

RACHUNEK SUMIENIA KATOLIKA

I. „NIE BĘDZIESZ MIAŁ BOGÓW CUDZYCH PRZEDĘ MNA”

- Czy nie próbowałem, namawiałem lub dopuściłem się poczęcia dziecka metodą *in vitro* lub sztucznej inseminacji (*in vivo*)? Czy komórka męska lub żeńska nie miała pochodzenia pozamałżeńskiego?
- Czy jako rodzic zachęcałem lub przyzwalałem dziecku na seks przedmałżeński, antykoncepcję, aborcję, mieszkanie bez ślubu pod jednym dachem z partnerem? Czy z rodzicielskiej troski wyraziłem stanowczy sprzeciw wobec takich praktyk i postaw?
- Czy oglądałem materiały pornograficzne, nieprzyzwoite pisma, zdjęcia, filmy? Czy polecałem je innym lub rozpowszechniałem je np. przez sprzedaż?
- Czy trwałem dobrowolnie w nieprzystojnych myślach, marzeniach, pragnieniach, pożądlivych spojrzeniach, gestach, flirtach?
- Czy mówiłem chętnie o rzeczach podniecających, czy chętnie ich słuchałem? Czy nie prowokowałem swoim zachowaniem lub ubiorem do grzechów nieczystych?
- Czy uczęszczałem na zabawy, na których działy się bezwstydne widowiska?

VII. „NIE KRADNIJ”

X. NIE POŻĄDAJ RZECZY BLIŹNIEGO SWEGO

- Czy kradłem? A jeśli tak, to czy oddałem ukradziony (lub znalezione) przedmiot?
- Czy nie okradłem kogoś z dobrego imienia poprzez oszczerstwo lub plotki?
- Czy trwoniłem pieniądze przez próżność, lekkomyślność, loterie, hazard?
- Czy nie zadłużałem się bez potrzeby? Czy nie dałem się skusić łapówką?
- Czy szanuję czyjś czas? Czy jestem punktualny?
- Czy szanowałem powierzone mi przedmioty? Oddawałem je w terminie?
- Czy nie niszczyłem publicznej własności, przyrody?
- Czy nie byłem skąpy, zazdrosny lub chciwy? Czy nie byłem leniwy?
- Czy nie pogardzałem uboższymi od siebie? Pomagałem im finansowo?
- Czy smuciło mnie cudze powodzenie, a cieszyło cudze nieszczęście?
- Czy wynagodziłem poczynione krzywdy?
- Czy nie oszukiwałem? Czy korzystałem z nielegalnych oprogramowań, gier... (piractwo)?

VIII. „NIE MÓW FAŁSZYWEGO ŚWIADECTWA PRZECIEM BLIŹNIEMU”

- Czy darzę szacunkiem każdą osobę ludzką? Czy w każdym dostrzegam dobro?
- Czy zeznałem nieprawdę lub zataiłem ją przy składaniu zeznań (krzywoprzysięstwo)? Czy ktoś na tym ucierpiał? Czy przyznałem się do tego? Nie zlorzczyłem (np. w myśli)?
- Czy zaocznie nie zarzucałem bliźniemu wad nieistniejących, albo wyolbrzymiałem istniejące (oszczerstwo)? Czy szanowałem sławy bliźniemu?
- Czy nie wyjawiałem cudzych wad bez potrzeby osobom, które o nich nie wiedziały?
- Czy sam nie przysłuchiwałem się z upodobaniem obmowom?
- Czy obmówiwszy lub oczerniwszy kogokolwiek, wynagodziłem wyrządzoną krzywdę?
- Czy nie kłamałem i czy z mego kłamstwa nie poniósł ktoś szkody?
- Czy nie wyrządziłem komu obelgi przez niepodanie ręki, przez obelżywe słowa, wyzwiska itp.?
- Czy w rozmowach nie wyrządziłem krzywdy bliźniemu?
- Czy mówiłem dobrze o zmarłych i czy spełniłem ich przedśmiertną wolę (testament)?
- Czy jestem człowiekiem słownym? Czy dotrzymałem przysięgi, słowa honoru?
- Czy w moim życiu nie ma udawania, ubierania masek, by się komuś przypodobać?
- Czy nie używałem wykrętów, gdy zawiniłem?
- Czy nie okazywałem się ludziom lepszym, zamożniejszym, niż jestem w rzeczywistości?
- Czy nie byłem podejrzliwy, natrętny, podstępny, uparty, marudny?
- Czy nie czytałem cudzej korespondencji? Czy nie podsłuchiwałem lub podglądałem?
- Czy nie zdradzałem powierzonych sobie sekretów?
- Czy nie krytykowałem nadmiernie (krytykanctwo), uważając się za wszystkowiedzącego?

