

RACHUNEK SUMIENIA (dla dorosłych)

PIERWSZE PRZYKAZANIE

Czy pozwalałem sobie na poważne wątplenie w prawdy wiary? Czy szukałem wyjaśnienia moich wątpliwości? Czy przeczyłem wierze albo niektórym jej prawdom w myśli lub przed ludźmi?

Czy mówiłem bez szacunku o rzeczach świętych, sakramentach, Kościele, kapłanach? Czy miałem odwagę przyznawać się do wiary w swoim środowisku?

Czy z niedbalstwa zbyt rzadko przystępowałem do sakramentów? Czy przyjąłem Komunię świętą w stanie grzechu ciężkiego?

Czy zaniedbałem osobistą modlitwę? Czy dziękuję Bogu za Jego dary, uwielbiam Go, przepraszam Go za grzechy, proszę Go o pomoc? Czy starałem się żyć w obecności Bożej? Czy liczyłem się z Panem w moich wyborach?

Czy starałem się pogłębiać moją wiedzę religijną? Czy kierowałem się w życiu zabobonami lub spirytyzmem?

Czy czytałem lub przetrzymywałem książki lub publikacje przeciwne wierze lub moralności? Czy pożyczałem je innym?

Czy coś lub ktoś przysłał mi Boga, tak że staje się moim bożkiem (pieniądze, wygląd, kariera, zakupy, sława, internet...)?

Czy boli mnie spotkać ludzi zaniedbanych religijnie i żyjących w grzechu? Czy staram się zbliżyć ich do Boga swoim słowem i przykładem?

DRUGIE PRZYKAZANIE

Czy przeklinałem lub bluźniłem? Czy czyniłem to w obecności innych?

Czy wymawiałem imię Boże bez potrzeby, ze złością, z lekceważeniem, lub w inny sposób używałem go bez należytego szacunku? Czy ukazywałem szacunek krzyżowi i innym symbolom wiary? Czy szanowałem święte imię Boga?

Czy przysięgałem lekkomyślnie lub niezgodnie z prawdą?

TRZECIE PRZYKAZANIE BOŻE

Czy wierzę we wszystko, czego naucza Kościół i uznaję jego nakazy, głoszone na mocy władzy udzielonej mu przez Chrystusa?

Czy opuszczałem Mszę św. w niedziele i w święta obowiązujące? Czy byłem podczas Mszy św. dobrowolnie roztargniony? Czy spóźniałem się na niedzielne Msze św.?

Czy zachowywałem przepisy postne?

Czy dobrowolnie starałem się wynagradzać Bogu za moje winy i zwalczać grzechy, także powszednie?

Czy nadużywałem miłosierdzia Bożego przez

lekceważenie grzechu i liczenie na łatwe przebaczenie?

Czy spowiadałem się i przyjąłem Komunię świętą w czasie nakazanym przez Kościół?

Czy podejmowałem pracę niekonieczną w święta i niedziele? Czy brałem udział w hucznych zabawach w czasie przez Kościół zakazanym?

CZWARTE PRZYKAZANIE

Czy odnosiłem się z szacunkiem do rodziców? Czy modliłem się za nich, opiekowałem się nimi w razie potrzeby?

Czy dbałem o wychowanie swoich dzieci? Czy dałem im zły przykład? Czy interesowałem się ich życiem: znam ich przyjaciół, wiem, co czytają, jak spędzają wolny czas? Czy często szukam rady u Pana, aby ich właściwie wychowywać?

Czy dbałem o życie religijne swoich dzieci, modliłem się wspólnie z nimi, razem chodziliśmy na Msze św.? Czy czuwałem nad ich formacją religijną?

Czy uczyłem swoje dzieci, co jest dobre, a co złe i dlaczego? Czy reagowałem w mądry sposób na grzechy swoich dzieci (napomnienie, wyjaśnienie, pokazanie dobrej drogi)? Czy pozwalałem, aby oglądali niemoralne, nieprzyzwoite filmy lub programy telewizyjne itp.?

Czy traktowałem sprawiedliwie wszystkie swoje dzieci? Czy szanowałem niezależność dorosłych dzieci?

Czy kłóciłem się z moim współmałżonkiem? Czy doszło do złego traktowania go w słowie lub czynie? Czy wspomagałem autorytet współmałżonka unikając ganienia go albo sprzeciwiania się mu w obecności dzieci?

Czy pielęgnowałem każdego dnia miłości do współmałżonka? Czy umiałem przebaczać szybko jego nieuniknionym słabościom? Czy szukałem tego, co nas łączy i unikałem tego, co nas dzieli?

Czy interesowałem się sprawami ludzi, którzy mnie otaczają, szczególnie tymi, którzy są mi bliscy z racji pokrewieństwa, pracy, przyjaźni? Czy starałem się im przyjść z pomocą? Czy jestem miły dla obcych, przy jednoczesnym braku uprzejmości dla najbliższych?

PIĄTE PRZYKAZANIE

Czy żyję z kimś w nieprzyjaźni, nienawiści, czy jestem na kogoś obrażony? Czy starałem się o wyjaśnienie pretensji i pojednanie? Czy umiałem przebaczać lub chować w sercu urazy? Czy staram się o dobroć wobec wszystkich?

Czy traktowałem źle moich bliźnich słowem lub czynem? Czy staram się, aby różnice polityczne, zawodowe itp. nie wpływały na moje nastawienie i nie wywoływały nienawiści do innych osób?

