

## MODLITWY PRZED RACHUNKIEM SUMIENIA

### PROŚBA O ŚWIATŁO DUCHA ŚWIĘTEGO

Przyjdź Duchu Święty,  
oświeć mój rozum,  
bym poznał moje grzechy.  
Wzbudź w moim sercu żal  
i spraw, bym szczerze dążył do poprawy.

### O ŁASKĘ SKRUCHY

Wszchemogący i najłaskawszy Boże, który dla spragnionego ludu wyprowadziłeś ze skały źródło wody żywej, wywiedź z twardego serca mojego łzy skruchy, abym mógł opłakiwać swoje grzechy i zasłużył u Twego miłosierdzia na ich odpuszczenie.

Proszę Cię, Panie Boże, wejrzyj łaskawie na moje modlitwy, które zanoszę do Ciebie, i wyciśnij z moich oczu strumienie łez, abym mógł nimi ugasić płomień kary, na którą zasłużyłem swoimi grzechami.

Panie Boże, wlej w moje serce łaskę Ducha Świętego, niech ona sprawi, abym łzami skruchy obmył zmył swoich grzechów i dostał z Twojej dobroci upragnionego przebaczenia. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

### DO CHRYSZTUSA UKRZYŻOWANEGO

Dobry i najśodszy Jezu, upadam na kolana przed obliczem Twoim i w największej żarliwości ducha proszę Cię i błagam, abyś wszczepił w serce me najżywsze uczucia wiary, nadziei i miłości oraz prawdziwą skruchę za grzechy moje i silną wolę poprawy. Oto z głębokim uczuciem i bólem serca oglądam w duchu pięć ran Twoich i myślę w nich się zatapiam, mając przed oczyma to, co w usta Twoje, o dobry Jezu, włożył już prorok Dawid: *Przebodli ręce moje i nogi moje, policzyli wszystkie kości moje*. Daj mi poznać moją grzeszność oraz Twoje nieskończone miłosierdzie.

### PYTANIA WSTĘPNE

- Kiedy po raz ostatni przystąpiłem do sakramentu pokuty?
- Czy mój żal za grzechy i spowiedź były szczere?
- Czy wówczas nie zataiłem świadomie lub nie zapomniałem wyznać jakiegoś grzechu ciężkiego?
- Czy wypełniłem nałożoną mi wówczas pokutę, jako zadośćuczynienie za moje grzechy?
- Czy naprawiłem wyrządzoną przez grzech szkodę?
- Czy usiłowałem wypełniać postanowienie poprawy życia według Ewangelii?

*Będiesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem (Mt 22, 37)*

### WIARA

- Czy wierzę Bogu?
- Czy dziękuję Mu za dar wiary?
- Czy nie zaniedbuję Bożych natchnień?

- Czy staram się o wzrastanie w pełniejszym poznaniu i miłości Boga?
- Czy układam swoje życie zgodnie z Ewangelią?
- Czy rozwijam swoją wiedzę religijną przez czytanie Pisma Świętego, ksiązek i czasopism religijnych, przez udział w rekolekcjach i dniach skupienia?
- Czy nie wstydzę się tego, że jestem chrześcijaninem?
- Czy nie zaparłem się wiary?

### NADZIEJA

- Czy dziękuję Bogu za dar nadziei?
- Czy ufam, iż otrzymam od Niego potrzebną pomoc do prowadzenia dobrego życia i osiągnięcia wiecznego zbawienia?
- Czy nie wątpię w miłość, pomoc i moc Boga?
- Czy nie poddawałem się rozpacz?

### MIŁOŚĆ

- Czy miłuję Boga?
- Czy dziękuję Mu za dar miłości?
- Czy w moim życiu jest miejsce na codzienne spotkanie z Bogiem na modlitwie?
- Czy przeżywam uczestniczenie w Eucharystii jako wyraz miłości Boga?
- Czy dochowuję złożonej Bogu przysięgi lub ślubowania?
- Czy nie byłem oziębły względem Bożej miłości, zwlekając z odpowiedzią, lub niedbale ją odwzajemniając?
- Czy nie byłem obojętny na miłość Bożą, nie uznając jej inicjatywy i negując jej moc?
- Czy nie sprzeciwiałem się Jego miłości, zaprzeczając Jego dobroci albo Mu złorzeczając?
- Czy nie obraziłem Boga bluźnierstwem lub fałszywą przysięgą?
- Czy nienawidziłem Boga?

### IMIONA ŚWIĘTE

Czy Imiona Trójcy Świętej otaczam szacunkiem i miłością?

