

ks. Zbigniew Paweł Maciejewski

# **Rachunek zdumienia dla każdego**

Jak w Bożej obecności  
przepytać swoje sumienie  
i poznać samego siebie?

Winnica 2017

© Copyright by Fundacja Nasza Winnica

© Copyright by ks. Zbigniew Paweł Maciejewski

Zdjęcie z okładki: fotolia.pl

Projekt okładki: ks. Krzysztof Drzazgowski

Pierwsze wydanie tej książeczki, niosące tytuł Rachunek sumienia dla młodzieży miało następującą adnotację: Za zgodą Kurii Metropolitalnej w Krakowie Nr 325/2007, dnia 07 lutego 2007 r.

ISBN 978-83-946081-5-6

Fundacja Nasza Winnica  
pl. Jana Pawła II 3, 06-120 Winnica  
fundacja@funawi.pl tel. 501 231 895

<http://funawi.pl>

<https://FundacjaNaszaWinnica.pl>

# Instrukcja na początek

**Chciałbym ci pomóc**, dając do ręki tę małą książeczkę. Pomóc w dobrym przygotowaniu i przeżyciu sakramentu pojednania.

**Kartki tej książki prowadzić cię będą przez sześć stopni**, punktów czy też stacji (nazwij to jak chcesz), których dobre przeżycie sprawi, że całe twoje przygotowanie do spowiedzi będzie właściwe.

Nie czynię tu żadnej rewolucji i nie odkrywam Ameryki. Uznana tradycja ascetyczna Kościoła potwierdza, że **(1) do każdego sakramentu należy podchodzić z wiarą** (rozdział Wierzę w Ciebie); że **(2) dialog z Bogiem, którym jest rachunek sumienia, warto rozpocząć od dziękczynienia** (rozdział Dziękuję Ci); że **(3) poznanie grzechów zawdzięczamy pomocy Ducha Świętego** (rozdział Daj mi światło);

że samo **(4) spojrzenie na nasze grzechy to nie wyliczanka, ale badanie swojej duszy** (rozdział Chcę widzieć); że **(5) nie tylko trzeba uznać grzech, ale skruszyć przed Bogiem swoje serce** (rozdział Przebaczyć) i **(6) prosić Go o przemianę swojego życia** (rozdział Popraw).

Na końcu zamieszczam streszczenie tego rachunku sumienia (dodatek: Ściąga dla śpieszących się).

Życzę ci powodzenia w trudnej sztuce nawracania się i szukania Boga.

Pierwotnie ten rachunek sumienia (wydany przez Wydawnictwo Rafael) przeznaczony był dla młodzieży. Pisząc go dla młodego człowieka, z góry jednak uważałem, że służyć on może także starszym.

Kolejnego wydania tego rachunku sumienia podjęło się kapucyńskie Wydawnictwo Serafin. To drugie wydanie stało się podstawą do tłumaczenia książeczki na

ukraiński. Książeczkę wydano we Lwowie (2016) pod tytułem: Іспит сумління для кожного.

Obecne (czwarte) wydanie, z niewielkimi poprawkami stylistycznymi dokonane jest przez Fundację Nasza Winnica.

*ks. Zbigniew Paweł Maciejewski*

## **Fundacja Nasza Winnica**

Od Litery Do Wiary

Rzeczy Dobrze Pomyślane

<http://funawi.pl>

<https://FundacjaNaszaWinnica.pl>

[zpm@natan.pl](mailto:zpm@natan.pl) tel.: 501 231 895

# Wierzę w Ciebie

Ewangelia Marka opisuje scenę, w której do Jezusa przychodzi ojciec opętanego złym duchem chłopca. Ojciec prosi Jezusa:

*„Jeśli możesz co, zlituj się nad nami i pomóż nam!”*

*(Mk 9,22b)*

Jezus mu odrzekł:

*„Jeśli możesz? Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy”.*

Natychmiast ojciec chłopca zawołał:

*„Wierzę, zaradź memu niedowiarstwu!”*

*(Mk 9,23-24).*

**Sakrament pojednania „dzieje się” między tobą a Bogiem. Do tego potrzebna jest wiara.** Bez wiary twoja spowiedź stanie się jedynie pustym obrzędem, który tylko po ludzku (i to

w najlepszym przypadku) może dać ci chwilę ulgi, płynącej z faktu, że powierzyłeś swoje problemy drugiemu człowiekowi i być może usłyszałeś jakieś mądre słowo czy wyrazy współczucia i zrozumienia twojej sytuacji.

