

NOC KONFESJONALÓW



RACHUNEK SUMIENIA

Dostępny również na smartfony i tablety

Google Play

iPhone/iPad

Audiobook

Kindle

Pdf



I *Czy* każdego dnia myślę o Bogu, kieruję ku Niemu pragnienia, tęsknoty, prośby? *Czy* dziękuję Bogu za dobro, którego w życiu doświadczam? *Czy* uciekam się do Boga, kiedy się boję, jest mi źle, martwię się, że sobie nie poradzę? *Czy* się modlę? Jak wygląda moja modlitwa? *Czy* „klepię pacierz”, czy staram się rozmawiać z Bogiem? *Czy* modlę się na różańcu, koronce, przy pomocy litanii i Pisma Świętego, czy odmawiam jedynie poranny albo wieczorny pacierz? *Jak* się modlę? *Czy* znajduję czas na modlitwę, czy modlę się w pośpiechu, idąc do szkoły, pracy, w samochodzie, autobusie, pomiędzy zajęciami, które uważam za ważniejsze od modlitwy? *Jak* patrzę na Boga? *Czy* się Go boję, bo spodziewam się kary za grzechy, czy mam do Niego zaufanie pomimo słabości i upadków? *Czy* Bóg jest dla mnie przyjacielem, czy sędzią albo stróżem prawa? *Kim* jest dla mnie Jezus? *Czy* jest On moim Panem i Zbawicielem, który pokazuje mi miłosierne oblicze Boga i prowadzi do Ojca, czy nauczycielem moralności, którego podziwiam, ale z którym nie mam osobistej więzi? A może się Go boję i wyobrażam jako Sędziego, który przyjdzie na końcu świata, aby ukarać ludzi? *Czy* modlę się do Ducha Świętego prosząc Go o jego dary i dojrzałą wiarę, czy interesują mnie jedynie silne przeżycia i nadzwyczajne rzeczy? *Czy* nie przestaję się modlić tylko dlatego, że nic nie czuję, albo Bóg nie wysłuchuje moich prośb według moich oczekiwań? *Czy* pozwalam Bogu być Bogiem, czy staram się Go zmieścić we własnych wyobrażeniach? *Czy* pamiętam, że Bóg jest Tajemnicą. Jest, choć Go nie widzimy ani nie czujemy, i działa w świecie nawet jeśli nam się wydaje, że jest wokół nas więcej zła niż dobra? *Czy* staram się powierzyć swoje życie Bogu, czy chcę go sam kontrolować? *Czy* pogłębiam swoją wiarę? *Z jakich* źródeł czerpię wiedzę o Bogu i Kościele? *Czy* nie przeciwstawiam Boga

Kościółowi i czy nie przestaję chodzić do kościoła, bo Bóg jest wszędzie obecny, albo nie lubię księży? **Czy** nie mam większego zaufania do horoskopów, przepowiedni i prywatnych objawień niż do Pisma Świętego i nauczania Kościoła? **Czy** czytam Pismo Święte i zgłębiam prawdy wiary, czy raczej słucham fałszywych proroków albo sugeruję się mediami negatywnie nastawionymi do Boga, Kościoła i religii? **Czy** ukrywam swoją wiarę przed ludźmi, czy potrafię się do niej przyznać?

II **Czy** nie powołuję się na Boga po to, żeby kogoś oszukać, „dobić interesu”, zastraszyć bądź przekonać do swoich racji? **Czy** nie wykorzystuję imienia Boga do dzielenia ludzi ze względu na ich poglądy polityczne? **Czy** nie utożsamiam „prawdziwych katolików” tylko z sobą i ludźmi z którymi się zgadzam, z którymi jestem w grupie czy wspólnocie religijnej albo organizacji świeckiej? **Czy** uważam, aby imiona Boskie nie były przerywnikami w zdaniach, jakie wypowiadam? **Czy** nie przysięgam bez potrzeby, fałszywie lub czy nie złamałem przysięgi? **Czy** rozumiem różnicę między wulgaryzmem a przekleństwem? **Czy** staram się unikać pierwszego i nie dopuścić do drugiego?