Czy nie wzywałem imienia Boga i świętych bez potrzeby, w żartach czy gniewie?

### MODLITWA

- Czy proszę o dar modlitwy i za niego dziękuję?
- Czy współpracuję z Bogiem rozwijając i doskonaląc sposoby mojej modlitwy?
- Czy moja modlitwa jest wzniesieniem ducha do Boga i rozmową z Nim?
- Czy nie wstydzę się swoich postaw i gestów, np. znaku krzyża?

### DZIEŃ ŚWIĘTY

- Czy w niedziele i święta nakazane uczestniczyłem w Mszy świętej? Czy dobrowolnie nie zaniedbywałem tego obowiązku?
- Czy nie spóźniałem się na Mszę świętą lub nie wychodziłem z kościoła przed jej zakończeniem?
- Czy swoim zachowaniem lub postawą przeszkadzałem innym w uczestniczeniu w Liturgii?
- Czy w niedzielę i święta nakazane powstrzymałem się od prac niekoniecznych?

### WSPÓLNOTA WIARY - KOŚCIÓŁ

- Czy angażuję się w życie oraz działalność apostołską i misyjną Kościoła, który na ziemi prowadzi zbawcze dzieło Jezusa Chrystusa?
- Czy wspieram modlitwą Ojca Świętego, który jako zastępca Jezusa na ziemi przewodzi Kościołowi?
- Czy angażuję się w działalność duszpasterską lub charytatywną mojej wspólnoty parafialnej?
- Czy modłę się za swoich duszpasterzy?
- Czy zachowuję przykazania kościelne?
- Czy pamiętam o tym, że Bóg również na moje ramiona złożył obowiązek troski o zbawienie zarówno własne, jak i moich bliźnich?

### GRZECHY BAŁWOCHWALSTWA

- Czy pieniądze i kariera nie są „bożkiem”, któremu oddaję się w niewolę?
- Czy nie jestem zabobonny, tzn. czy nie wiążę skuteczności modlitwy, sakramentów i sakramentaliów (np. egzorcyzmów, błogosławieństwa osób, posiłków, przedmiotów i miejsc) z ich wymiarem materialnym, pomijając ich sens i dyspozycję serca, których one wymagają?
- Czy ponad wolę i mądrość Bożą nie przedkładałem wróżb i horoskopów?
- Czy nie uczestniczyłem w seansach spirytystycznych?
- Czy nie uprawiałem magii?

### MIŁOŚĆ SIEBIE I PRAWOŚĆ ŻYCIA

*To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowalem (J 15, 12)*

- Czy starałem się rozwijać dane mi przez Boga naturalne dary, jak zdrowie, uzdolnienia itp.?
- Czy starałem się rozwijać w sobie życie nadprzyrodzone, które Bóg daje człowiekowi, oprócz życia naturalnego, a które wyrasta z łaski i działa przez nadprzyrodzone cnoty: wiarę, nadzieję, miłość, umiarkowanie, męstwo, roztropność i sprawiedliwość oraz przez dary Ducha Świętego: mądrości, rozumu, umiejętności, rady, męstwa, pobożności i bojaźni Bożej?
- Czy potrafiłem odsunąć od siebie okazję do grzechu?
- Czy nie jestem człowiekiem o podwójnej moralności?
- Czy kłamałem?
- Czy z należytyim poszanowaniem odnosiłem się do własnego ciała? Czy dbałem o zdrowie i właściwy wypoczynek?
- Czy byłem łakomy w jedzeniu? Czy się upijałem? Czy brałem narkotyki lub inne środki odurzające?
- Czy dobrowolnie i świadomie dopuszczałem myśli, wyobrażenia i pragnienia nieczyste? Czy czytałem książki i czasopisma wzbudzające we mnie takie myśli? Czy oglądałem niemoralne programy i filmy? Czy prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy?
- Czy popełniałem grzech nieczystości ze sobą, z innymi ludźmi lub w jakikolwiek inny sposób?
- Czy uczciwie wykonywałem obowiązki swojego zawodu i stanu? Czy uczciwie pracowałem na własne utrzymanie?
- Czy dostatecznie dbałem o swoją, cudzą i wspólną własność?
- Czy zbyt nie byłem przywiązany do pieniędzy lub rzeczy materialnych, zaniedbując przez to własne życie duchowe?

- Czy działałem w organizacjach przestępczych, mafijnych? Czy zlecałem lub sam wymuszałem okup, haracz albo inne korzyści majątkowe?

