

Rachunek sumienia w oparciu o Modlitwę Pańską

Modlitwa przed rachunkiem sumienia Ojcze, pozwól mi być teraz jak najbliżej Ciebie. Niech mnie wspomóż Twój Duch Święty, bym spojrział na siebie wnikliwie i trzeźwo, abym w szczerym żalu ponownie zwrócił się ku Twojej miłości, abym na nowo mężnie szedł drogą, która prowadzi do życia z Tobą w wieczności. Amen.

I. Ojcze – nasza postawa wobec Boga, naszego Ojca

1. Czy Bóg jest i pozostaje dla mnie Ojcem? Także pośród doświadczeń, krzyża, cierpienia, lęków i trosk, chorób i biedy, samotności i rozczarowań? Mimo trudności i pokus przeciw wierze? Czy naprawdę staram się być Jego synem? A może stał mi się obcy? Dlaczego? (obojętność, rozgoryczenie, zgorszenie). Jaki jest mój stosunek do Ojca w niebie (szacunek, posłuszeństwo, zaufanie, wiara, miłość, wdzięczność, cierpliwość w doświadczeniach)?
2. Czy świadomość, że jestem dzieckiem Boga czyni mnie człowiekiem radosnym?
3. Jeśli mam jakąkolwiek władzę, to czy buduję swój autorytet na przemocy czy na ojcowskiej miłości?

II. Nasz – stosunek do bliźniego

1. Czy dzieciom Boga, moim bliźnim, okazuję należyty szacunek dla ich życia, wolności, indywidualności, ich niewinności i godności?
2. Czy wypełniam obowiązek sprawiedliwości i miłości wobec każdego człowieka jako swego brata?
3. Jaki jest mój stosunek do najbliższych w domu rodzinnym, w miłości małżeńskiej, wobec rodziców, rodzeństwa i wobec dzieci?
4. Jak wypełniam swoje obowiązki zawodowe i społeczne: jaka jest moja wierność i przyjaźń, moje braterstwo w parafii, moja miłość do narodu i do ojczyzny, miłość do Kościoła, który obejmuje wszystkich ludzi ochrzczonych wbrew wszelkim podziałom?
5. Jaki jest mój stosunek do obcokrajowców? Czy jestem zdolny do przyjmowania życzliwości od moich bliźnich?

III. Świeć się imię Twoje

1. Czy Bóg jest dla mnie święty? Czy uważam Go za mojego Pana, któremu chcę oddawać cześć najgłębszą?
2. Czy troszczyłem się o świętość imienia Bożego na ziemi? Czy moje myśli i słowa o Bogu były zawsze pełne czci? Czy mnie boli, gdy znieważa się Niego, Jego Syna, Jego Kościół i wszystko, co jest święte? Czy mój stosunek do Boga nie był dla kogoś zgorszeniem? Czy nie ośmieliłem się oskarżać Boga?
3. Czy starałem się urobić sobie właściwy obraz Boga – Ojca Pana naszego Jezusa Chrystusa i Ojca naszego? Czy Chrystus jest dla mnie naprawdę Bogiem żywym? Czy starałem się o pogłębienie swego wykształcenia religijnego?
4. Czy szukałem cici Boga nade wszystko? Czy byłem gotów dla niej ponieść jakieś wyrzeczenia? Czy uratowałem w moim życiu czas na ciszę, na modlitwę, aby być blisko Boga? Jak wygląda moja modlitwa? Czy starałem się o to, by chwalić Boga we wspólnocie rodzinnej i parafialnej? Czy i jaki jest mój udział we Mszy św. niedzielnej i świątecznej?

IV. Przyjdź królestwo Twoje

1. Czy z wiarą oczekuję królestwa przyszłego wieku, dnia Chrystusa, objawienia się Jego chwały? Czy może tak przyłgnąłem do tego świata, że zapomniałem o przyszłym świecie i nie biorę poważnie nadejścia nowego nieba i nowej ziemi?
2. Czy zabiegałem o przyjście królestwa Bożego? Czy modliłem się, ponosiłem ofiary, trudiłem się, by się przybliżyło? Czy troszczyłem się o dobro, pokój i sprawiedliwość dla tej ziemi?
3. Czy królestwo Boże mogło wzrastać we mnie i wokół mnie? Co stało na przeszkodzie temu wzrostowi?