**Potrzeba ci czegoś więcej – mocy i miłości Bożej.** Chciałbym przeprowadzić cię przez kilka fragmentów Biblii, gdyż tylko słowo Boże rodzi, buduje i umacnia naszą wiarę. Wiara natomiast otworzy cię na to, co może dać tylko Bóg.

*"Tak bowiem Bóg umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne. Albowiem Bóg nie posłał swego Syna na świat po to, aby świat potępił, ale po to, by świat został przez Niego zbawiony"*

*(J 3,1617).*

**Poczuj się kochany i akceptowany.** Intencją Boga jest twoje życie, a nie śmierć. Bóg chce twojego zbawienia i gotów był zapłacić za nie największą cenę – życie swojego Syna. Zapłacono za ciebie wielką cenę, jesteś wiele wart.

*Maryja porodziła swego  
pierworodnego Syna, owinęła Go  
w pieluszki i położyła w żłobie,  
gdyż nie było dla nich miejsca  
w gospodzie*

*(Łk 2,7).*

Przyjście Bożego Syna budzi często liryczno-sentymentalne skojarzenia: pachnące sianko, chuchające zwierzątka, anielskie chóry. **Prawda o stajni jest jednak inna: Syn Boży przyszedł na świat tam, gdzie był gnój i smród.** Mówię ci o tym, bo czuję, że bardzo pragniesz zaprosić do siebie Jezusa, ale chcesz Mu najpierw przygotować wspaniały pałac. Przygotować ten pałac własnymi siłami. A przynajmniej choć trochę ogarnąć

i posprzątać. Logika Ewangelii jest jednak inna – to Jezus sprząta i buduje dom. Tylko On ma tę moc. Piszę ci o tym po to, **byś nie bał się zaprosić Jezusa do swojej stajni, do swojego gnoju i smrodu.** To On dla ciebie ma zrobić porządek, a nie ty dla Niego. Może masz dobre intencje, ale za mało sił. Tylko Jezus ma moc, nie wstydz się prosić Go o pomoc.

*Biada wam, uczeni w Piśmie  
i faryzeusze obłudnicy! Bo  
podobni jesteście do grobów  
pobielanych, które z zewnątrz  
wyglądają pięknie, lecz wewnątrz  
pełne są kości trupich  
i wszelkiego plugastwa. (...)  
Biada wam, uczeni w Piśmie  
i faryzeusze, obłudnicy! (...)  
Wężę, plemię żmijowe,  
jak wy możecie ujść potępienia  
w piekle?*

*(Mt 23,27.29a.33).*

*„Kto z was jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci na nią kamień”.  
I powtórnie nachyliwszy się pisał na ziemi. Kiedy to usłyszeli, wszyscy jeden po drugim zaczęli odchodzić, poczynając od starszych, aż do ostatnich. Pozostał tylko Jezus i kobieta, stojąca na środku. Wówczas Jezus podniósłszy się rzekł do niej: „Kobieto, gdzież oni są? Nikt cię nie potępił?”. A ona odrzekła: „Nikt, Panie!”. Rzekł do niej Jezus: „I Ja ciebie nie potępiam. – Idź, a od tej chwili już nie grzesz!”*

*(J 8,7b-11).*

W pierwszej scenie Jezus mówi „biada” i straszy piekłem, w drugiej słyszymy – „nie potępiam cię”.

**Gdzie leży klucz do zrozumienia tak odmiennego zachowania Jezusa? O różnicy nie stanowi ciężar grzechów, ale to, czy się do nich**

**przyznajemy.** Jeśli uznajemy nasz grzech, wyznajemy go otwarcie Bogu, jeśli potrafimy żyć w prawdzie, On nam odpuszcza. Jeśli natomiast zaprzeczamy, udajemy, zakładamy maskę, szukamy tanich usprawiedliwień, to stajemy się „pobielanym grobem”. Wtedy mamy powody, aby się bać.

Ucz się stawać przed Bogiem w prawdzie, bez maski.