### MIŁOŚĆ BLIŹNIEGO

#### *Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego (Mk 12, 31)*

- Czy pamiętałem o tym, że Bóg przykazał mi, abym kochał swego bliźniego jak siebie samego? Czy byłem świadomy tego, że mam troszczyć się o zbawienie bliźnich?
- Czy postępowałem odpowiedzialnie wobec tych, którzy żyją wokół mnie? Czy starałem się ich wspomóc, wesprzeć w pracy, w wysiłku ku dobremu? Czy dawałem im dobry przykład?
- Czy swym zachowaniem, słowami i myślami wynosiłem się nad innych? Czy byłem pyszny? Czy zawsze chciałem mieć rację? Czy potrafiłem wysłuchać i przyjąć słuszne uwagi innych?
- Czy nie byłem obłudny? Czy nie prowadziłem życia „na pokaz”?
- Czy nie gorszyłem bliźnich swoimi słowami lub postępowaniem?
- Czy może namawiałem ich do grzechu? A jeśli tak, to do jakiego?
- Czy moje zachowanie lub sposób bycia nie były dla innych przyczyną pokusy lub grzechu?
- Czy narażałem życie lub zdrowie bliźnich przez przekraczanie przepisów bezpieczeństwa na drogach lub przy pracy? Czy prowadziłem samochód po wypiciu alkoholu?
- Czy ciążył na mnie łyż osób przeze mnie - pośrednio lub bezpośrednio - pokrzywdzonych?
- Czy żywię do kogoś nienawiść lub pielęgowaną, świadomą, niechęć?
- Czy prowokowałem kłótnie, złośliwości, rzucałem obelgi, albo przekleństwa?
- Czy uciekałem się do przemocy psychicznej lub fizycznej względem drugiego człowieka?
- Czy szkodziłem bliźnim w jakikolwiek inny sposób?
- Czy gardziłem innymi z powodu ich pochodzenia, trapiącej ich choroby, słabości lub wad?
- Czy cieszyłem się z powodu ich niepowodzeń i nieszczęść, które ich spotkały?
- Czy plotkowałem, oczerniałem, obmawiałem innych lub ich posądzałem lekkomyślnie?
- Czy szkodziłem innym, wypowiadając fałszywe opinie lub wyciągając na światło dzienne ich słabości?
- Czy zeznawałem fałszywie?
- Czy kradłem lub wyrządzałem inne szkody bliźniemu, w rodzinie, w miejscu pracy, w miejscach publicznych? Czy zatrzymywałem sobie rzeczy pożyczone lub znalezione?

### MIŁOŚĆ WZGLĘDEM RODZICÓW

- Czy kochałem rodziców i okazywałem im szacunek oraz cierpliwość?
- Czy nie żywiłem do nich niechęci?
- Czy może mówiłem o nich źle wobec innych ludzi?
- Czy nie odmawiałem im pomocy duchowej i materialnej, której potrzebowali?
- Czy nie zapomniałem o modlitwie w ich intencji?

### MIŁOŚĆ WZGLĘDEM DZIECI

- Czy rozpieszczałem swoje dzieci? Czy któreś z nich mniej kochałem od pozostałych? Czy jeśli je karałem, to robiłem to sprawiedliwie i z miłością? Czy byłem w stanie odróżnić prawdziwe ich przewiny od dziecięcej niesforności?
- Czy nie znęcałem się nad dziećmi swoimi lub cudzymi, stosując np. przemoc fizyczną lub psychiczną albo wykorzystując je w jakikolwiek sposób?
- Czy molestowałem je seksualnie?
- Czy dawałem im dobry przykład w wypełnianiu obowiązków religijnych, rodzinnych i zawodowych?

- Czy dbałem o ich wyrobienie moralne i religijne?
- Czy czuwałem nad wychowaniem, jakie otrzymują poza domem? Czy wiem, co czytają, gdzie i z kim przebywają, gdy są poza domem?
- Czy nie byłem nadopiekuńczy?
- Czy wspólnie, jako mąż i żona, współpracowaliśmy w wychowaniu naszych dzieci? Czy któreś z nas nie pozwalało im na to, czego drugie wcześniej zakazało?
- Czy w obecności naszych dzieci nie obwinialiśmy się wzajemnie za popełniane błędy?

