

***“Nie wyczerpała się litość Pana, miłość nie zgasła  
Jest nowa i świeża co rano: ogromna Twa wierność.”***

*Lamentacje Jeremiasza 3, 22-23*

### **RACHUNEK SUMIENIA**

\* **Czy jesteś człowiekiem sumienia?** Jakie jest twoje sumienie? Czy właściwie rozeznaje? Czy nazywa wszystko po imieniu? Czy nie tłumisz i nie pozbywasz się wyrzutów sumienia? Czyj głos kształtuje twoją świadomość i wrażliwość moralną?

\* Czy nie jesteś zakłamany? Czy masz prawdziwy obraz samego siebie? Czy nie szukasz pochlebstw? Jak reagujesz na uwagi, krytykę lub upomnienie braterskie? **Czy wierzysz, że tylko Chrystus naprawdę wyzwala, szanując wolność każdego?**

\* Czy masz prawdziwy obraz Boga jako kochającego Ojca? Czym dla ciebie jest Jego wola? Co się dzieje z twoją wiarą, gdy Bóg Cię nie wysługuje i daje sytuacje, których nie planowałaś? **Czy cierpienie nie jest źródłem twoich bluźnierstw i oskarżeń Boga lub Kościoła?**

\* Czy nie jesteś bałwochwalcą swojego rozumu i jego planów? Co przesłania Ci jedyne Boga, co jest od Niego ważniejsze? **Jak przeżywasz niedzielę i dni świąteczne?** Czy niedziela nie jest jakby drugą wolną sobotą lub zwieńczeniem weekendu? Twojej obecności i nieobecności na niedzielnej Mszy Świętej? Czy Mszę Św. przeżywasz w stanie łaski uświęcającej?

\* Jaki jest twój stosunek do rodziców, ludzi starszych, nauczycieli i przełożonych? Czy akceptujesz ich decyzje? Co z twoim posłuszeństwem? Kto i dlaczego jest twoim autorytetem? Jaką wartość stanowi dla Ciebie rodzina? **Co jest celem i sensem twojego życia?**

\* Jakie są twoje nałogi? Jak doszło w tobie do uzależnień? Czy masz pragnienie wyzwolenia i co robisz by się wyzwolić? Czy unikasz okazji do grzechu? **Czy nie jesteś źródłem zgorszeń dla innych?**

\* Jakie są przejawy twojej pychy, która nazywana jest *matką grzechów*? Czy wierzysz, że Bóg cię kocha jako grzesznika? Ile dla Ciebie znaczy przebaczenie grzechów?

\* Twoje grzechy przeciwko życiu? **Twoje poglądy na eutanazję, karę śmierci, aborcję, środki wczesnoporonne?** Czy miewasz myśli samobójcze? Czy nie podejmujesz niepotrzebnego ryzyka np. przez sporty ekstremalne, brawurę, jazdę pod wpływem alkoholu lub środków odurzających?

\* Twoje grzechy w sferze seksualnej: samogwałt, zdrada psychiczna lub fizyczna, antykoncepcja, pornografia, uwodzenie innych, pożądanie itp. **Czy nie czynisz drugiej osoby współnikiem swoich grzechów?** Czy masz świadomość, że możesz być źródłem zgorzeń lub uprzedzeń?

\* Grzechy twojego języka: kłamstwa, fałszywe świadectwo przeciw bliźnim, plotki, obmowa, wulgaryzmy, przekleństwa, bluźnierstwa, złorzeczenia, brak dyskrecji, przemilczanie prawd niewygodnych, udawanie. **Czy jesteś człowiekiem prawdy?**

\* Czy to, co masz jest naprawdę twoje? Grzechy przeciwko cudzej własności: kradzież, oszustwa podatkowe, wyzysk pracowników, nadużywanie stanowiska służbowego, lichwa, życie kosztem innych, hazard. **Czy jesteś wolny wobec tego co masz i tego, czego ci brakuje? Czy nie popadłeś w niewolę rzeczy?** Czy posiadanie nie staje się religią twojego serca? Jak pieniądz lub jego brak zmienia twoją osobowość i relacje?

\*Jakie są twoje największe pragnienia? Czy sądzisz, że bez pytania Boga, wiesz jak powinno przebiegać twoje życie? **Czy przeżyłeś swoje nawrócenie?** Czy masz odwagę przyznawania się do swoich błędów i grzechów? Czy panujesz nad swoimi emocjami i czy nie bawisz się uczuciami innych?

\* Twoje problemy z Kościołem. Czy wierzysz w Kościół i obecność w nim Ducha Świętego? **Czy nie przeżywasz swojej wiary indywidualistycznie mówiąc: to moja sprawa?** Określ czego nie rozumiesz, z czym się nie zgadzasz lub co jest ci trudno akceptować w Kościele? Czy jesteś posłuszny Kościołowi w kwestiach wiary i moralności? Czy czujesz się współodpowiedzialny za Kościół? Może jesteś jego niesprawiedliwym sędzią lub ukrytym wrogiem? Może napisz swój „protokół rozbieżności” z Kościołem!

\* **Czy masz właściwe pojęcie grzechu?** Grzechem jest nie tylko zło popełnione świadomie i dobrowolnie, ale także zaniedbane dobro np. z powodu lenistwa! Zaniedbania to stracone bezpowrotnie możliwości i szanse na dobro, nie tylko w twoim życiu. To, na co narzekasz w dużej mierze jest owocem czyichś zaniedbań!

\* **W jaki sposób przejawia się twoja pycha?** Jak reagujesz na prawdę, na sytuacje nad którymi nie masz władzy lub których nie możesz przewidzieć?