Czy dawałem okazję do grzechu innej osobie przez swoje nieodpowiednie rozmowy, zachowanie,

sposób ubierania się itp.? Czy starałem się naprawić szkodę wyrządzoną przez to?

Czy dbałem o moje zdrowie? Czy myślałem o pozbawieniu się życia? Czy upiłem się, piłem za dużo lub używałem narkotyków? Czy zachęcałem innych do picia?

Czy byłem kapryśny przy jedzeniu? Czy jem tylko to, co mi smakuje i zostawiam to, na co nie mam ochoty?

Czy prowadziłem w sposób nieodpowiedzialny samochód lub motocykl, stwarzając przez to ryzyko dla siebie i dla innych?

Czy jestem uzależniony od nowych technologii? Czy wchodziłem do odpowiednich portali? Czy marnowałem czasu w czatach, grach internetowych lub sieciach społecznościowych? Czy z tego powodu nie spełniłem należycie swoich obowiązków?

SZÓSTE I DZIEWIĄTE PRZYKAZANIE

Czy zabawiałem się nieczystymi myślami lub wspomnieniami? Czy przywoływałem je dobrowolnie? Czy prowadziłem rozmowy bezwstydne?

Czy uczestniczyłem w zabawach będących okazją do grzechu (pewne tańce, niemoralne filmy lub przedstawienia, złe lektury, pornografia, nieodpowiednie towarzystwo itd.)? Czy prowokowałem swoją postawą sytuacje, które mogą prowadzić do nieczystości?

Czy przed zobaczeniem jakiegoś filmu lub przedstawienia, albo przed przeczytaniem książki, zaznajamiam się z ich oceną moralną, aby uniknąć okazji do grzechu?

Czy dokonywałem aktów nieczystych? Sam lub z innymi osobami? Ile razy? Czy istniało pokrewieństwo lub jakaś inna okoliczność, która by mnie dodatkowo obciążała?

Czy jestem przywiązany uczuciowo do kogoś niewłaściwego lub utrzymuję przyjaźnie będące stałą okazją do grzechu?

Małżonkowie

Czy popełniałem czyny przeciwne wierności małżeńskiej? Czy starałem się o podtrzymanie i umacnianie miłości w małżeństwie? Czy starałem się pomagać znajomym przeżywającym kryzys małżeński?

Czy unikałem potomstwa stosując środki antykoncepcyjne? Czy ograniczałem pożycie małżeńskie do dni niepłodnych bez dostatecznie ważnych powodów? Czy traktowałem przedmiotowo współmałżonka?

Czy stosowałem środki wczesnoporonne? Czy namawiałem do tego inne osoby?

SIÓDME I DZIESIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE

Czy ukradłem jakąś rzecz lub sumę pieniędzy? Czy przyjąłem lub dałem łapówki? Czy w miarę moich możliwości naprawiłem szkodę? Czy zwracałem długi?

Czy prowadziłem tryb życia umiarkowany i skromny? Czy dbałem o rzeczy, które posiadam? Czy byłem rozrzutny i wydawałem za dużo pieniędzy w kapryśnych, niepotrzebnych zakupach itp.? Czy poświęcałem za dużo czasu swoim gustom, czy żyję zbyt wygodnie?

Czy płaciłem podatki wymagane przez sprawiedliwość? Czy byłem wrażliwy na potrzeby innych? Czy dawałem jałmużnę proporcjonalną do mojej pozycji ekonomicznej?

Czy szanowałem czas własny i innych? Czy wykorzystywałem w pełni swoje talenty i możliwości? Czy moją pracę i obowiązki wykonywałem uczciwie i rzetelnie? Czy oszukałem pracodawcę, klientów lub kogokolwiek? Czy jestem pracowolikiem i przedkładam pracę nad rodziną?

Czy sumiennie traktowałem swoje obowiązki w szkole, na uczelni?

Czy wspomagałem programy lub akcje społeczne niemoralne lub godzące na wartości ludzkie i chrześcijańskie?

Czy korzystałem bezprawnie z własności społecznej, np. wyłudając świadczenie, które mi się nie należy? Czy unikałem na zajmowanym stanowisku niesprawiedliwości, kumoterstwa, zemsty i innych nadużyć szkodzących życiu społecznemu? Czy naprawiłem wynikłe szkody?

ÓSME PRZYKAZANIE

Czy byłem zawsze szczery w spowiedzi? Czy zataiłem niektóre grzechy lub wyznałem je ogólnikowo?

Czy kłamałem? Czy przez kłamstwo wyrządziłem komuś szkodę? Czy starałem się ją naprawić?

Czy plotkowałem? Czy rozpowszechniam niesprawdzone informacje i pomówienia? Czy bez słusznej przyczyny ukazywałem wady innych osób, nawet jeśli były prawdziwe? Czy starałem się to naprawić podkreślając zalety tych osób, aby poprawić ich opinię?

Czy oczerniałem innych? Czy starałem się naprawić szkodę wyrządzoną w ten sposób na ich dobre imię?

Czy krytykowałem hierarchów Kościoła? Czy mówiłem o Kościele jak o swojej duchowej Matce?

Czy w myśli bezpodstawnie źle osądzałem bliźniego? Czy takimi sądami dzieliłem się z innymi? Czy niesłusznie krytykowałem i oskarżałem przełożonych wobec innych?