*Każę wytrysnąć strumieniom na  
nagich wzgórzach i źródłom wód  
pośrodku nizin. Zamienię pustynię  
na pojezierze, a wyschniętą  
ziemię na wodotryski.*

*Na pustyni zasadzę cedry, akacje,  
mirty i oliwki; rozkrzewię  
na pustkowiu cyprysy, wiązy  
i bukszpan obok siebie*

*(Iz 41, 18-19).*

Możesz się czuć jałowy, pusty, wyschnięty i martwy. **Bóg potrafi przemienić twoją**

**pustynię w fontannę łaski. Śmierć zamienić w życie.**

*Każdego więc, kto tych słów moich słucha i wypełnia je, można porównać z człowiekiem roztropnym, który dom swój zbudował na skale. Spadł deszcz, wezbrały potoki, zerwały się wichry i uderzyły w ten dom.*

*On jednak nie runął, bo na skale był utwierdzony. Każdego zaś, kto tych słów moich słucha, a nie wypełnia ich, można porównać z człowiekiem nierozsądnym, który dom swój zbudował na piasku.*

*Spadł deszcz, wezbrały potoki, zerwały się wichry i rzuciły się na ten dom. I runął, a upadek jego był wielki*

*(Mt 7,24-27).*

Cokolwiek robisz sam, przypomina to budowanie na piasku. Bywa, że taka

budowla stoi tylko chwile. Przy kazdym jednak podmuchu wiatru zamienia sie w ruine. **Tylko budowanie na Jezusie pozwala polozyć pod swoje zycie trwały fundament.** Cokolwiek budujesz, buduj z Jezusem.

# Dziękuję Ci

*Zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie! W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was*

*(1Tes 5,16-18).*

Być może teraz, w perspektywie spowiedzi, twoje myśli krążą wokół twoich problemów i trudności. Chciałbyś już teraz biec do swoich grzechów. Zrobisz to za chwilę. **Teraz proponuję ci, byś popatrzył wokół siebie i na siebie i spróbował zobaczyć dobro. A to po to, byś widział w Bogu źródło tego dobra i umiał dziękować.**

Nie będziesz może widział tego dobra w czystej postaci. Często zmieszane ono będzie z niedoskonałością i złem, ale zostaw te słabości. Staraj się uchwycić tylko dobro, naucz się je dostrzegać. To ważne!

## **Spójrz na wszystkie lata twego życia i podziękuj Bogu:**

- za życie i zdrowie, które masz;
- za wiarę;
- za ludzi, którzy ci dali miłość i dobro;
- za najpiękniejsze widoki, które w życiu widziałeś;
- za najpiękniejsze chwile, które w życiu przeżyłeś;
- za to, co umiesz i potrafisz.

Przerwij na chwilę czytanie, zamknij oczy i pomódl się tak, jak potrafisz, modlitwą dziękczynienia.

**A teraz spójrz na ostatni czas.** Zobacz, co dzisiaj, wczoraj, w ostatnich dniach i tygodniach było dobrego. Ile dobra odebrałeś od innych i ile dobra ty im dałeś.

Patrz uważnie i dziękuj Bogu:

- za pomoc, którą otrzymałeś, za uśmiech i dobre słowo (pomyśl o konkretnych sytuacjach);

- za konkretnych ludzi (przypomnij sobie ich twarze i wymień ich imiona);

- za to, co ci się udało (choćby to były drobiazgi).

Przerwij na chwilę czytanie, zamknij oczy i znowu pomódl się tak, jak potrafisz, modlitwą dziękczynienia.

# Daj mi światło

*W Nim było życie, a życie było  
światłością ludzi, a światłość  
w ciemności świeci i ciemność jej  
nie ogarnęła (J 1,4-5).*

Przeczytałem kiedyś radę, że w chwili niespodziewanej wizyty, gdy mamy w domu bałagan, trzeba zgasić górne, mocne światło, a zapalić jedynie jakąś mniejszą lampę czy kinkiet. Faktycznie, może ktoś nie zauważy wtedy kurzu na meblach czy śmiecia w rogu podłogi. Zgaszenie światła jednak nie likwiduje kurzu i brudu. Sprawia tylko, że można tego nie dostrzec. **W rachunku sumienia chodzi o coś zupełnie odwrotnego – o mocne światło, by widzieć wyraźnie, co należy posprzątać.**

