



POMOC
do rachunku
sumienia



POMOC DO RACHUNKU SUMIENIA dla ludzi młodych, którym nie jest wszystko jedno, choć słabość bierze czasem górę nad dobrymi chęciami

To nie pierwsza propozycja pomocy w przygotowaniu rachunku sumienia, którą przygotowałem. Wciąż jednak odkrywam jakieś nowe potrzeby albo trudności, z jakimi borykają się penitenci w różnym wieku czy stanie życia.

Poniższe myśli, dość syntetyczne, zwracają uwagę na określone grzechy czy zachowania, które trzeba przemyśleć w rachunku sumienia, a ponadto podsuwają też pewne gotowe sformułowania, które mogą pomóc w bardziej precyzyjnym

wyrażeniu rzeczy i spraw, których nie potrafimy ująć w odpowiednie słowa, lub nawet pomóc w pokonaniu wstydu, który rodzi się właśnie wtedy, gdy nie wiadomo, jak coś powiedzieć.

Starajmy się wypowiedzieć grzechy w sposób szczery i prosty. Tak, by spowiednik wiedział, o czym mówimy i rozumiał, co się naprawdę wydarzyło. Unikniemy w ten sposób nie tylko dodatkowych pytań, które i dla spowiednika, i dla penitenta bywają krępujące, a przede wszystkim zyskamy pokój serca, który płynie z dobrej spowiedzi.

Pamiętajmy, że spowiedź święta ma nas przemieniać, prowadzić do nawrócenia. Jeśli więc powtarzają się grzechy śmiertelne, a zwłaszcza jest jakieś przywiązanie do grzechu, nie wahajmy się pytać i szukać pomocy.

Niech też w rachunku sumienia nie brakuje pytań, które dotyczą nie tylko grzechów, ale również duchowego rozwoju, pogłębienia życia religijnego, kształtowania sumienia wrażliwego, które poprowadzi nas ku prawdziwej świętości i doskonałości, do której zachęca nas sam Chrystus: Bądźcie doskonali, jak Ojciec, który jest w niebie.

Najważniejsze: nie odkładajmy spowiedzi na później. Tak kształtujmy sumienie, by było wrażliwe i popychała nas ku spowiedzi za każdym razem, gdy grzech oddala nas o Boga i buduje mury między nami a innymi ludźmi.

Sprawdzianem, czy jesteśmy blisko Boga jest każda Msza święta i przyjęcie Jezusa w Komunii świętej.

Ks. Dariusz Madejczyk

MIEJSCE BOGA W MOIM ŻYCIU

- Nieobecność na Mszy św. w niedzielę i święta nakazane (liczba i powód nieobecności). Brak zaangażowania w czasie Mszy św. przez słuchanie słowa Bożego i włączenie się we wspólną modlitwę. Zakłócanie świątecznego charakteru niedzieli przez niepotrzebną pracę.
- Brak codziennej modlitwy. Modlitwa byle jaka, odmawiana bezmyślnie i w pośpiechu. Ograniczanie spotkania z Bogiem do niedzielnej Mszy św. Brak troski o rozwój wiary np. przez czytanie *Pisma Świętego*, książek i gazet religijnych.
- Przekraczanie przykazań kościelnych: niezachowywanie nakazanych postów (piątki w ciągu roku, Środa Popielcowa, Wielki

Piątek). Udział w hucznych zabawach w okresie Wielkiego Postu oraz w piątki w ciągu roku.

Nieprzystąpienie do spowiedzi św. przynajmniej raz w roku. Nieprzyjęcie Jezusa w Komunii św. w okresie wielkanocnym.

- Narażanie się na utratę wiary przez nieodpowiednie spotkania, znajomości, lekturę, programy telewizyjne, strony internetowe.

Wiara we wróżby, zabobony, horoskopy.

- Unikanie spowiedzi św. i trwanie w grzechu śmiertelnym.

Przyjmowanie sakramentów w stanie grzechu śmiertelnego.

SZACUNEK WOBEC BOGA I TEGO, CO ŚWIĘTE

- Odrzucanie woli Bożej wyrażonej w przykazaniach i nauce Kościoła.

Wybiórcze traktowanie przykazań – stwierdzanie, że „dla mnie to nie grzech”.

- Nieprzyznawanie się do wiary, nieprzeciwstawianie się złu.

Wyszydzanie Kościoła, tego co dotyczy wiary oraz ludzi, którzy służą Bogu i starają się żyć wiarą na co dzień.

