom, czy zawsze okazywałem im szacunek i wdzięczność? Czy wspomagałem ich w potrzebach duchowych i materialnych? Czy w szkole byłem sumienny? Czy odnosiłem się z należnym szacunkiem do zwierzchników? Czy w każdej sytuacji dawałem dobry przykład?

Dla rodziców: Czy troszczyłem się o chrześcijańskie wychowanie moich dzieci? Czy dawałem im dobry przykład? Czy kierowałem ich i wspierałem ojcowską postawą?

Dla małżonków: Czy byłem zawsze wierny współmałżonkowi w myślach i uczynkach? Czy byłem wyrozumiały w trudnych chwilach?

3. Czy potrafię dzielić się dobrami bez żalu, z biedniejszymi ode mnie? Czy w miarę możliwości bronię uciśnionych i wspieram ubogich? Czy nie okazuję wzgardy bliźnim, szczególnie biednym, słabym, osobom starszym, wykluczonym czy przybyszom?

Czy miałem odwagę uznać nieskończoną godność każdego ludzkiego życia? Czy byłem współwinny i/lub bezpośrednio dopuszczałem się nadużyć wobec sumienia, władzy i nadużyć seksualnych?

Czy wykorzystywałem posługę kapłańską lub zakonną do popełniania tych strasznych grzechów? Czy uznawałem lub broniłem godności kobiet?

Czy dawałem uzasadnienie doktrynalne dla niehumanitarnego traktowania? Czy byłem przeszkodą dla Kościoła synodalnego? Czy zamieniłem swój autorytet we władzę?

Proszę o przebaczenie, gdy nie uznałem prawa i godności każdej osoby ludzkiej, dyskryminując ją i wykorzystując. Proszę o przebaczenie za wszystkie sytuacje, w których ukradłem młodym pokoleniom nadzieję, miłość i tożsamość. Proszę o przebaczenie za moją obojętność na tragedie naszego świata.

Czy zdaję sobie sprawę z misji, która została mi powierzona? Czy uczestniczyłem w dziełach apostoelskich i charytatywnych Kościoła, w inicjatywach i życiu parafii? Czy modliłem się i ofiarowałem swój wkład w potrzeby Kościoła i świata, np. o jedność Kościoła, o ewangelizację narodów, o zaprowadzenie sprawiedliwości i pokoju?

4. Czy zabiegam o dobro i pomyślność wspólnoty, w której żyję czy troszczę się wyłącznie o siebie? Czy w miarę możliwości uczestniczę w inicjatywach, które promują sprawiedliwość, dobre obyczaje, zgodę i pomoc? Czy wypełniam moje obywatelskie obowiązki? Czy regularnie płacę podatki? Czy dopuściłem się grzechów przeciwko stworzeniu? Proszę o przebaczenie za wszystkie chwile, w których przyczyniłem się do przekształcenia stworzenia z ogrodu w pustynię.
5. Czy w pracy jestem sprawiedliwy, sumienny, uczciwy, czy chętnie służę wspólnemu dobru? Czy dawałem odpowiednie wynagrodzenie za pracę robotnikom i osobom, które dla mnie pracują? Czy wypełniałem zobowiązania i dotrzymywałem danej obietnicy?
6. Czy prawowitym władzom okazywałem posłuszeństwo i należyty szacunek?
7. Jeśli jestem na stanowisku kierowniczym lub piastuję urząd państwowy, czy nie wykorzystuję tego do osiągnięcia korzyści osobistych czy też angażuję się na rzecz dobra innych, w duchu posługi?
8. Czy przestrzegałem prawdy i wierności, czy może wyrządziłem zło innym przez oszczerstwo, zniesławienie, niesłuszny osąd, naruszenie sekretu?
9. Czy nie targnąłem się na życie lub zdrowie bliźniego, czy nie zniesławiałem go, czy nie naruszyłem jego dobra? Czy nie doradzałem komuś aborcji, czy nie doprowadziłem do poronienia? Czy nie milczałem w sytuacjach, kiedy mogłem zachęcać do czynienia dobra? Czy w życiu małżeńskim zachowuję naukę Kościoła w sprawie życia? Czy nie działałem przeciwko mojej integralności fizycznej (np. sterylizacja)? Czy zawsze byłem wierny także w myślach? Czy nie nienawidziłem innych? Czy nie kłóciłem się? Czy nie przezywałem lub przeklinałem bliźnich, nie podsyciałem sporów i uraz? Czy z własnej winy i przez egoizm nie chciałem zaświadczyć o niewinności bliźniego? Czy nie wystawiłem na niebezpieczeństwo życia swojego lub innych prowadząc samochód lub inne środki transportu? Czy nie niszczyłem swojego życia i życia innych poprzez nikotynę, alkohol, czy różnego rodzaju środki odurzające?
10. Czy nie kradłem? Czy niesłusznie nie pragnąłem cudzej własności? Czy nie wyrządziłem innym szkody? Czy zwróciłem to, co zabrałem i czy naprawiłem szkodę?
11. Jeśli doznałem krzywdy, czy z miłości do Chrystusa, skłonny byłem do pojednania i przebaczenia czy też w sercu zachowuję nienawiść i pragnienie zemsty?

III. Chrystus Pan mówi: „Bądźcie doskonali jak Ojciec”

1. Jaki jest główny sens mojego życia? Czy żyję w nadziei życia wiecznego? Czy troszczę się o rozwój życia duchowego przez modlitwę, czytanie i rozważanie Słowa Bożego, przyjmowanie sakramentów świętych? Czy podejmuję umartwienia? Czy byłem gotowy i zdecydowany w zwalczaniu wad, złych skłonności i namiętności? Czy nie byłem zazdrosny, czy potrafiłem zachować umiarkowanie w jedzeniu i piciu? Czy nie byłem zarozumiały i arogancki; czy nie gardziłem innymi uważając siebie za lepszego? Czy nie narzucałem innym swojej woli, lekceważąc ich wolność i prawa?
2. Jaki użytek zrobiłem z czasu, sił i zdolności, jakimi obdarzył mnie Bóg jako „ewangelicznymi talentami”? Czy korzystam z nich, aby stawać się z dnia na dzień doskonalszy w życiu duchowym i w służbie bliźniemu? Czy nie byłem obojętny i leniwy? Czy w sposób należyty i służący dobru wykorzystuję Internet i inne środki społecznego przekazu?
3. Czy znosiłem cierpliwie i w duchu wiary, cierpienia i przeciwności życiowe? W jaki sposób praktykowałem umartwienie, aby dopełnić to, czego brakuje cierpieniom Chrystusa? Czy przestrzegałem przepisów dotyczących postu i wstrzemięźliwości?
4. Czy utrzymywałem swoje ciało czystym i skromnym, pamiętając, że jest ono świątynią Ducha Świętego i zostało powołane do chwalebego zmartwychwstania? Czy panowałem nad zmysłami i unikałem splamienia ciała i umysłu niegodziwymi myślami i pragnieniami, bezwstydnymi słowami i uczynkami? Czy nie uczęszczałem na odczyty, rozmowy, widowiska i zabawy przeciwne godności chrześcijańskiej i ludzkiej? Czy swoim zachowaniem nie gorszyłem innych?
5. Czy pod wpływem lęku lub obłudy nie postępowałem wbrew sumieniu?
6. Czy starałem się zawsze zachować w życiu prawdziwą wolność dzieci Bożych, według prawa Ducha Świętego, czy też może jestem niewolnikiem jakiejś namiętności?
7. Czy nie zlekceważyłem i nie pomiąłem dobra, które było możliwe do wykonania?