Owo światło to w sposób naturalny nasz rozum, zdolność widzenia i nazywania różnych naszych brudów. Bywa jednak często tak, że nasz rozum całą swoją

mądrość wkłada w usprawiedliwianie, wybielanie, pomniejszanie. Potrzeba nam Bożej pomocy, potrzeba światła Ducha Świętego, by dostrzec prawdę o swoim życiu. **W twoim rachunku sumienia Duch Święty pełni potrójną rolę.** Pozwala ci zobaczyć twoje błędy, grzechy i całe zło. Daje ci siłę, byś przyznał się do nich przed samym sobą, nazwał je po imieniu i poczuł się za nie odpowiedzialny. Wreszcie światło Ducha Świętego daje ci odwagę, byś mógł w całości, szczerze i bez mataczenia wyznać to wszystko w konfesjonale. Warto zatem przyzywać Jego mocy i światła. Możesz to uczynić sam, swoimi słowami lub skorzystać z tej modlitwy:

*Duchu Święty, często mówię,  
że jestem tym, który ma wszystko,  
że niczego mi nie potrzeba,  
że jestem doskonały.*

*Daj mi Twoje światło, bym  
zobaczył swoją nędzę, słabość*

*i ograniczenia. Daj mi światło,  
bym dostrzegł swoje zło,  
niegodziwość i grzech.*

*Pomóż mi przyjąć prawdę o sobie,  
choćby nie wiem jak była ona dla  
mnie trudna. Daj mi też odwagę,  
bym wszystko, co zobaczę  
w sobie, mógł wyznać podczas  
spowiedzi.*

*A na końcu daj mi wielką radość  
pojednania.*

*Amen.*

# Chcę widzieć

*Tłum nastawał na nich, żeby umilkli; lecz oni jeszcze głośniej wołali: „Panie, ulituj się nad nami, Synu Dawida!”. Jezus przystanął, kazał ich przywołać i zapytał: „Cóż chcecie, żebym wam uczynił?“. Odpowiedzieli Mu: „Panie, żeby się oczy nasze otworzyły”. Jezus więc zdjęty litością dotknął ich oczu, a natychmiast przejrzeni i poszli za Nim*

*(Mt 20,31-34).*

**Czas** teraz na to, co najbardziej kojarzy się z rachunkiem sumienia – **na przegląd swojego życia. Pamiętaj jednak, że nie jest to liczenie słupków ani księgowość domagająca się bilansu, ale twoja modlitwa.** Gdy patrzysz na swoje życie, nie jesteś sam. Jesteś razem z Bogiem, w którym uznałeś źródło

wszelkiego dobra i światło do poznania prawdy o swoim życiu. Patrzysz na nie razem z Nim. Z Nim też rozmawiasz o swoim życiu.

**Chciałbym, byś uniknął błędu „ptaszkania”.** Polega on na tym, że mając listę grzechów i przewinień, odznaczasz (niekoniecznie ołówkiem, wystarczy w myślach) swoje grzechy i przewinienia: Czy opuszczałeś niedzielną i świąteczną Mszę Świętą? Faktycznie, opuszczałem – „ptaszek”. Czy pamiętałeś o codziennej modlitwie? Zawsze odmawiam pacierz – zatem bez „ptaszka”. Czy pościłem w piątki? Bardzo rzadko – zatem kolejny „ptaszek”.

**Spojrzenie na swoje życie, na swoje grzechy to nie tylko zauważenie pewnych faktów. Oprócz pytań „czy?”, trzeba także zadawać pytania „dlaczego?”, „skąd?”, „co to znaczy?”.**

Właściwe spojrzenie na swoje grzechy oznacza szukanie motywów, korzeni,

zależności, przyczyn i skutków. Oznacza także, że widzisz nie tylko same czyny, ale skrzywdzonego przez nie człowieka (choćbyś tym człowiekiem był ty sam) i płaczącego Boga.

**Daję ci w tym miejscu listę pytań**, ale traktuj ją jedynie jako punkt wyjścia do badania samego siebie. Pamiętaj, im głębiej zajrzysz w siebie, tym lepiej. Dlatego mało znajdziesz tu pytań „czy?”. Za łatwo i za szybko się na nie odpowiada.

