

RACHUNEK SUMIENIA

Szczegółowe badanie własnych myśli, poruszeń i czynów

By Ks. Piotr Bułka



DUSZPASTERSTWO POWOŁAŃ
Diecezji Bielsko-Żywieckiej

SAKRAMENT POKUTY I POJEDNANIA

Nie da się prowadzić cnotliwego życia i być blisko Boga, jeśli nie odkrywa się przed Nim, tego co jest w nas najgłębsze, a czego nieraz najbardziej się wstydzimy - a więc przestrzeni naszego serca, pewnych poruszeń, myśli, a także uczynków, których się wstydzimy. Spowiedź jest sakramentem, w którym oddajemy Bogu całe nasze życie, to wszystko co nas ogranicza i oddala od Boga. Jeśli jesteśmy w stanie oddać Bogu nasze grzechy, to czego najbardziej się wstydzimy w naszym życiu, to już wszystko Mu oddaliśmy. Kto nie dostrzega w swoim życiu grzechów i słabości, ten ma ogromny problem z wiarą, z postrzeganiem siebie, a także prawdziwym obrazem Boga w Trójcy Świętej. Jeśli chcesz wzrastać duchowo to powinieneś się często spowiadać - przynajmniej raz na dwa tygodnie, a także zadbać o to, aby mieć stałego spowiednika, kogoś kto będzie Ci towarzyszył na drodze rozwoju. Jeśli zaniedbujesz swoją spowiedź, nie ma co mówić o duchowym rozwoju.

Kiedy rachunek sumienia odbywa się przed przystąpieniem do sakramentu pokuty, wypada, aby każdy postawił sobie przede wszystkim następujące pytania:

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 winno podejmować?
2. Czy na poprzednich spowiedziach nie zapomniałem lub umyślnie nie zataiłem jakichś grzechów ciężkich?
3. Czy wypełniłem nałożony obowiązek zadośćuczynienia – czy odprawiłem zadaną pokutę? Czy naprawiłem wyrządzone krzywdy? Czy usiłowałem wypełniać postanowienie poprawy życia według Ewangelii?
4. Z czym najbardziej sobie nie radziłem od ostatniej spowiedzi? Co po aktualnej spowiedzi chciałbym zmienić? Jakie mam postanowienie, nad czym chciałbym pracować?

RACHUNEK SUMIENIA - INSTRUKCJA

Kto pragnie rozwijać się duchowo i wzrastać w łasce potrzebuje każdego dnia praktykować rachunek sumienia, a więc naświetlać swoje uczynki, słowa i myśli światłem Ducha Świętego, aby móc wykorzenić z siebie to co złe - robiąc przez to przestrzeń dla tego co jest dobrem. Rachunek sumienia to nieustanne rozeznawanie swojego serca, czynów i sprawdzanie na ile one prowadzą mnie do Boga, a na ile i w jakich przestrzeniach mnie od Boga oddalają. Na ile wypełniam wolę Bożą, a na ile wolę własną i egoistyczną. Rachunek sumienia jest umocnieniem w łasce, jest zdecydowanym wypieraniem się grzechu i solidnym fundamentem do walki z wadami głównymi.

Warto pamiętać, aby w rachunku sumienia nie tylko badać to co było grzechem, ale także umiejętnie przy pomocy Bożej łaski dostrzegać wszelkie dary Boże i dobro jakie udało się zrealizować. Człowiek w swoim duchowym rozwoju przecież powinien być nastawiony na pomnażanie dobra, a w ten sposób nie daje miejsca już złu.

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.

