

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** modlę 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 czatach 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 niestac? **Czy** przywłaszczam sobie cudzą własność, bo uważam, że „bogaty” się nie należy?

autor: ks. Jacek Prusak SJ

NOC KONFESJONAŁÓW



RACHUNEK SUMIENIA

Dostępny również na smartfony i tablety

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 modłę? **Jak** wygląda moja modlitwa? **Czy** „klepię pacierz”, czy staram się rozmawiać z Bogiem? **Czy** modłę się na różańcu, koronce, przy pomocy litanii i Pisma Świętego, czy odmawiam jedynie poranny albo wieczorny pacierz? **Jak** się modłę? **Czy** znajduję czas na modlitwę, czy modłę 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** modłę 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 najbliższej 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 zakładam 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 obżarstwie 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-