

Rachunek sumienia przed spowiedzią św.

Modlitwa wstępna

Przyjdź, Duchu Świąty, napełnij serca Twoich wiernych i zapal w nich ogień Twojej miłości. Ześlij Ducha Twego, a powstanie życie i odnowisz oblicze ziemi.

Duchu Świąty, Duchu światła i prawdy, który przenikasz tajemnice serca ludzkiego, przed którym nie ma nic ukrytego; przyjdź i oświeć mój rozum. Pozwól mi przypomnieć sobie grzechy i poznać ich zło. Daj mi zobaczyć sytuacje, w których zaniedbałem czynienie dobra. Przyjdź i skrusz moje serce, pomóż mi szczerze żałować za grzechy, umocnij wolę do skutecznego postanowienia poprawy.

I PRZYKAZANIE Mówi o miejscu Boga w naszym życiu.

Ile mam czasu dla Boga? Gdzie On się znajduje w mojej hierarchii wartości? Jak wygląda moja modlitwa? Czy w ogóle się modlę? Co czynię, aby rozwijać wiarę? Co czytam, co oglądam, z kim rozmawiam? Czy umiem się przyznać do wiary i przeciwstawić złu tam, gdzie je dostrzegam?

II PRZYKAZANIE Mówi o szacunku wobec Boga i tego, co święte.

Jak traktuję przykazania i naukę Kościoła? Czy nie odrzucam w nich tego, co wymaga wysiłku? Kiedy się ostatnio spowiadałem? Jaka jest moja postawa wobec Kościoła, ludzi wierzących, imion i rzeczy świętych? Ile znaczy moje słowo, gdy coś przyrzekam?

III PRZYKAZANIE Mówi o wypełnianiu obowiązków religijnych.

W jaki sposób uczestniczę we Mszy św. (śpiew, modlitwa, odpowiedzi: jest to spotkanie z Chrystusem, czy spektakl)? Ile razy i dlaczego zaniedbałem udział we Mszy św. w niedzielę i święta? Jak spędzam niedzielę? Czy jest w niej miejsce na Boga, odpoczynek i radość z rodziną? Czy potrafię przypomnieć domownikom o Mszy św. i właściwym przeżyciu niedzieli? Co oznacza dla mnie post, wstrzemięźliwość, pokuta? Czy znam 5 przykazań kościelnych?

IV PRZYKAZANIE Jest wezwaniem do okazywania szacunku i wdzięczności rodzicom, nauczycielom i przełożonym.

Jak odnoszę się do wspomnianych osób? Co oznacza dla mnie szacunek wobec nich? Jak wypełniam codzienne obowiązki domowe i szkolne? Na ile podejmuję współodpowiedzialność za swoje otoczenie?

V PRZYKAZANIE Wzywa nas do szacunku oraz ochrony każdego życia.

Jak traktuję słabszych i bezbronnych (włączając w to dzieci nienarodzone, starszych, chorych)? Kieruję się prawem silniejszego czy przykazaniem miłości? Jaka mowa płynie z moich ust – budująca czy destruktywna? Jak dbam o zdrowie (zażywanie narkotyków, używanie alkoholu, palenie papierosów, nieodpowiedni ubiór, okaleczenie zaprzeczają miłości do siebie)? Czy pielęgnuję w sobie uczucia niechęci, nienawiści, braku przebaczenia, beznadziei i rozpacz? Jak traktuję świat przyrody?

VI PRZYKAZANIE Staje na straży godności człowieka i szacunku w dziedzinie przekazywania życia.

Jak traktuję swoje ciało? Jaką wartość ma dla mnie czystość, niewinność i dziewiczość? Czym jest dla mnie skromność w ubiorze, mowie i spojrzeniu? Czy pracuję nad swoim charakterem, aby panować nad popędem i pożądliwością? Grzechy przeciw temu przykazaniu powodują traktowanie drugiej osoby jak przedmiot, który mogę użyć dla własnej przyjemności. Wystawiają też moją godność na niebezpieczeństwo. Są to przede wszystkim: współżycie przedmałżeńskie, rozbudzanie pożądliwości przez pieszczoty i pocałunki, uczynki przeciw czystości dokonywane w samotności (samogwałt, czyli masturbacja albo onanizm), nieskromne rozmowy i żarty, rozbudzanie pożądliwości i nieskromnych myśli przez pornografię, prowadzenie innych ludzi do nieczystości przez słowa lub czyny.

VII PRZYKAZANIE Stoi na straży własności drugiego człowieka oraz własności wspólnej.

Jak traktuję własność cudzą lub wspólną? Czy oddaję pożyczone rzeczy albo odkupuję zniszczone? Czy zdarzyło mi się coś ukraść? Czy staram się odnaleźć właściciela znalezionych rzeczy? Jak oceniam oszustwo, nieuczciwy zysk? Czy jestem uczciwy? Czy potrafię naprawić poczynioną szkodę?

VIII PRZYKAZANIE Mówi o odpowiedzialności za słowo.

Czym jest dla mnie prawda? Ile wysiłku i ofiary wkładam w mówienie prawdy, nawet gdybym miał ponieść przykre konsekwencje? Czy zdarzyło mi się oszczerstwo (mówienie nieprawdy), obmowa (rozgłaszanie słabości drugiej osoby), plotki, podejrzenia i posądzenia? Czy dotrzymuję słowa, czy potrafię dochować tajemnicy? Czy potrafię uznać własne błędy i doceniać zalety innych?

IX PRZYKAZANIE Mówi o wewnętrznym nieuporządkowaniu w dziedzinie seksualnej.

Skąd czerpię wiedzę z dziedziny seksualnej? Czy służy mi ona do zrozumienia tego Bożego daru, który wymaga ostrożności i delikatności? Jaki wysiłek wkładam w opanowanie nieskromnych myśli, wyobrażeń i pragnień? Co czynię, aby w sposób coraz bardziej dojrzały kontrolować swoje popędy? W kim szukam oparcia dla zachowania czystego serca? Czy zawierzam swoją walkę duchową Maryi i Panu Bogu przyznając się do własnej słabości?

X PRZYKAZANIE Mówi o porządkowaniu stosunku do spraw materialnych.

Jak odnoszę się do stanu posiadania innych osób (czy nie ma we mnie nieopanowanej zazdrości, zawiści, nieżyczliwości, złościenia)? Co jest dla mnie wyznacznikiem wartości człowieka? Czy umiem się cieszyć i dziękować Bogu za wszystko, co posiadam (nawet najdrobniejsze)? Czy jestem wrażliwy na potrzeby innych ludzi, czy umiem się dzielić z innymi?

Akt żalu.

Panie, w mojej mocy jest pragnienie dobra, ale nie jego wykonanie. „Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale zło, którego nie chcę” (Rz 7,18-19). Patrząc na Twoje miłosierne Oblicze, wiem, że dobro istnieje i jest o wiele większe niż zło; że moje życie jest piękne i naprawdę warto żyć uczciwie, dla miłości i z miłością zaczynać od nowa. W pokorze serca proszę: „Panie Jezu Chryste, Syna Boga żywego, ulituj się nade mną, grzesznikiem”.