GRZECZY WOBEC BOGA

- Czy Bóg zawsze jest dla mnie na pierwszym miejscu i czy traktuję Go na poważnie?
- Czy tworzyłem "własny" obraz Boga, wygodny dla mnie - czy widziałem Bogu Istotę Najwyższą i kochającą, osobę Ojca, któremu należy się najgłębsza miłość, zaufanie, uległość i gotowość do wszelkich ofiar?
- **Czy pytam się Boga o Jego wolę** w podejmowanych decyzjach i postępowaniu? Czy wnikałem w Jego plany i znaki, które mi daje w życiu?
- Czy dbałem o roztropne rozeznawanie woli Bożej sięgając pomocy i wsparcia spowiednika?
- **Jak wyglądała moja modlitwa:** czy modliłem się w pośpiechu, niedbale? Czy nie dopuszczałem rozproszeń na modlitwie? Czy dbałem o należyte skupienie na Mszy św., adoracji? Czy znajdowałem czas na dziękczynienie Jezusowi po Eucharystii?
Ile czasu dziennie poświęcałem na spotkanie z Bogiem? Czy moje modlitwa nie miała zbyt często charakteru interesownego, czy potrafię często uwielbiać Pana i dziękować Mu za wszystko?
- **Jak świętowałem Dzień Pański?** Czy uczestniczyłem w Mszy Świętej? Czy nie wykonywałem niepotrzebnych prac w tym dniu? Ile czasu oddałem Panu na rozważanie Jego Słowa?

- Jakiego dołożyłem starania w ostatnim czasie na zdobywanie wiedzy religijnej i jej pogłębianie?
- **Czy każdego dnia czytam Pismo Święte**, czy tylko od okazji do okazji? Jakim szacunkiem otaczam Słowo Boże?
- Czy nie zdarzało mi się bez szacunku wymawiać imię Boga, Chrystusa i świętych, lekceważąco mówić o sprawach religii?
- **W czym widać moje dążenie do rozwijania życia wewnętrznego** i pełniejszej miłości Boga? Czy nie zadowalałem się przeciętnością?
- **Jak wygląda moja spowiedź** - jak często się spowiadam i robię rachunek sumienia? Czy nie zaniedbywałem spowiedzi i przyjmowania Komunii świętej?
- Czy nie przyjmowałem Komunii świętej w grzechu ciężkim dopuszczając się świętokradztwa?
- Czy pamiętam o tym, aby swoim życiem dawać świadectwo wiary w Boga?
- Czy nie wstydzę się swojej wiary?

Grzechy wobec Kościoła

- **Czy staram się brać czynny udział we Mszy św.** (śpiew, odpowiedzi, słuchanie)? Czy nie znieważałem miejsca świętego nieodpowiednim (nieskromnym, wyzywającym) strojem, zachowaniem? Czy angażuję się w liturgię, która jest dziełem całej wspólnoty?

- Czy potępiałem lub krytykowałem inne formy kultu i pobożności?
- Czy nie uchylałem się od wszelkiej formy działalności apostolskiej?
- Czy staram się poszerzać i systematycznie pogłębiać znajomość nauki Kościoła?
- Czy dotrzymywałem wierności wierze? Czy odrzucałem autentyczne wartości chrześcijańskie?
- Czy byłem bierny i nie zainteresowany podczas religii?
- Czy przestrzegam postów i okresowego powstrzymywania się od organizowania hucznych zabaw?
- Czy potrafię się umartwiać?
- Czy interesuję się w ogóle problemami i życiem Kościoła?
- **Czy interesuję się i angażuję w życie swojej wspólnoty parafialnej?** Czy jestem chętny do pomocy, do udziału w pracach na rzecz utrzymania budynku kościoła i obiektów parafialnych (sprzątanie kościoła, i inne prace)
- Czy nie jest mi obojętny problem powołań kapłańskich?
- Czy modlę się za papieża, duchowieństwo i całą wspólnotę Kościoła?