III **Jak** traktuję niedzielną Mszę Świętą? **Czy** jest to dla mnie jedynie rytuał i obowiązek, czy okazja do wspólnej modlitwy i dziękowania Bogu za przeżyty tydzień? **W** jaki sposób biorę udział we Mszy Św.? **Czy** się nie spóźniam? **Czy** staram się być jak najbliżej ołtarza, a może zawsze stoję na zewnątrz kościoła? **Czy** staram się być uważny, czy jestem jedynie fizycznie obecny na liturgii? **Czy** chodzę do kościoła tylko po to, żeby „wysłuchać mszy”, czy biorę w niej pełny udział, przystępując do Komunii

świętej? **Czy** niedzielę traktuję jako dzień wolny od pracy bądź szkoły, czy jako dzień poświęcony Bogu i bliźnim? **Czy** nie zakłócam świątecznego charakteru niedzieli niepotrzebną pracą? **Jak** odpoczywam w niedzielę? **Czy** nie tracę czasu na siedzenie przed telewizorem czy Internetem zamiast spędzić go z innymi? **Czy** potrafię się zrelaksować, czy myślę wciąż o obowiązkach i niezalatwionych sprawach? **Czy** domagając się od swoich dzieci chodzenia do kościoła, sam daję im przykład? **Jak** reaguję na to, że przestają chodzić do kościoła? **Czy** walczę z nimi, staram się ich za to ukarać, czy mówię im, że mnie to niepokoi, ale szanuję ich wolność i relację z Bogiem? **Jak** motywuję dzieci, aby chodziły do kościoła? **Czy** z góry nie planuję niedzieli w taki sposób, aby nie było w niej miejsca na pójście do kościoła? **Jeśli** muszę pracować w niedzielę, czy staram się wziąć udział w sobotniej mszy wigilijnej, a jeśli to jest niemożliwe, czy staram się choć trochę więcej pomodlić w niedzielę po to, aby zachować jej świąteczny charakter? **Jeśli** przebywam zagranicą, to czy nie zwalniam się z obowiązku uczestnictwa w niedzielnej Eucharystii? **Czy** staram się nawiązać kontakt z Polonią i polskim duszpasterstwem? **Czy** chodzę do kościoła w święta? **Czy** nie lekceważę świąt kościelnych innych niż Boże Narodzenie i Wielkanoc? **Czy** powstrzymuję się od udziału w zabawach i dyskotekach w okresie Adwentu i Wielkiego Postu?

IV **Czy** jestem wdzięczny rodzicom za dar życia? **Czy** szanuję ich zdanie, chociaż nie muszę się z nimi we wszystkim zgadzać? **Czy** ich nie odrzucam dlatego, że mnie zawiedli, „nie spisali się” w roli rodziców? **Czy** potrafię im wybaczyć ich słabości i błędy? **Czy** staram się im pomagać? **Czy** nie zaniedbuję troski o rodziców, kiedy wiek albo ich zdrowie sprawia, że potrzebują opieki? **Czy** nie

przerzucam za to odpowiedzialności na rodzeństwo, albo innych członków rodziny? **Czy** odwiedzam rodziców, podtrzymuję z nimi regularny kontakt, staram się, aby czuli się potrzebni i kochani? **Czy** jako rodzic kocham i szanuję swoje dzieci, respektuję ich wolność i prawo do samostanowienia o swoim życiu? **Czy** nie wykorzystuję władzy rodzicielskiej, aby im „ustawić życie”? **Czy** ich karam za to, że mają odmienne zdanie? **Czy** nie stawiam się w ich życiu w miejsce Boga? **Czy** szanuję, że mają swoje rodziny, współmałżonków, i nie staram się ich skłócać i mieszać w ich życiu? **Czy** nie wykorzystuję dzieci do budowania koalicji przeciwko mężowi czy żonie? **Czy** nie utrudniam im kontaktu z drugim rodzicem tylko dlatego, że w ten sposób mogę się odgryźć, zrewanżować, odreagować, czy zaprotestować? **Czy** prowokuję kłótnie w rodzinie? **Czy** potrafię przeprosić jak do nich doprowadzę? **Czy** się nie obrażam, i nie zamykam w sobie, kiedy sam zostanę dotknięty ich przykrym słowem?