**- Kiedy ostatni raz byłeś u spowiedzi?**  
Dlaczego się wtedy spowiadałeś? Jak oceniasz samą spowiedź i swoje do niej przygotowanie? Wyznałeś wszystkie grzechy ciężkie popełnione od ostatniej dobrej spowiedzi? Zataiłeś coś, zapomniałeś? Odprawiłeś zadaną pokutę?

**- Dlaczego teraz idziesz do spowiedzi?**  
Pragniesz tego, czy spełniasz czyjeś oczekiwania? Szukasz Boga, czy robisz tylko to, co wypada?

**- Czy przez cały czas od ostatniej spowiedzi przyjmowałeś Komunię Świętą?** Jak się czuleś, gdy jej nie przyjmowałeś? O czym to świadczy? Co to mówi o twojej wierze?

**- Kim jest Bóg w twoim życiu?** Jakie miejsce zajmuje On w twoich myślach i w twoim sercu? Kochasz Go? W czym się to wyraża?

**- Jaka wagę przywiązujesz do słuchania tego, co Bóg mówi do ciebie?** Czy czytasz Pismo Święte? Czy poznajesz Boga, rozwijasz swoją wiedzę religijną? Jakie jest twoje podejście do kazań, które słyszysz?

**- Jak wygląda twoja modlitwa?** Umieść ją na skali między dwoma biegunami: żarliwą, osobistą, systematyczną rozmową z kimś, kto kocha i kogo ty kochasz, a bezrozumnym „klepaniem” pustych formuł – szybko i rzadko.

**- Jak wygląda twoje chodzenie do kościoła?** Z jakiego powodu chodzisz albo nie chodzisz do kościoła? Co robisz, gdy jesteś w kościele? Przypatrz się sobie, oceń! Czego ci brakuje? Co możesz w sobie poprawić?

**- W jaki sposób szanujesz świętość Boga?** Wypowiadasz bezmyślnie i bez właściwej intencji Jego imię? Jak wygląda twoje świętowanie niedzieli? Czy pozwalasz świętować w tym dniu innym? Wołą Boga jest, by był to czas Jemu poświęcony, wykorzystany na twój odpoczynek i powstrzymanie się od tego, co dla ciebie jest pracą. Czy czas każdego piątku, Wielkiego Postu, Adwentu zwraca twoją uwagę ku ich tajemnicom? Kierujesz wtedy swoją myśl ku Bogu, czy tylko zauważasz przeszkody w planowanej zabawie czy diecie? Jak szanujesz miejsce, które jest Jego domem (pomyśl o swoim zachowaniu w kościele, odpowiedzialności za jego utrzymanie, umiejętności dzielenia się swoimi pieniędzmi)? Ile ostatnio wydałeś na

słodczyce i rozrywki, a ile na wsparcie twojego kościoła, misji i potrzebujących?

- **Bóg jest Bogiem jedynym.** W Jego ręku i woli jesteś ty i cały świat, teraźniejszość i przyszłość. Zwracasz się ku Niemu, czy też szukasz wiedzy i zbawienia we wróżbach, horoskopach, amuletach, przesądach? Dlaczego to robisz? Odpowiedz na to pytanie, nie zadowolając się szybką odpowiedzią: „dla zabawy”..

- **Żyjesz w rodzinie, wśród bliskich. Kochasz ich?** W czym się to wyraża? Jakie są twoje relacje z bliskimi? Zastanów się, czy jest w twojej rodzinie miłość? Jeśli tak, to w jaki sposób wyrażasz Bogu swoją wdzięczność?

Przeżywasz w rodzinie konflikty? Na czym one polegają? W jakim stopniu za nie odpowiadasz i co możesz zmienić, by było lepiej?

- **Przypatrz się swojej obecności w szkole lub pracy, twojej relacji do**

nauczycieli, wychowawców i przełożonych. Masz do nich szacunek, zachowujesz się wobec nich kulturalnie, jesteś lojalny? Jeśli jesteś odpowiedzialny za innych – jak wypełniasz swoje obowiązki?

