
Wobec Boga

Bo gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje (Mt 6,21)

- Gdzie jest twój skarb, czyli, co jest dla ciebie największą troską w życiu, największą miłością, najgorętszym pragnieniem? Czy jest to Bóg, czy też inna osoba, inna troska, inna rzecz?
- Czy w swoich wyborach liczysz się z Bogiem?
- Czy zadajesz sobie pytanie o to, co Bóg mówi do ciebie przez różne sytuacje twojego życia?
- Czy bardziej wierzysz we wróżby, horoskopy, przeznaczenie niż w Boga?
- Czy wierzysz w miłosierdzie Boga?
- Czy zuchwale nadużywasz miłosierdzia Bożego i grzesząc, liczysz na łatwe przebaczenie?
- Czy modlisz się regularnie?
- Czy czytasz Pismo Święte?
- Jak wygląda twój udział we mszy św? Czy uczestniczysz w eucharystii regularnie, czy uczestniczysz czynnie?
- Czy rozwijasz swoją wiarę?
- Jaki jest twój stosunek do Kościoła
- Czy modlisz się o dobre i święte powołania kapłańskie i zakonne?
- Czy modlisz się za swojego proboszcza i biskupa, za Ojca świętego?
- Czy widząc zło w Kościele, modlisz się za jego sprawców?

Wobec drugiego człowieka

Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią (Mt 5,7)

- Jaki jesteś w rodzinie? Jaki jest twój stosunek do najbliższych, z którymi dzielisz codzienność?
- Czy masz czas dla swojego współmałżonka, czy dbasz o rozwój waszej miłości? Czy umiesz znaleźć dla współmałżonka dobre słowo? Czy mówisz komplementy swojej żonie, czy rozmawiacie ze sobą na wszystkie trudne tematy?
- Czy masz czas i serce dla swoich dzieci?
- Jaki jesteś dla rodziców? Jaki jest twój stosunek do najstarszych członków twojej rodziny?
- Jaki jesteś w pracy? Czy praca i zarobek jest najważniejszą sprawą, której oddajesz wszystkie swoje siły i czas?
- Czy pracujesz uczciwie?
- Czy nie odbierasz ludziom dobrego imienia przez pomówienia, plotki, kłamstwa?
- Czy narażasz życie innych i swoje, nie przestrzegając zasad kodeksu drogowego?
- Czy prowadziłeś po spożyciu alkoholu
- Czy próbowałeś przekupić policjanta?

- Jaki jest twój stosunek do ludzi innej płci? Czy patrzysz na kobietę lub na mężczyznę, jak na obiekt pożądania seksualnego
- Czy pozostajesz w trwałym związku pozamałżeńskim? Czy miałeś pozamałżeńskie „przygody”
- Czy w samotności panujesz nad swoim ciałem?
- Czy poszukiwałeś materiałów pornograficznych? Czy dawałeś innym jakieś pornograficzne materiały? Czy gorszyłeś w ten sposób młodszych od siebie?
- Czy wspierasz potrzebujących
- Czy nadużywałeś dobroci innych? Może wyłudzałeś pieniądze, dary?
- Czy jesteś gotowy przebaczać, tak jak wybacza nam nasz Ojciec
- Czy chowasz urazy i jesteś mściwy
- Czy dochodzisz swojego w sposób niesprawiedliwy?
- Czy modlisz się za nieprzyjaciół, za tych, którzy cię skrzywdzili?



Wobec siebie

Kochaj bliźniego jak siebie samego (Mt 19,19)

- Czy umiesz dobrze i mądrze kochać siebie? Czy jesteś człowiekiem pogodzoneym ze sobą i ze swoim życiem?
- Czy jesteś odpowiedzialny za swoje życie, za swoje zdrowie
- Czy nie niszczysz życia przez uleganie nałogom: nadmiernie spożywany alkohol, nikotynizm, narkotyki?
- Czy jesteś posłuszny wskazaniom lekarza i bierzesz zapisane lekarstwa? A może przeciwnie —jedyną twoją troską jest zdrowie i męczysz siebie i całe otoczenie swoimi dolegliwościami i opowiadaniem o nich?
- Czy umiesz dobrze wykorzystywać swój czas? Czy jesteś pracowity? Czy cały wolny czas spędzasz przed telewizorem?
- Czy jesteś rozsądny w wydatkach, czy też lekkomyślnie rozrzutny?
- Czy wykorzystujesz talenty i uzdolnienia otrzymane od Boga? Może je lekkomyślnie i leniwie marnujesz?

Modlitwa na zakończenie rachunku sumienia

Ojcze, dzięki Twemu światłu poznałem mój grzech, poznałem moją słabość. Poznałem, jak daleko od Ciebie, ja — syn marnotrawny — odszedłem.

Daj mi teraz siłę, abym znalazł odwagę, by do Ciebie powrócić i wobec Ciebie, wobec Twojego Kościoła wyznać moje grzechy. Daj mi łaskę doskonałego żalu za moje grzechy, daj łaskę naprawienia wszystkich krzywd.

Przez Mękę Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, a mojego Pana, udziel mi przebaczenia moich grzechów.

Umocnij swoją Miłością moje postanowienie, aby żyć w pokoju z Tobą i wszystkimi moimi braćmi i siostrami, daj mi łaskę wewnętrznego pokoju. Bądź zawsze ze mną, Ojcze mojej nadziei.

Ojcze proszę poślij mi kapłana, który pomoże mi w moim osobistym nawróceniu, poślij mu Ducha Świętego aby był Twoim posłańcem. Amen.



opracował: Ks. Radosław Mielczarek
źródło: <https://info.dominikanie.pl/2014/04/rachunek-sumienia-doroslych/>

Przygotowanie do sakramentu pokuty i pojednania



Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię Panie Boże, daj mi światło Twego Ducha, aby udzielił mi łaski skruchy, bym odważnie odwrócił się od zła, które popełniłem oraz pokornie i z prostotą wyznał moje grzechy wobec Kościoła; abym naprawił, co tylko — z Twoją pomocą — mogę naprawić. Umocnij moją nadzieję, aby moje postanowienie poprawy było niezłomne. I prowadź mnie, Ojcze, do Ciebie, abym Cię wielbił na wieki wieków. Amen.