GRZECZY WOBEC BLIŹNIEGO

- Czy nie przechodziłem obojętnie obok potrzeb i cierpień ludzkich?
- Czy nosiłem w sercu urazę, gniew lub nienawiść do kogoś?
Czy nie rozwijałem jakichś złó życzliwych myśli, pragnień.
Czy nie oczerniałem w sercu?
- **Czy żyję z kimś w niezgodzie bez podejmowania prób pojednania?** Czy nie żywię w sobie ducha zemsty i odwetu?
- Czy nie znieważałem kogoś epitetami, przekleństwami, gestami, czynami?
- **Czy nie psułem opinii drugiej osoby przez obmowy,** plotki, posądzania, podejrzenia, oszczerstwa, donosy?
- Czy odwołałem niesłuszne zarzuty? czy naprawiłem szkody moralne i materialne?
- Czy nie znęcałem się nad innymi psychicznie, poprzez konkretne słowa, uczynki, albo także poprzez moją obojętność względem drugiego człowieka?
- Czy nie wykorzystywałem innych jako bezosobową siłę roboczą, czy nie traktowałem ich obojętnością nie chcąc służyć im pomocą, radą?
- Czy nie pogardzałem innymi z racji ich niższego wykształcenia, stanowiska, innej religii, narodowości, rasy?

- Czy ustępowałem miejsca osobom starszym, chorym lub słabym? **Czy potrafiłem pomóc innym, ofiarować im swój czas?**
- **Czy nie nadużywałem czyjejs dobroci i gościnności innych?** Czy nie zanudzałem swoimi sprawami i gadulstwem?
- **Czy starałem się, aby chcieć i umieć słuchać innych?** Czy potrafiłem się zainteresować drugim człowiekiem, zapytać o jego potrzeby?
- Czy nie zaniedbywałem okazji by ludziom pomagać, sprawić im radość, nieść pokój i miłość?
- **Czy starałem się, aby zauważać swój egoizm i pychę?** jak walczyłem z egoizmem i pychą?
- **Czy w czynieniu dobra miałem szczerą intencję, żeby pomagać,** a nie szukać własnej chwały, czy też szukając wzajemności?

Miłość narzeczeńska - relacje miłosne

- Czy w odniesieniu do narzeczonego (narzeczonej) starałem(am) się odróżniać miłość od pożądania?
- Czy biorę odpowiedzialność za osobę, której wyznałem swą miłość?

- Czy zbyt lekkomyślnie nie składałem obietnic i wyznań kierując się bardziej pożądliwością niż prawdziwą miłością i pragnieniem zbudowania dojrzałej więzi z drugą osobą?
- Czy nie redukowałem drugiej osoby do przedmiotu użycia i dostarczenia zmysłowej przyjemności?
- Czy namawiałem do pożycia cielesnego lub stwarzałem ku temu okazje przez podniecające zabawy, pieszczoty, lekturę, filmy pornograficzne, nieprzyzwoite żarty itp.?
- Czy nie uprawiałem seksu, lub pieszczot - celowo które prowadzą do podniecenia i orgazmu.
- Czy nie ośmieszałem dziewictwa i czystości?
- Czy dbam o skromność ubioru?
- Czy nie podważałem lub nie ośmieszałem nauki Kościoła na temat ochrony ludzkiego życia od poczęcia aż do naturalnej śmierci?
- Czy przygotowuję się na płaszczyźnie religijno-moralnej oraz materialnej do życia w małżeństwie i rodzinie?
- **Czy dbam o osobistą czystość serca, będąc świadomym, że moja seksualność ma być darem dla drugiej osoby** - a więc czy nie rozwijałem nieczystych myśli, a także uczynków? (Unikam zboczonych myśli, filmów pornograficznych, celowego podniecania się)

Miłość przyjacielska i relacje rówieśnicze

- **Czy dotrzymywałem słowa?**
- Czy potrafiłem być wsparciem dla bliskich, czy interesowałem się z dobrego serca ich problemami? Czy potrafię współczuć bliskim, a także dążyć do tego, aby ich rozumieć?
- Czy potrafię szczerze zainteresować się także sukcesami bliskich mi osób?
- **Czy potrafiłem przyjść z pomocą, dobrym słowem, gestem?**
Czy potrafiłem wspierać przyjaciół słowami uznania i pochwały?
- Czy nie zaniedbywałem na relacji przyjacielskich? Czy potrafiłem zrobić coś dla przyjaciela bezinteresownie?
- Czy nie poniżałem swoich bliskich słowami, gestami lub zachowaniem?
- Czy podnosiłem głos, stwarzałem klimat napięć i niepokoju, ulegałem irytacji?
- Czy zbyt łatwo obrażałem się?
- Czy w konfliktach widzę zawsze tylko winę tylko u kolegi?
- Czy przypominałem lub wypominałem grzechy przeszłości, niedotrzymane obietnice itp.?
- Czy za wszelką cenę dążyłem do wykazania i przeprowadzenia "swojej" racji?
- Czy cieszyłem się z upokorzeń i porażek przyjaciół?