**- W czym wyraża się twoja odpowiedzialność za życie i zdrowie swoje i innych, a w czym twoja beztroska? Sięgasz po alkohol, papierosy, narkotyki? Co chcesz w ten sposób wyrazić, pokazać, udowodnić? Czym niszczysz swoje zdrowie albo jak wystawiasz je na niebezpieczeństwo? Jak się ubierasz? Jak zachowujesz się na drodze?**

**- Czy szanujesz życie – każde:** to poczęte i to stare, chore albo niepełnosprawne? Jak się zachowujesz w swoim kontakcie z potrzebującymi?

**- Zastanów się nad porządkiem w twojej sferze seksualnej. Panujesz nad nią? Jest ci posłuszna? Jak dbasz o czystość swojej wyobraźni, myśli, pragnień, uczynków? W jaki sposób wyrażasz szacunek dla**

własnego ciała? Czy cenisz skromność u siebie i innych? Żaden człowiek nigdy nie może być obiektem (przedmiotem) zaspokojenia twoich seksualnych pragnień. Troszczyłeś się o to? Czy byłeś odpowiedzialny za drugą osobę w tej sferze? Jeśli nie żyjesz w małżeństwie, czy dopuściłeś do zbyt intymnych pieścót, pocałunków, współżycia? Jak to oceniasz? Czego pragniesz? Co postanawiasz? Jeśli żyjesz w małżeństwie to także obowiązuje cię czystość. Czy twoje pieścoty, pocałunki i współżycie jest czytelnym znakiem twojej miłości? Czy dopuszczasz się masturbacji? Stała się ona nałogiem? I jeszcze jedno – ta sfera twojego życia nie jest najważniejsza, choć bywa, że sprawia przez swoją wstydlivość wiele kłopotów. Zastanów się, jak przedstawiasz ją w konfesjonale, czy nie ma tam zatajeń, niedomówień, fałszerstwa?

- **Bóg mówi:** „**Nie kradnij**”. Jak szanujesz cudzą własność? Czy przywłaszczyłeś coś, nie oddałeś pożyczonej rzeczy? Własność to także dzieła umysłu

i artystycznego talentu. Co masz na dysku swojego komputera? Nielegalne programy i pliki mp3? Czy nie okradasz swojej firmy?

**- Zastanów się, czy ktoś przez ciebie płakał, stracił zaufanie, został skrzywdzony?** Pomyśl o sytuacjach, w których ktoś liczył na ciebie, na twoją pomoc i... się zawiódł. W jaki sposób ty okazywałeś swoją wdzięczność tym, którzy ci pomogli?

**- Zastanów się teraz nad sobą. W jaki sposób twoje życie jest pełnieniem woli Bożej?** Czy wykorzystujesz i pomnażasz swoje talenty? Czy się rozwijasz? Do czego prowadzą twoje przyjaźnie, spotkania, lektury, rozrywka?

**- Czy umiesz się cieszyć z tego, co masz, właściwie tego używać?** Czy nie zazdrościsz, nie ulegasz fałszywym ambicjom? Czy lubisz siebie? Czy jesteś realistą? Umiesz dostrzegać swoje słabe i mocne strony? Potrafisz planować życie, myśleć o przyszłości i ją budować?

**- Jeśli wiek lub choroba stały się dla ciebie krzyżem, jak to znosisz?** Jak traktujesz tych, którzy ci pomagają? Jak traktujesz w tym Boga, nie obwiniasz Go za swoje cierpienia? Czy w poważnych przypadkach prosisz o sakrament namaszczenia chorych?

**- Jesteś bliżej czy dalej od Boga** niż miesiąc, rok, pięć lat temu?

**Pomyśl teraz, co z tego wszystkiego jest twoim najpoważniejszym grzechem?** Co jest największym problemem, co sprawia najwięcej trudności, najbardziej niepokoi sumienie? Od tego warto rozpocząć spowiedź, powiedzieć spowiednikowi, że to właśnie najbardziej cię „gryzie”.

# Przebacz

*Syn rzekł do niego: „Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie, już nie jestem godzien nazywać się twoim synem”.*

*Lecz ojciec rzekł do swoich sług: „Przynieście szybko najlepszą szatę i ubierzcie go; dajcie mu też pierścień na rękę i sandały na nogi”*

*(Łk 15,2122).*

**Gdy uświadomisz sobie swoje grzechy, gdy je zobaczysz dzięki rachunkowi sumienia, wzbudź za nie żal.** Dobrze jest mieć w sercu dwa powody tego żalu: zranienie i obrazę Boga oraz cios w samego siebie. Grzech to nie są rzeczy „smaczne i nie wiadomo czemu zakazane”, ale rzeczy „niszczące i dlatego zakazane”.

