

## RACHUNEK SUMIENIA DLA DOROSŁYCH

Rachunek sumienia należy rozpocząć od modlitwy. Proś Jezusa Chrystusa, aby pomógł Ci spojrzeć na Twoją codzienność i ocenić czy zawsze byłeś wierny w wypełnianiu swoich obowiązków oraz czy z szacunkiem odnosiłeś się do siebie, drugiego człowieka i Boga.

### 1. Dziękczynienie za dobro

W tej części spróbuj przejrzeć poszczególne dni od ostatniej spowiedzi. Zastanów się nad dobrem, nad tym co otrzymujesz od Pana Boga i drugiego człowieka. Podziękuj za zdrowie, rodzinę, za pracę, za wszystkie dobre dary które otrzymujesz. Postaraj się szczególnie spojrzeć na ostatni dzień, czy dwa dni, chwila po chwili. Zobacz, ile dobra otrzymujesz.

### 2. Modlitwa

Za chwilę będzie trudniej – będziemy rozważali co nam nie wyszło, dlatego poproś Boga o to, aby zechciał przyjść i „zapalić światło tam, gdzie jeszcze jest ciemno” – czyli pomógł Ci spojrzeć na grzechy i niewierności. Pomódl się tak jak potrafisz, możesz też użyć słów znanych Ci modlitw.

### 3. Przeproszenie za zło

Pamiętasz jak przed chwilą dziękowaliśmy Bogu za dobro? Teraz czas przejrzeć wszystkie wydarzenia od ostatniej spowiedzi i zastanowić się czy odpowiednio się w nich zachowywaliśmy. Jest to trudne zadanie, bo nikt nie lubi rozmawiać i myśleć o rzeczach niemiłych. Dlatego proponuję Ci skorzystać z „małej pomocy” – pamiętaj, że te pytania mają Ci tylko pomóc. Pan Bóg nie jest sędzią, który chce nas osądzić, czy policjantem, który czeka, żeby przyłapać nas na wykroczeniu. Jest Miłością, czyli chce razem z Tobą spojrzeć na grzechy i zastanowić się jak ich więcej nie popełniać.

- Relacje rodzinne

Czy szanuję i wspieram swojego współmałżonka?

Czy spełniam swoje obowiązki rodzicielskie wobec dzieci?

Jak wyglądają moje relacje z pozostałymi członkami rodziny?

- Relacje zawodowe

Jaką etyką kieruję w swojej pracy?

Czy dbam o dobre relacje z kolegami z pracy?

Czy pracuję uczciwie i przyczyniam się do rozwoju swojego miejsca pracy?

- Relacje społeczne

Czy staram się być dobrym przyjacielem i słuchać potrzeb innych?

Czy angażuję się w działalność społeczną lub wolontariat?

Czy angażuję się w działania na rzecz dobra wspólnego i poszukuję sposobów, aby pomóc innym?

- Zdrowie i samopoczucie

Czy dbam o swoje zdrowie fizyczne poprzez regularną aktywność fizyczną i zdrową dietę?

Czy dbam o swoje zdrowie psychiczne, radząc sobie ze stresem i dbając o równowagę życia?

Jak wygląda spędzanie mojego wolnego czasu?

- Rozwój duchowy

Czy dbam o swój rozwój duchowy i refleksję nad sensem życia?

Czy przestrzegam przykazań kościelnych?

Jak wygląda moja formacja duchowa?

Zastanów się teraz sam, czy jeszcze coś wymaga naprawienia? Czy jest jakaś dziedzina życia, na którą powinienes spojrzeć i zastanowić się nad nią?

#### **4. Modlitwa na zakończenie**

Boże, dziękuję Ci za ten czas refleksji i analizy mojego postępowania. Proszę, pomóż mi zrozumieć moje błędy i osiągnięcia, a także daj mi mądrość, by się rozwijać. Proszę, abyś nadal wspierał mnie w dbaniu o moje relacje rodzinne, aby były one pełne miłości i szacunku. Daj mi siłę, by być lepszym małżonkiem i rodzicem. W mojej pracy, proszę, abyś prowadził mnie przede wszystkim do uczciwości. Niech moje działania zawodowe przyczyniają się do dobra i rozwoju innych. Pomóż mi być dobrym przyjacielem i wsparciem dla innych. Proszę, abyś prowadził mnie w działaniach społecznych i etycznych, które pomagają poprawić świat.

Daj mi zdrowie, bym mógł pełnić swoje obowiązki wobec siebie samego i innych. Wspieraj mnie w trosce o zdrowie fizyczne i psychiczne. Na koniec, pomóż mi rozwijać się duchowo. Daj mi mądrość, by dokonywać lepszych wyborów. Dziękuję Ci za Twoją miłość i wsparcie. Amen.