

RACHUNEK SUMIENIA DLA STARSZYCH, CHORYCH

Rachunek sumienia należy rozpocząć od modlitwy. Proś Jezusa Chrystusa, aby pomógł Ci spojrzeć na Twoją codzienność i ocenić 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. Postaraj się szczególnie spojrzeć na ostatni dzień, czy dwa dni, chwila po chwili. Zobacz, ile dobra otrzymujesz, przypomnij sobie twarze osób, które troszczą się o Ciebie i Cię wspierają.

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 nadal potrafię wyrażać miłość i wdzięczność wobec moich bliskich, mimo ograniczeń zdrowotnych?

Czy staram się utrzymywać kontakt z rodziną i wnukami, aby nadal być częścią ich życia?

Czy znoszę trudności z cierpliwością i wyrozumiałością wobec mojej rodziny?

- Zdrowie i samopoczucie

Czy staram się dbać o swoje zdrowie, zgodnie z możliwościami i ograniczeniami?

Czy korzystam z opieki medycznej i przestrzegam zaleceń lekarza?

Czy akceptuję zmiany zdrowotne z godnością i spokojem?

- Działania społeczne i duchowe

Czy nadal angażuję się w działalność społeczną lub religijną, która ma dla mnie znaczenie?

Czy znajduję sposoby, aby pomagać innym?

Jak wygląda moja formacja duchowa?

- Przeszłość i przyszłość

Czy refleksyjnie oceniam swoje życie i wybory, a także wybaczam sobie błędy?

Czy wyrażam wdzięczność za doświadczenia i ludzi, którzy byli częścią mojego życia?

Jak wygląda moje planowanie przyszłości? Jakie mam myśli o śmierci?

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

4. Modlitwa na zakończenie

Boże, dziękuję Ci za ten czas refleksji i analizy życia, zwłaszcza w obliczu choroby i starości. Proszę Cię o siłę, abym mógł znaleźć spokój w moich cierpieniach i odnaleźć sens w każdym dniu. Pomóż mi zaakceptować sytuację życiową i znaleźć radość w małych chwilach życia. Daj wytrwałość w chwilach bólu i samotności, oraz zrozumienie, że nadal jestem ważny i kochany.

Proszę Cię o zdrowie i ulgę w chorobie, ale także o mądrość, aby zrozumieć Twoje plany dla mnie. Pomóż przyjąć to, co nieuniknione, z pokorą i wiarą. Pomóż pozostać otwartym na miłość i wsparcie innych, oraz daj możliwość dzielenia się swoją mądrością i doświadczeniem z młodszymi pokoleniami. Dziękuję Ci za Twoją miłość i opiekę, która trwa przez całe moje życie. Amen.