- Czy nie traciłem czasu przez egoistyczny tryb życia kosztem relacji przyjacielskich?
- Czy pamiętam w swojej modlitwie o bliskich mi osobach?
- Czy dbam o świętość moich przyjaciół wspierając ich w dobrem, a także pomagając w walce z ich wadami?
- Czy potrafię z miłością zwrócić uwagę bliskim, u których dostrzegam moralnie złe zachowanie?
- Czy potrafię być szczery z bliskimi?
- Czy potrafię przebaczać bliskim?
- Czy nie mam zbyt wysokich oczekiwań co do przyjaciół?
- Czy potrafię tworzyć atmosferę bezpieczeństwa, akceptacji i miłości pośród bliskich?
- Czy nie zachęcałem bliskich mi osób do czegoś złego?
- Czy nie podglądałem innych, nie zachęcałem do picia przesadnej ilości alkoholu, palenia tytoniu, czy uczynków seksualnych?
- Czy nie gorszyłem bliskich niestosownymi żartami, muzyką albo filmami?
- Czy nie tworzyłem toksycznych relacji, poprzez uzależnianie innych od siebie, albo siebie od innych?
- Czy nie miałem nieczystych intencji względem bliskich? Czy nie chciałem ich wykorzystać do egoistycznych celów?
- Czy nie obgadywałem lub nie krytykowałem innych?
- Czy nie porównywałem się z innymi?

- Czy nie poniżałem bliskich, czy nie sprawiałem im przykrości poprzez szorstkie słowa, styl swojej wypowiedzi lub zachowanie?

Miłość względem rodziców

- Czy szanuję swoich rodziców, czy nie odmawiam im szczerości, uległości?
- Czy nie okłamywałem ich, podnosiłem na nich rękę, przeklinałem lub ubliżałem im słowem, lub gestem?
- Czy współczułem rodzicom w ich cierpieniach?
- Czy troszczyłem się o rodziców chorobie, starości i niedołężności?
- Czy odwiedzam ich, telefonuję, itp.?
- Czy miała miejsce sytuacja, że wstydziłem się swoich rodziców (dlaczego)?
- Czy nie szargałem opinii swojej rodziny?
- Czy opowiadałem o wadach rodziców?
- Czy dążyłem do tego lub zagarniałem, lub wyłudzałem na osobisty użytek majątek rodzinny bez liczenia się z potrzebami pozostałych członków rodziny?
- Czy modlę się za moich rodziców?

Życie i zdrowie

- Czy nie stałem się przyczyną pośrednią lub bezpośrednią śmierci człowieka, albo utraty jego zdrowia?
- Czy nie uchylam się od odpowiedzialności materialnej wobec tych, którym wyrządziłem jakąś krzywdę?
- Czy popierałem przerywanie ciąży, in vitro, antykoncepcję wojny, lub samobójstwa?
- **Czy narażałem kogoś bez potrzeby na ryzyko utraty życia albo zdrowia, na trwałe lub okresowe kalectwo** (np. zbyt szybką jazdą samochodem), na niebezpieczeństwo zatrucia, zakażenia, uzależnienia, AIDS (sprzedaż narkotyków, alkoholu, środków halucynogennych itp.)?
- Czy prowadziłem pojazdy bez przestrzegania przepisów drogowych, po spożyciu alkoholu, z nadmierną szybkością?
- Czy narażałem siebie i innych na niebezpieczeństwo nieprawidłowym zachowaniem się (na drodze, w pracy, w sporcie)?

Prawo do własności

- **Czy przywłaszczyłem sobie jakąkolwiek własność prywatną lub społeczną** (w domu, w szkole, w pracy, przez Internet)?
- Czy korzystałem ze środków transportu bez posiadania/kasowania biletu?
- Czy niszczyłem własność społeczną lub prywatną?