V **Czy** traktuję swoje życie jako dar czy jako ciężar, którego chcę się pozbyć? **Czy** nie zabijam w sobie dobra i danych mi talentów przez skupianie się wyłącznie na słabościach czy upadkach? **Czy** nie niszczę swego życia przez brak troski o właściwe zaspakajanie potrzeb ciała? **Czy** nie znęcam się nad sobą głodówkami, dietami po to, aby mieć „doskonały wygląd”? **Czy** w obzarstwie nie szukam ucieczki przed trudnościami życia, stresem, złym nastrojem? **Kto** każe mi palić, pić, czy brać narkotyki? **Czy** nie ulegam presji otoczenia po to, aby nie czuć się innym, należeć do „paczki”, nie stracić „przyjaciół”? **Czy** nie szukam „bycia na haju” uprawiając ekstremalne sporty i ryzykując życie bądź zdrowie? **Czy** nie jeżdżę pod wpływem alkoholu? **Czy** nie tracę głowy, siadając za kierownicą motocykla? **Czy** dbam o bezpie-

czeństwo i zdrowie swoich najbliższych? **Czy** dbam o odpoczynek i relaks, czy żyję w ciągłym napięciu? **Co** robię, aby zachować kondycję fizyczną? **Czy** dręcę zwierzęta i niszczę przyrodę? **Czy** zaśmiecam środowisko nie dbając o to, jak pozbywam się odpadów? **Czy** mam szacunek do życia od momentu poczęcia? **Czy** nie ulegam presji legalizacji aborcji? **Czy** nie deprecjonuję rodzin wielodzietnych? **Czy** nie naśmiewam się z osób niepełnosprawnych? **Czy** nie stygmatyzuję osób cierpiących na choroby psychiczne, nazywając ich „wariatami” itp.? **Czy** mam szacunek do osób starszych? **Czy** umiem ustąpić im miejsca w autobusie? **Czy** pomogę w przejściu przez ulicę? **Czy** nie zabijam w sobie ducha, dbając jedynie o potrzeby fizyczne i komfort ciała? **Czy** umiem cieszyć się życiem? **Czy** pamiętam o swoich urodzinach i urodzinach najbliższych? **Czy** dbam o pamięć o bliskich mi zmarłych, czy „zabijam” każde o nich wspomnienie? **Czy** modłę się za nich, czy odwiedzam ich groby? **Czy** respektuję wolę Boga, co do długości życia ludzkiego, czy popieram decydowanie o jego zakończeniu wyłącznie w oparciu o osobiste odczucia bądź poglądy zwolenników eutanazji?

VI **Jak** przeżywam swoją seksualność? **Czy** się jej boję i wstydzę, czy traktuję ze spokojem – rozumiejąc przez jakie napięcia muszę przejść, aby dojrzeć w tym obszarze swojej osobowości? **Czy** nie zaczynam inicjacji seksualnej tylko po to, żeby się „sprawdzić” albo „udowodnić” rówieśnikom, że nie jestem inny/inna, czyli „gorszy”? **Jak** patrzę na inne osoby i jak pozwalam, aby patrzono na mnie? **Czy** rozsyłam swoje zdjęcia po to, żeby na mnie patrzono i pożądano? **Czy** troszczę się o to, aby potrzeby i pragnienia seksualne nie prowadziły mnie do czynów, w których moje ciało bądź druga osoba stają się jedynie środkiem do osiągnięcia

