

Kapłański rachunek sumienia

Proponujemy zapoznanie się z dwoma kapłańskimi rachunkami sumienia: 1. Na podstawie św. Józefa Sebastiana Pelczara (unowocześniny), 2. Na podstawie tekstów papieża Franciszka.

06-11-2019

1. Na podstawie św. Józefa Sebastiana Pelczara. **Pobierz**

„Lecz gdy jesteśmy sądzeni przez Pana, upomnienie

otrzymujemy, abyśmy nie byli
potępieni ze światem”

(I Kor 11,32)

KAPŁAŃSKI RACHUNEK SUMIENIA

(do codziennego użytku)

Stań w obecności Boga i proś o
światło Ducha Świętego dla twego
sumienia.

Czy wczoraj wieczorem odprawileś
rachunek sumienia i żałowałeś za
grzechy?

Czy odmówiłeś pobożnie modlitwy
wieczorne? Jak spędziłeś resztę dnia
i nocy?

Czy obudziwszy się dzisiaj
ofiarowałeś zaraz Panu Bogu cały
dzień?

Czy wstałeś bez ociągania się, w
czasie właściwym? Czy miałeś
przygotowane rozmyślanie?

Z jaką starannością je odprawiałeś?

Jakie zrobiłeś postanowienia?

Czy pamiętałeś o nich w ciągu dnia?

Czy spokojnie i we właściwych porach dnia odprawiałeś liturgię godzin?

Czy pobożnie i z wiarą odprawiałeś dzisiaj Mszę św.? Z jakim przygotowaniem i dziękczynieniem? Czy nawiedziłeś Najświętszy Sakrament?

Czy zachowałeś szacunek do Najświętszego Sakramentu?

Czy pamiętałeś o słowach: „kapłan jest wart tyle, ile warte jest jego życie eucharystyczne”?

Czy czytałeś Pismo św.?

Jak odprawiałeś czytanie duchowne?
Czy modliłeś się na różańcu?

Czy w ciągu dnia zwracałeś się do Boga?

Kiedy i jak ostatni raz spowiadałeś się? Jak zachowałeś się w pokusach?

Czy unikałeś okazji i myśli niebezpiecznych?

Jak korzystałeś z telewizji, komputera, gazet?

Czy nie narażałeś się na grzechy nieczyste?

Czy podejmowałeś umartwienia? Jak zachowywałeś się przy jedzeniu?

Czy panowałeś nad swym humorem, nad niecierpliwością?

Czy przyjmowałeś pogodnie i z dziękczynieniem upokorzenia i przykrości?

Jak zachowałeś się w stosunku do współbraci kapłanów i osób świeckich?

Czy nie stałeś się dla kogoś okazją lub powodem grzechu, zgorszenia, smutku?

Czy skorzystałeś z okazji uczynienia dobra bliżnim?

Czy w rozmowach nie wykroczyłeś przeciw miłości bliźniego przez obmowę, sądzenie, krytykanctwo?

Czy nie marnowałeś czasu na zajęcia niepotrzebne lub próżniactwo?

Czy dobrze spełniłeś swoje obowiązki w parafii, szkole i tam, gdzie je tobie zlecono?

Jak rozporządzałeś dobrami materialnymi? Czy praktykujesz cnotę ubóstwa? Co jeszcze dzisiaj wyrzuca ci sumienie?

Podziękuj za spełnione dobro Panu Bogu. Wzbudź szczerzy żal za grzechy i niedoskonałości. Czy miłujesz Pana Boga z całego serca?

Co postanawiasz na przyszłość?

**„Nie zaniedbam odtąd
codziennego rachunku sumienia,**

a szczególniejszą uwagę poświęcę
mojej wadzie głównej”.

(św. bp Józef Sebastian Pelczar)

.....

***Kapłański Rachunek sumienia na
podstawie tekstów papieża
Franciszka. Pobierz***

1. Czy jestem pasterzem bliskim
swoich owiec? Czy potrafię
odpoczywać, przyjmując miłość,
wdzięczność i całą serdeczność, jaką
obdarza mnie wierny lud Boży? Czy
po prostu lubię przebywać wśród
moich parafian, uczniów, wiernych?

2. Czy popadam czasami w „chorobę
znieczulenia umysłowego i

duchowego”? To ci, którzy tracą swój spokój wewnętrzny, żywotność i śmiałość, ukrywając się za papierami, stając się urzędnikami, a nie ludźmi Bożymi, niezdolnymi do tego, by płakać z tymi, którzy płaczą i radować się z tymi, którzy się weselą!

3. Czy Duch Święty jest dla mnie naprawdę odpoczynkiem w trudzie? Czy też jedynie Tym, który każe mi pracować? Czy praktyki pobożności - różaniec, brewiarz, adoracja, itp. - są dla mnie źródłem pokoju i zdrowej mobilizacji?

4. Czy po pracy duszpasterskiej szukam niezwykłego odpoczynku, jaki oferuje społeczeństwo konsumpcyjne? Czy pozwalam sobie na takie wydatki, na jakie nie pozwoli sobie ojciec wielodzietnej rodziny? Czy szukam kompensaty w nieopanowanej ciekawości, np. przy TV lub internecie, w braku umiarkowania w jedzeniu lub piciu?

5. Czy potrafię prosić o pomoc
jakiegoś mądrego kapłana? Czy
utrzymuję kontakt z kolegami
kursowymi? Czy wprowadzam dobrą
atmosferę w parafii i w dekanacie?
Czy potrafię wybaczyć i przechodzić
do porządku dziennego nad
zwykłymi starciami jakie niesie
codzienne życie?

6. Czy potrafię odpocząć od siebie
samego, od moich wymagań wobec
siebie, samozadowolenia, obracania
się wokół siebie? Czy zwalczam
użalanie się nad sobą i wszelkie
porównywani z braćmi kapłanami?
Czy radykalnie usuwam wszelkie
przejawy zazdrości?

7. Czy potrafię odpoczywać od moich
nieprzyjaciół pod ochroną Pana? Czy
spieram się i intryguję w samym
sobie, obmyślając wiele razy moją
obronę, czy też powierzam się
Duchowi Świętemu, który uczy mnie

tego, co powinienem powiedzieć przy każdej okazji?

8. Czy w moim życiu są objawy „choroby rywalizacji i zarozumiałości” kiedy to pozory, kolory szat i zaszczytne insygnia tytuły naukowe stają się głównym celem życia? Czy pamiętam, że jest to choroba, która prowadzi do bycia kapłanami żyjącymi fałszywym mistycyzmem?

9. Czy w moim życiu pojawia się to, co papież Franciszek nazywa „chorobą miny pogrzebowej”, czyli ludzi gburowatych i ponurych, uważających, że aby być poważnymi, trzeba mieć odmalowane na twarzy przygnębienie, surowość oraz traktować innych - zwłaszcza, uznanych za gorszych - sztywno, surowo i arogancko?

10. Czy potrafię rozmawiać z Jezusem, z Ojcem, z Maryją i świętym Józefem, z moimi przyjaciółmi –

świętymi patronami, aby odpocząć w ich wymaganiach? Czy kapłaństwo jest źródłem mego szczęścia i coraz bardziej doświadczam, że jarzmo Pana jest słodkie i lekkie? Czy zbytnio się troszczę i niepokoję, czy też jak Paweł, znajduję wytchnienie, mówiąc: „wiem, komu uwierzyłem” (2 Tm 1,12)?

Akt Skruchy

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/kaplanski-
rachunek-sumienia/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/kaplanski-rachunek-sumienia/) (06-08-2025)