- Czy przywłaszczałem sobie cudze prace i cudze zasługi?
- Czy pracuję uczciwie, solidnie i rzetelnie?
- Czy przychodziłem do pracy w stanie nietrzeźwości lub niewypoczętym?
- Czy skracalem czas pracy (nauki) przez spóźnianie się albo wcześniejsze wychodzenie?
- Czy dotrzymywałem terminów wykonania pracy lub płatności?
- Czy uczciwie rozliczałem się z pieniędzy prywatnych i społecznych?
- Czy kradnę czyjeś dobra intelektualne?
- Czy zatrzymuję zbyt długo pożyczone przedmioty, "zapominam" o ich oddawaniu?

Prawo do prawdy i wolności

- Czy kłamałem, oszukiwałem, tendencyjnie informowałem innych?
- Czy fałszowałem naukę, przemilczałem istotne fakty, uogólniałem wprowadzając w błąd innych?
- Czy milczałem z bojaźni lub wygodnictwa, gdy trzeba było dać świadectwo prawdzie i sprawiedliwości?
- Czy podchodzę do ludzi z obłudą i pochlebstwem?
- Czy łamałem tajemnicę zawodową, tajemnicę korespondencji, rozmów telefonicznych, lub mimo woli podsłuchanej spowiedzi?

- Czy zmuszałem kogoś groźbami, dyskryminacją?
- Czy „trudniłem się” podsłuchiowaniem, podglądaniem, donosicielstwem?
- Czy szanowałem czyjąś prywatność, przekonania i praktyki religijne

GRZECZY WOBEC SAMEGO SIEBIE

- Czy mam ideał wzorca swojej osobowości, a posiadając czy realizuję go?
- Czy w moich wyborach biorę pod uwagę życie wieczne?
- Czy pamiętam o tym, że powinienem współpracować z Bogiem w tworzeniu ładu, porządku, piękna?
- Czy wykorzystuję w pełni swoje możliwości i talenty? Czy potrafię nimi służyć innym?
- Czy staram się szukać i wypełniać swoje szczególne powołanie, plan Boży wobec siebie? Czy rozeznaję swoje powołanie?
- Czy godzę się na zastój w rozwoju swojej kultury umysłowej i moralnej?
- Czy nie uzależniam się od alkoholu, narkotyków, palenia tytoniu, gier?
- Czy nie marnuję czasu - na pustą gadaninę, rozrywkę, przesadną toaletę, media społecznościowe, filmy itp?

- Czy usprawiedliwiam swój zastój i grzechy "koniecznością życiową", "takimi czasami", "obecną sytuacją" itp.?
- Czy dbam o kulturę swojego języka?
- Jaka jest moja wada główna, czy staram się ją poznać?
- Nad czym pracowałem, w duchowym wysiłku, od ostatniej spowiedzi? Czy starałem się zaplanować pracę nad sobą?

Zła ambicja

- Czy nie dążę do „wyższej stopy życiowej” – materialnej, kosztem wartości moralnych i kulturowych?
- Czy całkowicie poświęcam się zarabianiu pieniędzy i widzę w tym główny lub najważniejszy cel swego życia?
- Czy popadam w zadłużenia i nie oddaję pożyczki?
- Czy widzę swą pracę tylko od strony zarobku?
- Czy dążę do zdystansowania innych w materialnym dorabianiu się?
- Czy nie przeceniam swoich zdolności, zasług, autorytetu?
- Czy stawiam ambicji inne cele niż służenie bliźniemu, ojczyźnie, narodowi, Bogu?