### WZAJEMNA MIŁOŚĆ MAŁŻONKÓW

- Czy szczerze się kochamy? Czy szanujemy swoje upodobania, pragnienia i zdrowie? Czy staramy się być dla siebie atrakcyjni? Czy pomagamy sobie wzajemnie do dobrego i czy łączy nas wspólnota duchowa? Czy modlimy się za siebie? Czy pomagamy sobie w pracy? Czy nie ukrywamy przed sobą ważnych spraw?
- Czy nie jesteśmy samolubni? Czy nie utrudniamy sobie życia przez kaprysy, gniew, niecierpliwość i zły humor? Czy nie jątrzymy niezgody, opowiadając innym o tym, co nas dzieli?
- Czy nie unikamy potomstwa przez stosowanie metod niezgodnych z nauczaniem Kościoła?
- Czy nie ciąży nade mną grzech za domaganie się poronienia, ułatwianie go lub jego spowodowanie?
- Czy dochowuję wierności małżeńskiej?
- Czy nasz dom jest przykładem życia chrześcijańskiego?

### MIŁOŚĆ WZGLĘDEM LUDZI O ODMIENNYM ŚWIATOPOGŁĄDZIE

- Czy zawsze pamiętałem, że przykazanie miłości dotyczy także ludzi o innym światopoglądzie niż mój własny?
- Czy starałem się poznać i ze zrozumieniem podejść do ludzi wątpiących, niewierzących lub błędzących?
- Czy przez własne zaniedbania w wychowaniu religijnym, moralnym i społecznym lub przez fanatyzm nie przesłaniałem innym prawdziwego oblicza Boga i religii?
- Czy szczerze dążę do tego, aby z wszystkimi ludźmi: wierzącymi i niewierzącymi, przyczynić się do budowy świata w duchu cywilizacji miłości?
- Czy jako członek Kościoła pamiętam o tym, że sam winienem przyczynić się do tego, aby nastąpiła jedna Owczarnia Chrystusa? Czy nie oddalam chwili jej nastania pod pieczę Dobrego Pasterza, np. przez niewłaściwe odnoszenie się do chrześcijan niekatolików?

czynili, modląc się za nich, ofiarując w ich intencji Msze święte i uzyskane odpusty, troszcząc się o ich groby?

- Czy pamiętam o modlitwie za tych, którzy oddali życie za Ojczyznę?

### *Już was nie nazywam sługami*

**(J 15, 15)**

### O BOWIĄZKI PRACOWNIKA

- Czy wykonywałem solidnie pracę, za którą otrzymuję zapłatę? Czy nie marnowałem czasu, materiałów i narzędzi?
- Czy wypełniałem polecenia zwierzchników?
- Czy szanuję swoich przełożonych?

- Czy żyję w zgodzie ze współpracownikami? Czy daję im dobry przykład?
- Czy nie patrzyłem „przez palce” na ewentualne zło w pracy: nadużycia, korupcję, brak poszanowania dobra wspólnego, marnotrawstwo?
- Czy w pracy nie stwarzałem zagrożenia dla zdrowia i życia innych?
- Czy nie przywłaszczałem sobie rzeczy, które do mnie nie należą, jak narzędzia, materiały, środki czystości itp.?

#### O BOWIĄZKI PRACODAWCY I PRZEŁOŻONEGO

- Czy zapłata, którą dawałem, była sprawiedliwa: odpowiadająca zakresowi zleconych obowiązków i godności ludzkiej?
- Czy dbałem o ubezpieczenie pracowników?
- Czy sprawiedliwie dawałem im czas na odpoczynek?
- Czy troszczyłem się o dobrą atmosferę oraz bezpieczne warunki pracy?
- Czy szanowałem godność swoich podwładnych?
- Czy dawałem łapówki, przyjmowałem je lub zmuszałem do ich dawania?
- Czy wywiązywałem się ze zobowiązań podatkowych względem państwa?

#### TROSKA O OJCZYZNĘ

- Czy pragnę szczerze dobra mego kraju? Czy odpowiedzialnie korzystam z praw i rzetelnie wypełniałem swoje obywatelskie obowiązki?
- Czy dbam o wolność, sprawiedliwość i postęp społeczny?
- Czy jestem w stanie unikać zaciętrzewienia, złości; opowiadać się za tym, co łączy, nie za tym, co dzieli?

#### PYTANIA KOŃCOWE

- Czy stan mojej duszy jest lepszy czy gorszy niż dawniej?
- Czy sumienie wyrzuca mi jeszcze coś szczególnego?
- Jaki grzech najczęściej się powtarza? Jaka jest moja główna wada?
- Na co powinienem zwrócić szczególną uwagę?