- Niewłaściwe zachowanie w miejscach świętych lub podczas nabożeństw, nadużywanie imion świętych.

- Składanie fałszywej przysięgi, przysięganie bez potrzeby, niedotrzymywanie przysięgi.

SZACUNEK WOBEC RODZICÓW I PRZEŁOŻONYCH

- Złe odnoszenie się do rodziców, dziadków, wychowawców, nauczycieli

i osób, którym winniśmy cześć, szacunek, posłuszeństwo. Zapominanie o rodzicach i dziadkach. Brak troski ich dobre imię. Brak troski o ich życie i zdrowie, zwłaszcza, gdy są już w podeszłym wieku. Brak uczciwości i prawdomówności w relacjach z nimi. Lekkomyślne odrzucanie ich rad i gotowości do pomocy.

- Unikanie podejmowania codziennych obowiązków domowych. Brak gotowości do wzięcia odpowiedzialności za sprawy domowe i rodzinne.

SZACUNEK DLA ŻYCIA SWOJEGO I INNYCH

- Lekceważenie własnego zdrowia. Brak umiaru w jedzeniu i picciu. Zażywanie narkotyków, nadużywanie alkoholu i innych używek.

- Szkodzenie innym na zdrowiu lub narażanie ich życia np. przez rozprowadzanie narkotyków, zachęcanie do używania narkotyków, papierosów, alkoholu. Pobicia, okaleczenia.
- Uleganie tzw. kultowi ciała - zdrowia, sprawności fizycznej i wyglądu.
- Znieważanie drugiego człowieka słowem lub czynem. Złość, nienawiść.
- Brak szacunku życia ludzkiego od poczęcia aż do śmierci. Zgoda na jego lekceważenie.
- Używanie środków poronnych i antykoncepcyjnych.

GODNOŚĆ CZŁOWIEKA I TROSKA O CZYSTOŚĆ

- Uczynki nieskromne dokonywane w samotności (inaczej: samogwałt,

masturbacja, onanizm), nieskromny dotyk miejsc intymnych, szeroko rozumiany autoerotyzm.

- Prowadzenie innych do nieczystości w słowach lub uczynkach. Brak wstydlivości w stroju i zachowaniu; celowe ubieranie takich strojów, które mają prowokacyjny charakter. Chętnie uczestniczenie w nieskromnych rozmowach i zabawach.

- Uleganie pożądliwości w relacjach dziewczyna-chłopak: nieskromny dotyk, narażanie się na grzechy nieczyste, stwarzanie lub poszukiwanie ku nim okazji, wzajemna masturbacja i doprowadzanie się do orgazmu, współżycie przedmałżeńskie.

- Świadome i dobrowolne dopuszczane nieskromnych myśli, wyobrażeń i pragnień; rozbudzanie

i podtrzymywanie nieskromnych myśli przez lekturę, oglądanie filmów, czasopism lub stron internetowych o treści erotycznej lub pornograficznej.

- Celowe poszukiwanie tego, co prowadzi do grzechów nieczystych.
- Stosunki homoseksualne, pedofilia i molestowanie seksualne.

WŁASNOŚĆ

PRYWATNA I WSPÓLNA

- Kradzieże, oszustwo, nieuczciwy zysk; kupowanie i sprzedaż rzeczy kradzionych; nieoddanie rzeczy skradzionych lub znalezionych, gdy właściciel jest znany.
- Kradzież wartości, będących wynikiem pracy i zdolności innych ludzi: korzystanie z prac przygotowanych przez innych,

piractwo muzyczne i internetowe, jazda bez biletu. Niszczenie własności innych lub tzw. wspólnej własności.

- Zazdrość, uczucia nienawiści, nieżyczliwości z powodu tego, co posiadają inni. Brak wrażliwości na potrzeby innych ludzi, niedostrzeganie ich potrzeb. Niewłaściwa hierarchia wartości – sprawy materialne zastaniają to, co prowadzi do Boga i ludzi.
- Brak radości i dziękczynienia Bogu za to, co posiadamy.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SŁOWO

- Brak troski o prawdę w codziennym życiu: posługiwanie się półprawdą, oszczerstwo (mówienie nieprawdy), obmowa (rozgłaszanie słabości drugiej osoby), plotki, szkodzenie innym przez rozpowszechnianie podejrzeń.

Obłuda. Brak sprostowanie kłamstwa i obmowy.

- Niespełnianie obietnic i niedotrzymywanie tajemnicy.
- Nieuznawanie własnych błędów. Niedocenianie zalety innych.