**Miej świadomość, że grzech zawsze pomniejsza, degraduje i niszczy ciebie samego, twoje relacje z ludźmi i z Bogiem.** Gdy grzech urośnie, gdy poddasz mu się całkowicie, zatracisz siebie, swoich bliskich, a w twoim sercu nie będzie już miejsca dla Boga. Skrusz przed Bogiem swoje serce.

*„Bądźcie trzeźwi! Czuwajcie!  
Przeciwnik wasz, diabeł, jak lew  
ryczący krąży szukając kogo  
pożreć” (1P 5,8).*

Swój żal za grzechy i prośbę o przebaczenie wyraż osobistą, spontaniczną modlitwą lub skorzystaj z psalmu zamieszczonego poniżej.

Są to słowa króla Dawida, który zrozumiał i uznał swój grzech cudzołóstwa z Batszebą, zabójstwa Uriasza (jej męża), kłamstwa, w które wszedł sam i wciągnął w nie innych.

## ***Psalm 51***

*Zmiłuj się nade mną, Boże,  
w swojej łaskawości, w ogromie  
swego miłosierdzia wymaż moją  
nieprawość!*

*Obmyj mnie zupełnie z mojej winy  
i oczyść mnie z grzechu mojego!*

*Uznaję bowiem moją nieprawość,  
a grzech mój jest zawsze przede  
mną.*

*Tylko przeciw Tobie zgrzeszyłem  
i uczyniłem, co złe jest przed  
Tobą,*

*Tak że się okazujesz  
sprawiedliwym w swym wyroku  
i prawym w swoim osądzie.*

*Oto zrodzony jestem  
w przewinieniu i w grzechu  
poczęła mnie matka.*

*Oto Ty masz upodobanie  
w ukrytej prawdzie, naucz mnie  
tajników mądrości.*

*Pokrop mnie hizopem, a stanę się  
czysty, obmyj mnie, a nad śnieg  
wybieleję.*

*Spraw, bym usłyszał radość i  
wesele: niech się radują kości,  
któreś skruszył!*

*Odwróć oblicze swe od moich  
grzechów i wymaż wszystkie moje  
przewinienia!*

*Stwórz, o Boże, we mnie serce  
czyste i odnow w mojej piersi  
ducha niezwyciężonego!*

*Nie odrzucaj mnie od swego  
oblicza i nie odbieraj mi świętego  
ducha swego!*

*Przywróć mi radość z Twojego  
zbawienia i wzmocnij mnie  
duchem ochoczym!*

*Chcę nieprawych nauczyć dróg  
Twoich i nawrócą się do Ciebie  
grzesznicy.*

*Od krwi uwolnij mnie. Boże, mój  
Zbawco: niech mój język sławi  
Twoją sprawiedliwość!*

*Otwórz moje wargi. Panie, a usta  
moje będą głosić Twoją chwałę.*

*Ty się bowiem nie radujesz ofiarą  
i nie chcesz całopaleń, choćbym  
je dawał.*

*Moją ofiarą. Boże, duch  
skruszony, nie gardzisz, Boże,  
sercem pokornym i skruszonym.*

# Popraw mnie

*Jeżeli Pan domu nie zbuduje,  
na próżno się trudzą ci, którzy go  
wznoszą (Ps 127,1).*

Właśnie **tak trzeba myśleć: „popraw mnie, Jezu”, a nie: „ja się poprawię”**. Należy oczywiście podjąć osobisty wysiłek, ale polega on przede wszystkim na tym, by dać miejsce Bogu w swoim życiu. To On nas nawraca i przemienia. Warto jednak wiedzieć, czego się chce, określić kształt swojego życia, wyznaczyć plany i cele, i widzieć w tym wszystkim Boga.

**Pomyśl zatem, jak chciałbyś, by wyglądała twoja relacja z Bogiem?** Co należałoby zmienić, udoskonalić w twoich religijnych praktykach?

**Pomyśl, jaka jest wola Boga wobec ciebie i twoich bliskich.** Jak powinno wyglądać twoje życie i twoje relacje z tymi, którzy są wokół ciebie?