Pycha i próżność

- **Czy wynosiłem się ponad innych,** podkreślałem swoją przewagę, talenty, inteligencję, władzę, zamożność, swoje zasługi i nie pamiętając, że wszystko zawdzięczamy Bogu i ludziom?
- Czy uważam się za właściciela, a nie "włodarza" dóbr, które mają przez nas służyć bliźnim?
- Czy nie miałem w pogardzie innych, pogardliwie się o nich wyrażając, poniżając innych?
- Czy nie separowałem się od innych w poczuciu własnej wyższości?
- Czy nie za często podkreślałem swoje "ja", lekceważąc co mówią inni?
- Czy nie jestem przewrażliwiony na punkcie miłości własnej - czy zbyt łatwo się nie obrażałem?
- Czy przesadnie się nie stroiłem, czy przestrzegałem zasady przyzwoitości, czy nie budziłem niesmaku u bliźnich, czy nie szpeciałem siebie przez nadużywanie kosmetyków?

Grzechy wobec ciała

- **Czy odpowiednio troszczyć się o swoje zdrowie** (odpowiednio czyli bez przesady i bez lekceważenia)?
- Czy nie zaniedbywałem snu, posiłku, wypoczynku?
- **Czy nie nadużywałem alkoholu, lub nie niszczyłem zdrowia paląc tytoń, papierosy lub zażywając narkotyki czy też dopalacze?**- czy nadużywałem napojów i pokarmów (nieumiarkowanie)?
- Czy nie niszczyłem zdrowia przez nieumiarkowany sport, odchudzanie się, nieodpowiedni ubiór w zależności od warunków pogodowych?
- Czy oglądałem lub rozpowszechniałem pornografię? Czy narażałem na nią młodocianych?
- Czy nie oglądałem zdjęć celowo, aby wzbudzać podniecenie?
- Czy nie rozwijałem w sobie nieczystych i zbereżnych myśli?
- Czy nie próbowałem celowo wywołać snów erotycznych, nocnych zmas?
- Czy nie pobudzałem swoich narządów płciowych poprzez dotyk?
- **Czy nie zachęcałem lub zmuszałem kogoś do wspólnych grzechów nieczystych:** wzajemna masturbacja, seks oralny, analny.
- **Czy dopuszczałem się samogwałtu** (masturbacja), wchodziłem w nałóg, uzależnienia?

Brak umiaru

- Czy nie przesadnie troszczę się o zdrowie?
- **Czy panuję nad swoimi uczuciami:** radością, humorem, gadulstwem? czy narzucałem swoje nastroje innym?
- **Czy uogólniam zło i wady ludzkie,** czy popadam w zgorzknienie i pesymizm?
- Czy nie za dużo czasu poświęcam na media społecznościowe, gry, filmy?

Nieład życia

- Czy mam ogólny schemat planu dnia, czy staram się kalkulować podejmowane zobowiązania ze swymi możliwościami czasowymi?
- Czy mam przed oczyma hierarchię wartości, czy biorę pod uwagę motywy moralne i zobowiązania osobowe w podejmowaniu decyzji?
- Czy jestem "roztrzepany", toleruję nieporządek i bałagan w domu, w swym wyglądzie?
- Czy zbyt lekkomyślnie i pochopnie wydawałem pieniądze?
- Czy podejmowałem decyzje pod wrażeniem chwili, bez dostatecznego przemyślenia lub modlitwy, rozeznania woli Bożej?

Modlitwa na zakończenie rachunku sumienia

Boże, mój Miłosierny Ojcze, dziękuję Ci za światło Ducha Świętego, które pozwoliło mi poznać moje grzechy i słabości. Przepraszam Cię za wszystko, co oddalało mnie od Twojej miłości i raniło Twoje serce. Proszę Cię, Boże, o łaskę szczerej i dobrej spowiedzi. Pomóż mi wyznać moje grzechy z pokorą i ufnością, z pełnym pragnieniem nawrócenia i poprawy. Obdarz mnie siłą, aby wypełnić pokutę i zadośćuczynić za wyrządzone zło. Niech Twoje miłosierdzie oczyści moje serce i odnowi we mnie ducha oddania Tobie. Przyjmij mnie z powrotem w swoje ramiona, abym mógł na nowo kroczyć ścieżką świętości i żyć na Twoją chwałę. Maryjo, Matko Miłosierdzia, otocz mnie swoją opieką i prowadź do Twojego Syna, aby moje serce mogło zostać przemienione w Jego miłości. Amen.