

## Przykład rachunku sumienia

Przed krzyżem, albo z krzyżem w rękach

### Dziękczynienie:

O mój Jezu drogi, twoje rany święte są niewyczerpaną skarbnicą niezliczonych darów naturalnych i nadprzyrodzonych..., których mi nieustannie udzielasz w życiu doczesnym..., a jeszcze więcej przyrzekasz dać mi w królestwie swej chwały... Te wszystkie dary zostały nie tylko stworzone przez ciebie, ale także wystużone mi twoimi ranami... A chociaż ja często nadużywam twoich darów przeciwko tobie, to jednak Ty udzielasz łask i darów. Darzyłeś mnie nimi już w dzieciństwie moim, kiedyś mnie na chrzcie św. odrodziłeś na dziecię boże... I nie było dnia, bym z twoich darów nie korzystał... dobroci twojej Za te wszystkie dary, jakie mi dałeś w moim życiu... a zwłaszcza za... serdecznie ci najśodszy Jezu dziękuję. Niechaj wszystkie stworzenia wystawiają niewypowiedzianą dobroć twoją. Niechaj w niebie i na ziemi nieustannie brzmi pieśń dziękczynienia, żeś wejrzał na mnie... żeś dla mego zbawienia dał się przybić do krzyża, aby ranami swymi wystużyć mi obfitość darów niebieskich. Zarazem pragnę wszystkie dary, jakie otrzymałem i otrzymuje od ciebie, złożyć w świętych ranach twoich i z nich czerpać wszystko, co mi potrzebne będzie do zbawienia i uświęcenia... W nich chcę zawsze widzieć niewyczerpaną skarbnicę wszelkiego błogosławieństwa. Gdyby twoje dary zostały tylko w moich rękach, to bym je wnet roztrwonił... Dlatego ciebie mój Jezu błagam, abys mi z ran twoich udzielał według swojej hojności, a nie według mojej niegodności ... Ja zaś za wszystko pragnę cię chwalić, tobie nieustannie dziękować...

### Prośba o światło:

Niech twoje rany święte, Jezu najśodszy, staną się dla mnie słońcem, które swoimi promieniami oświeci duszę moją i ukaże mi drogę życia świętego... Niechaj w świetle ran twoich poznam, kim jestem... a kim Ty jesteś dla mnie... Coś dla mnie uczynił, a co ja tobie oddaję?... Spraw to dobry Zbawicielu, bym w świetle ran twoich poznał nie tylko liczbę grzechów swoich i karygodnych błędów, ale też ich niegodziwość... Niech rany twoje najdroższe pobudzą mnie do żalu za wszystkie grzechy moje, niech zrodzą we mnie nienawiść do wszystkiego, co się tobie sprzeciwia... niech najświętsza krew ran twoich oczyści mnie i nad śnieg wybieli...

### Rachunek sumienia:

O Jezu dobry, niech święte rany twoje staną mi się zwierciadłem, w którym ujrzę swoje wykroczenia przeciw Tobie. Dlatego przecież zostałeś zraniony, aby rany twoje wciąż mi uświadamiały moje grzeszne myśli i uczucia... moje grzeszne słowa... moje grzeszne uczynki i zaniedbania...(Następuje rachunek sumienia...)

### Żal za grzechy:

Kiedy się patrzę, Panie Jezu w święte rany twoje, muszę wyznać, że nie karci je zadali... nie gwoździe przebiły twoje ręce i nogi i bok twój... ale grzechy moje. One to wołały o pomstę do boskiej sprawiedliwości za zniewagę majestatu boskiego... Lecz Ojciec niebieski, w nieskończonym miłosierdziu swoim zamiast mnie karać, ciebie wydał na mękę... abys najświętszą krwią ran swoich zgładził wszelkie złości moje... Tak już o tobie zapowiadał prorok Izajasz mówiąc, że zostałeś zraniony za nieprawości nasze. Choć czasem dostrzegam jedynie małe nieprawości jednak myliłbym się bardzo, gdybym uważał, że małymi wykroczeniami, jakich się dopuszczam nie zraniłbym ciebie... I te drobne moje niedbalstwa przebiły twoje ręce i nogi.