Zastanów się nad tym bardzo konkretnie, ze szczegółami, praktycznie. Nie wystarczy mglista deklaracja, że się chce lepiej czy inaczej. Najlepiej, gdy ma to charakter mocnego postanowienia, nawet zapisanego, do którego będziesz co jakiś czas wracał, a na pewno podczas przygotowania do następnej spowiedzi.

## Dodatek: Ściągą dla śpieszących się

**Najlepiej, gdybyś się nie śpieszył i każdą swoją spowiedź mógł poprzedzić dobrym rachunkiem sumienia** (którego nie można zrobić inaczej, jak poświęcając mu czas). Życie przynosi jednak różne sytuacje i może ci się przydać ta część książeczki, będąca pewnego rodzaju ściągą czy „skrótem”, która pomoże ci w chwili, gdy na swoje przygotowanie nie możesz poświęcić zbyt wiele czasu.

Ta część przyda ci się także wtedy, gdy nabierzesz już pewnej sprawności i samodzielności w rachunku sumienia, a tych kilka zdań stanie się jedynie pewną wskazówką, która będzie cię prowadziła i ubezpieczała w twoim samodzielnym przygotowaniu, byś czegoś nie opuścił.

## **Wierzę w Ciebie**

Buduj i umacniaj swoją wiarę słowem Bożym. Przeczytaj swoje ulubione fragmenty z Pisma Świętego lub przywołaj je z pamięci. Jeśli nie jest to możliwe, przeczytaj przynajmniej poniższy fragment:

*Tak bowiem Bóg umiłował świat,  
że Syna swego Jednorodzonego  
dał, aby każdy, kto w Niego  
wierzy, nie zginął, ale miał życie  
wieczne. Albowiem Bóg nie posłał  
swego Syna na świat po to, aby  
świat potępił, ale po to, by świat  
został przez Niego zbawiony*

*(J 3,16-17).*

## **Dziękuję Ci**

Zanim zaczniesz myśleć o grzechach, spójrz na swoje życie i poszukaj dobra. Dobra, które jest w tobie, i dobra, którego doświadczyłeś od innych. Spójrz na całość

swojego życia i na ostatni czas. To, o czym sobie przypominałeś, uczyn przedmiotem swojej krótkiej modlitwy dziękczynienia.

## ***Daj mi światło***

Podczas modlitwy poproś Ducha Świętego o światło dla siebie. Niech da ci poznać twój grzech, przyznać się do niego i wyznać na spowiedzi.

## ***Chcę wiedzieć***

Znasz – mam nadzieję – Boże przykazania i przykazania kościelne. Wskazują one obszary, które powinieneś badać. Nie pytaj wyłącznie o to, „czy” w czymś uchybiłeś, ale także o to, „dlaczego” to zrobiłeś, „co z tego wynika” i „jak to świadczy o twojej wierze”.

Gdy naprawdę się śpieszysz, zapytaj o trzy kwestie:

1. Co niszczyło twoją relację z Bogiem?

2. Co niszczyło twoją relację z ludźmi wokół?

3. Co niszczyło ciebie?

## ***Przebacz***

Gdy uświadomisz sobie swoje grzechy, wzbudź za nie żal. Grzech to nie są rzeczy „smaczne, choć zakazane”, ale rzeczy „niszczące i dlatego zakazane”. Masz nad czym płakać.

## ***Popraw***

Proś Boga o łaskę, byś nią wzmocniony mógł zmieniać na lepsze swoje życie. Postaw sobie cele, wzbudź mocne postanowienie poprawy.

## **Spis treści**

Instrukcja na początek	3
Wierzę w Ciebie	6
Dziękuję Ci	14
Daj mi światło	17
Chcę widzieć	20
Przebacz	30
Popraw mnie	35
Dodatek: Ściąga dla śpieszących się	37
Wierzę w Ciebie	38
Dziękuję Ci	38
Daj mi światło	39
Chcę widzieć	39
Przebacz	40
Popraw	40



**Fundacja Nasza Winnica**  
Od Litery Do Wiary  
Rzeczy Dobrze Pomyślane

**Zajrzyj na nasze strony:**

blog: [funawi.pl](http://funawi.pl)

sklep: [FundacjaNaszaWinnica.pl](http://FundacjaNaszaWinnica.pl)