V. Bądź wola Twoja

1. Czy wolę Ojca stawiam na pierwszym miejscu? A może jestem samowolny?

2. Czy gotów jestem usłyszeć głos Ojca przez pośrednictwo tych, z którymi żyję? Czy jestem gotów, aby czynić dobro? Czy wypełniam pierwsze i największe przykazanie: podwójne przykazanie miłości? Czy brakło miłości w moich myślach, słowach i czynach?

Jak w mojej codziennej pracy wypełniam wolę Bożą? Czy widzę w niej zlecenia Ojca i czy radośnie ją podejmuję? Jak wygląda moja praca zawodowa: czy jestem w niej punktualny, pilny, sumienny, wydajny?

4. Czy wypełniłem wolę Bożą w trudnych chwilach? Czy umiałem powiedzieć jak Maryja: „niech mi się stanie według słowa Twego”?

VI. Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj

1. Czy prosiłem Ojca także o zwykłe codzienne dary, czy może jestem zbyt pyszny, by o nie prosić? Czy wobec Boga nie popadłem w głuche, niedobre milczenie? Może liczę na własne siły, i jako „bogaty w duchu” sędzę, że we wszystkim jestem samowystarczalny?

2. Czy tak zaufałem Bogu, że proszę Go tylko o to, czego potrzeba mi dziś, Jemu zawierając przyszłość? Czy nie zagubiłem się w troskach o codzienność? Czy w moich pragnieniach zachowałem umiar i czy umiem być wdzięczny za zwykły i bezcenny dar powszedniego chleba?

3. Czy zadowolilem się moim chlebem, nie próbując wzbogacić się kosztem i krzywdą bliźnich?

4. Czy dziękowałem Bogu także za te dobra, którymi na co dzień dysponuję?

5. Czy troszczyłem się o chleb powszedni dla mojej duszy?

6. Czy starałem się o pokarm, którym jest Słowo Boże? Jak słuchałem kazań: z wolą nauczania się czegoś, czy po to, aby krytykować? Czy modlitwą przygotowywałem się do przyjęcia Najświętszej Eucharystii i czy pamiętałem o dziękczynieniu?

7. Czy troszczyłem się o pokarm dla moich bliskich, na którym mogłoby wzrastać ich życie duchowe?

VII. I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom

1. Czy zadałem sobie trud rozpoznania mojej winy? Czy przyznaję się do niej sam przed sobą, czy może jestem na to zbyt pyszny? Czy swoją winę wyznałem przed Ojcem i prosiłem Go o przebaczenie? A może w moim grzechu nie widzę obrazy Boga? Czy moją winę wyznałem przed wspólnotą wiernych na początku liturgii, przed spowiednikiem w sakramencie pojednania?

Czy chętnie przebaczałem swoim winowajcom, czy może jestem nieprzejednany? Czy łatwo się obrażam, czy łatwo wpadam w rozgoryczenie? Czy osądzałem bliźnich? Czy nienawidziłem? Czy komuś nie przebaczyłem, a może jeszcze głębiej uwikłałem go w jego winę przez niepotrzebne mówienie o niej? 3. Czy prosiłem o przebaczenie i czy zadośćuczyniłem za moje winy?

VIII. I nie wódź nas na pokuszenie

1. Czy znam swą własną słabość? Czy może jestem zuchwały i lekceważę pokusę?

2. Czy poskrwiam pokusę tkwiącą we mnie: złą pożyteczność? Jak przezwyciężam pokusy pochodzące z porażek, klęsk, nieszczęść, nędzy, niesprawiedliwości w świecie? Czy jestem gotów przyjąć krzyż? Jak opieram się tej pokusie, którą jest potęga zła w świecie: przez siłę cierpliwości, przez myśl o przyszłym sądzie? Czy z całych sił bronię się przed największym niebezpieczeństwem: zatwardziałością serca?

IX. Ale nas zbaw ode złego

1. Czy żądam od Boga, aby oszczędził mi wszelkiej próby? Czy poddawałem się przygnębieniu, nieuzasadnionym smutkom, kaprysom? Czy jestem otwarty na przyjęcie pocieszenia od Boga, także na pociechy płynące z rzeczy, które On stworzył, z piękna tego świata?

2. Czy cenię wewnętrzny owoc cierpienia – dar bliskości Boga – poprzez niesienie krzyża? Czy w duchu wiary próbuję poznać sens cierpienia? Czy jestem gotów do ofiary?

3. Czy trwam w oczekiwaniu ostatecznego zbawienia w nadziei na dzień powtórnego przyjścia Chrystusa?