Stąd za nie trzeba było dać boskiej sprawiedliwości nieskończone zadośćuczynienie. To zaś zadośćuczynienie dałeś Jezu krwią ran swoich. Jakże to wszystko mnie zawstydzia i potępia... a zarazem boleścią napełnia serce moje, żeś za grzechy moje został zraniony... O dobry Zbawicielu, niechaj święte rany twoje pobudzą mnie do serdecznej skruchy... niech krew z nich płynąca stanie się kąpielą dla duszy mojej... Niech wycisną z oczu moich łzy serdecznego żalu... czyż bowiem mogę mieć suche oczy i obojętne serce, gdy widzę ciebie zranionego za moje grzechy?... O przebacz mi, Jezu przebacz, bo odkupiłeś mnie wielką ceną... nie złotem i srebrem, ale najdroższą krwią ran swoich... Widząc cię przybitego do krzyża, biję się w piersi i wołam uniżony: moja wina. Moja bardzo wielka wina. Ty zaś o Jezu, któryś za mnie cierpiał rany okaż mi miłosierdzie... Winy moje składam przed oczy twoje... uznaję ich niegodziwość, uznaję moją niewdzięczność... i brzydzę się najmniejszym nawet grzechem, bo i on przebijał twoje ręce i rogi, a cóż dopiero moje grzechy ciężkie... O Jezu mój, nie śmiem dzisiaj podnieść oczu ku tobie, bo święte rany twoje wołają zbyt głośno: Patrz człowiecze, oto dzieło twoje. Z zawstydzeniem, z boleścią i żalem upadam na kolana przed tobą, Jezu ukrzyżowany, a bijąc się w piersi błagam cię o miłosierdzie... Przedstaw rany swoje niebieskiemu Ojcu, abyś mi dla ich zasług przebaczył wszystko, czymkolwiek w życiu wykroczyłem przeciwko jego świętej woli...

### **Postanowienie poprawy:**

W twoich ranach świętych dobry Zbawicielu pragnę znaleźć bezpieczne schronienie...a zwłaszcza ukryć się pragnę w najstodszej ranie twojego miłosiernego Serca, aby w niej znaleźć zabezpieczenie przed grzechem, pomoc w pokusach do złego... Wiesz dobrze mój Jezu, że choć chcę czynić dobro, to często sił w sobie nie znajduję... Dlatego postanowienie swoje, aby się poprawić, a za popełnione grzechy czynić godną pokutę składam w święte rany twoje... Niech mi udziela nadprzyrodzonej mocy do walki z grzechem... niech mnie rozpala tak silną miłością, że już żadne stworzenie nie odłączy mnie od ciebie... Rany twoje mój Jezu, a zwłaszcza rana twojego Serca, napełnia mnie ufnością... Wszak Serce to jest przebłaganiem za grzechy nasze... ono jest też źródłem życia i świętości... Dlatego w ranie twojego Serca składam swoje postanowienie poprawy życia...

Można dodać modlitwę:

Duszo Chrystusowa, uświęć mnie.  
Ciało Chrystusowe, zbaw mnie,  
Krwi Chrystusowa, napój mnie.  
Wodo z boku Chrystusowego, obmyj mnie.  
Męko Chrystusowa, pokrzep mnie.  
O dobry Jezu, wysłuchaj mnie.  
W ranach swoich ukryj mnie.  
Nie dopuść mi oddalić się od Ciebie.  
Od nieprzyjaciela złego obroń mnie.  
W godzinę śmierci wezwij mnie.  
I każ mi przyjść do siebie,  
Abym ze świętymi Twymi chwalił Cię,  
Na wieki wieków. Amen.

Oto ja, dobry i najstodszyszy Jezu, upadam na kolana przed Twoim obliczem i z największą gorliwością ducha proszę Cię i błagam, abyś wszczepił w moje serce najżywsze uczucia wiary, nadziei i miłości oraz prawdziwą skruchę za moje grzechy i silną wolę poprawy.  
Oto z sercem przepełnionym wielkim uczuciem i z boleścią oglądam w duchu Twoje pięć ran i myślę się w nich zatapiam, pamiętając o tym, dobry Jezu, co już prorok Dawid włożył w Twoje usta: "Przebodli ręce moje i nogi, policzyli wszystkie kości moje" (Ps 22, 17).