\* Jak się modlisz? Czy to, co robisz można nazwać modlitwą? Dlaczego się nie modlisz? **Jakie masz problemy z modlitwą?** Czy nie usiłujesz przez modlitwę wymóc na Bogu by spełnił twoje oczekiwania? Co myślisz, kiedy Bóg cię nie wysłuchuje?

\* **Czy jest w tobie żal i pragnienie nawrócenia?** W jaki sposób jesteś gotów zadośćuczynić, czyli wynagrodzić zadane bliźnim krzywdy? Czy nie usprawiedliwiasz swoich grzechów cudzymi grzechami? Czy sumienie raczej cię oskarża czy raczej tłumaczy? Czy prosiłeś innych o przebaczenie? **Czy wybaczasz zawsze, wszystko i każdemu?** Czy nie jestem z kimś skłócony i zagniewany? Czy nie ma w tobie nienawiści lub pogardy do kogokolwiek?

\* **Czy czujesz się kochany przez Boga?** Czy wierzysz w Jego bezwarunkową miłość i przebaczenie? Czy w imię tej miłości masz pragnienie by zerwać z każdym popełnianym grzechem? Czy się nie zniechęcasz sobą samym? Czy nie masz postawy ofiary – przecież nie jesteś skrzywdzoną niewinnością! Ile jest twojej winy w grzechach innych osób?

\* Czy nie tracisz sensu życia lub nie ulegasz rozpaczom? Czy wierzysz, że smutek nazywany jest ósmym grzechem głównym – tzw. grzech Kaina? **Czy masz jakieś pretensje do Boga?** Zazdrościć oznacza myśleć o Bogu, że jest niesprawiedliwy!

\* Co z uczynkami miłosierdzia chrześcijańskiego? Jak wygląda twój post? **Czy w ogóle widzisz sens ascezy?** Czy panujesz nad swoimi emocjami? Co jest największą twoją słabością? Jaki jest twój największy grzech? Które grzechy popełniasz najczęściej i dlaczego? Twoje nałogi czyli grzeszne przyzwyczajenia!

\* Kiedy odbyłeś ostatnią spowiedź? Czy była w pełni szczerą? Czy twój żal był szczerzy? **Czy przystępując do sakramentu pojednania masz w sobie ducha pokuty?**

\* Jak definiujesz wolność? **Czy nie usuwasz kolejnych zakazów i nakazów ze swojego życia?** Czy pamiętasz, że twoja wolność kończy się tam, gdzie zaczyna wolność drugiego człowieka? Czy zgadzasz się, że cel nie uświęca środków?

\* **Jaka jest twoja hierarchia wartości?** Czy jesteś człowiekiem wewnętrznie spójnym? Czy nie jesteś w ukrytym konflikcie z sobą samym? Co jest dla ciebie ważniejsze: szczęście czy przyjemność?

\* Czy wierzysz w istnienie osobowego zła – diabła, pierwszego wroga i źródła wszelkich pokus? Jak reagujesz na upomnienie braterskie? Czy umiesz demaskować grożące ci pokusy? **Jaka jest aktualnie największa pokusa, która pustoszy twoje życie?**

\* Jak wygląda twoje życie sakramentalne? Czy dajesz świadectwo wiary przed ludźmi tego pokolenia? Czy umiesz słuchać Słowo Boże? Czy gotowy jesteś cierpieć, być odrzuconym i wyśmianym w imię Jezusa Chrystusa?

\* **Co jest twoim krzyżem?** Określ jego kształt, wielkość i ciężar! Jaki sens twojemu krzyżowi nadał Bóg i co chce ci przez to powiedzieć?

\* Na czym oparte są twoje relacje z ludźmi? Pamiętaj, że wyrachowanie często przychodzi pod maską bezinteresowności oraz że bierze się odpowiedzialność za kogoś, kogo się „oswoiło”! Jesteś raczej dawcą czy biorcą?

\* Na czym oparte są twoje relacje z ludźmi? Pamiętaj, że wyrachowanie często przychodzi pod maską bezinteresowności oraz że bierze się odpowiedzialność za kogoś, kogo się „oswoiło”! Jesteś raczej dawcą czy biorcą?

\* **Czy wierzysz, że wyznane grzechy dla Boga już nie istnieją?** One żyją tylko w twojej pamięci! Czy chcesz wypełnić pięć warunków dobrej spowiedzi? Rachunek sumienia jest pierwszym ale nie jedynym. Jest jeszcze: żal za grzechy, mocne postanowienie poprawy, szczerza spowiedź i zadośćuczynienie Bogu i bliźniemu. Jak zamierzasz wyrównać małe i wielkie krzywdy, których jesteś sprawcą?

\* Pamiętaj - ze spowiedzią jest jak z ciężką. Nie można być trochę w ciąży, nie można też wyspowiadać się trochę. Bóg nie daje trochę przebaczenia ale kocha cię całym sobą i kocha cię z całą twoją historią, takiego jakim jesteś. Niczego nie musisz udawać. Stań w prawdzie a On cię wyzwoli!

I na koniec: spowiedź to „donos na samego siebie”, więc nie mów w konfesjonale cudzych grzechów! Nie usprawiedliwiaj się oskarżając innych!

***”Jeśli ktoś pozostaje w Chrystusie ,  
jest nowym stworzeniem. To, co dawne, minęło a oto wszystko  
stało się nowe. Wszystko zaś to pochodzi od Boga, który pojednał  
nas z sobą przez Chrystusa i zlecił nam posługę jednania”.***

*2 Kor 5, 17-18*

Opracował - Ks. Ryszard Winiarski

[www.swietarodzinapulawy.pl](http://www.swietarodzinapulawy.pl)  
[www.choewangelii.pl](http://www.choewangelii.pl)  
[rkwiniarski@choewangelii.pl](mailto:rkwiniarski@choewangelii.pl)