przyjemności? **Czy** myślę o dziewczynach jako o „laskach” a chłopakach jako o „ciachach”, które trzeba „zaliczyć” czy „skonsumować”? **Czy** unikam pornografii? **Czy** jej nie propaguję? **Na jakie** chodzę „imprezy”? **Czy** się nie odurzam alkoholem bądź narkotykami po to, żeby nie mieć zahamowań przed kontaktem seksualnym? **Czy** rozmawiam o swoich niepokojach i trudnościach w dziedzinie seksualności z kimś dorosłym, do którego mam zaufanie? **Czy** staram się nie rozładowywać napięcia czy złego samopoczucia poprzez masturbację? **Czy** dbam o psychiczną higienę, a więc o to abym moje myśli i pragnienia nie były obciążone wyobrażeniami, które doprowadzą mnie do grzechu? **Czy** pamiętam o tym, aby nie lekceważyć pokusy i unikać okoliczności do grzechu, czy świadomie wystawiam się na upadek i popełnienie grzechu?

VII **Czy** nie przywłaszczam sobie rzeczy należących do innych? **Czy** nie podkradam „drobnych rzeczy”, bo uważam, że oszukuje mnie państwo? **Jak** płacę podatki? **Czy** uczciwie zatrudniam ludzi do pracy? **Czy** nie niszczę własności innych lub wspólnej (np. szkolnej, miejskiej), bo chcę się zemścić odgryźć, albo zaprotestować? **Co robię** ze znalezionymi rzeczami? **Czy** oddaję rzeczy skradzione lub znalezione, gdy znam właściciela? **Czy** nie bogacę się na oszustwie i nieuczciwym zysku? **Czy** nie uprawiam „piractwa” płytami, programami, itp.?

VIII **Jaka** jest moja odpowiedzialność za słowo? **Czy** jestem osobą kłamliwą? **Czy** posługuję się półprawdą? **Jak** mówię o innych? **Czy** koncentruję się na ich wadach i podkreślam je w rozmowie z osobami trzecimi? **Czy** nie krzywdzę innych przez oszczerstwo (mówienie nieprawdy), obmowę (rozgłaszanie czyjejs

słabości), plotki, podejrzenia i posądzenia? *Czy* dotrzymuję słowa i powierzonych mi tajemnic? *Czy* potrafię przyznać się do własnych błędów i przyjąć uzasadnioną krytykę? *Czy* walczę z każdym, kto ma odmienne od mego zdanie? *Czy* wykorzystuję portale społecznościowe i komórki do przesyłania informacji i zdjęć innych osób, po to żeby ich ośmieszyć czy zaszkodzić? *Czy* chronię swoją i cudzą prywatność?

IX *Jak* podchodzę do swoich pragnień i fantazji seksualnych? *Czy* szukam w nich ucieczki przed zobowiązaniami wobec żony/męża; narzeczonego/narzeczonej? *Czy* nie sprowadzam godności drugiej osoby do jej walorów fizycznych? *Czy* potrafię dostrzec fizyczne piękno, ale nie starać się zawłaszczyć go sobie? *Czy* nie zdradzam emocjonalnie męża/żony spędzając czas na rozmowach na chatach i portalach społecznościowych? *Jak* zachowuję się w towarzystwie mężczyzn i kobiet? *Czy* pod płaszczykiem znajomości nie uwodzę, nie skupiam uwagi na sobie, nie wiążę emocjonalnie kogoś ze sobą? *Czy* jestem zazdrosny o dziewczynę kolegi, chłopaka koleżanki? *Czy* nie rozbijam przyjaźni, bo czuję się sam gorszy/gorsza?

X *Czy* umiem się cieszyć tym, co mam? *Jaki* mam stosunek do pieniędzy? *Czy* potrafię się dzielić tym, co mam z potrzebującymi? *Czy* nie określam wartości ludzi przez to, co posiadają? *Czy* muszę mieć „markowe ciuchy” nawet jeśli mnie, czy moich rodziców, na nie niestać? *Czy* przywłaszczam sobie cudzą własność, bo uważam, że „bogaty się nie należy”?

autor:

o. Jacek Prusak SJ