Opr. Ks. Dawid Pietras
Gorzów Wlkp., dnia 21 sierpnia 2013 r.

UWAGA. Ten szczegółowy rachunek sumienia nie tylko ma stanowić wykaz grzechów, lecz ukazuje również przestrzenie, w których może nastąpić duchowe zaniedbanie.

Stawia wysokie wymagania, ponieważ ma się stać pomocą w dążeniu do świętości.

Tego, Drogi Bracie, Droga Siostró, sobie i Tobie życzę, błogosławiąc mocą Chrystusowego kapłaństwa.

- Czy Bóg jest najważniejszy w moim życiu? Czy Go Kocham? Czy mam z Bogiem osobistą więź i czy tę relację pielęgnuję? Czy pragnę świętości?
- Czy jestem Mu wdzięczny za dar stworzenia mnie, odkupienia, chrztu św., bierzmowania?
- Czy wierzę, że Bóg mnie kocha i pragnie przebaczyć mi każdy grzech?
- Czy realizując swe życiowe plany, szukam WOLI BOGA, kierując się Jego nauką? Czy ufam Bogu i Jego Opatrzności? Czy pragnę służyć Bogu przez wierne wypełnianie moich obowiązków stanu (dom, praca)? Jak przyjmuję cierpienia, krzyże? Czy łączę je świadomie z Męką i Krzyżem Chrystusa?
- Czy w moim życiu poległem tylko na Bogu czy bardziej na własnych zdolnościach?
- Czy nie korzystałem z New Age: horoskopów, senników, porad wróżek, tarocistów, jasnowidzów, numerologów, magii (np. przekleństw, oczarowań), odczyniaczy czarów, voodoo, kontaktów z duchami, uzdrowicieli (bioterapeuci, radiesteci, reiki...), akupunktury (z elementami jakiejś „energii”), środków homeopatycznych, amuletów (np. pierścieni atlantów), medytacji wschodnich (np. joga), hipnozy (poza praktyką lekarską), transowego techno, satanistycznej muzyki metalowej, wschodnich sztuk walki itd.? Czy brałem udział w zabawie Halloween? Czy czytałem książki Paulo Coelho, Harry Potter, Zmierzch, Biblia Szatana? Czy wierzę w zabobony, przesady (np. podkowa dla szczęścia, Feng Shui)? Czy nie nosiłem na sobie znaków antychrześcijańskich? Czy noszę symbol przynależności do Jezusa: medalik, krzyż, szkaplerz? Czy nie brałem udziału w spotkaniach sekt, masonerii? Czy nie popierałem tych organizacji (moralnie, finansowo)?
- Czy nie marnowałem czasu, który bezpowrotnie przemija, poświęcając komuś/czemuś więcej uwagi (jakaś osoba, telewizja, Internet, gazety, rozrywka, panująca moda, filmy, pieniądze) niż Bogu?
- Kocham św. Kościół katolicki, który Jezus założył i za który umarł? Czy czuję się częścią Kościoła i czy angażuję się w życie mojej parafii? Czy wspieram materialnie Kościół (wł. parafię, kapłanów, misje, media katolickie)? Wierzę we wszystkie prawdy (dogmaty) głoszone przez Kościół św.? Ufam Kościołowi? Nie zrównywałem katolicyzmu z innymi religiami, które są fałszywe? Chciałem zmienić religię?
- Czy miałem odwagę przyznania się do Boga i wiary katolickiej przed ludźmi? Czy upominałem złe czyniących? Bronię Boga, Kościoła, kapłaństwa, wiary, cnót chrześcijańskich, gdy znieważano te wartości (szczególny obowiązek osoby bierzmowanej)?

- Czy często czerpię moc z sakramentu spowiedzi? Czy przygotowuję się do spowiedzi poprzez dokładny rachunek sumienia, żal i postanowienie poprawy? Czy nie traktuję spowiedzi machinalnie lub jedynie jako sposób na uspokojenie sumienia? Czy nie zataiłem grzechu ciężkiego? Czy podaję w spowiedzi liczbę i okoliczności grzechów ciężkich, jeśli miały wpływ na ich wagę? Czy nie zwlekałem z wypełnieniem pokuty i naprawieniem wyrządzonego zła? Jak odprawiam pokutę? Czy po ostatniej spowiedzi nastąpiła poprawa? Czy nie potrzebuję spowiedzi generalnej (z całego życia lub z dłuższego okresu)?
- Czy nie zaniedbywałem Bożych łask, charyzmatów, talentów? Czy korzystam z darów odpustów?
- Czy nie zazdrościłem bliźniemu łaski Bożej?
- Czy pogłębiałem wiarę przez uczestnictwo w rekolekcjach, nabożeństwach...?
- Czy każdy dzień naznaczony jest modlitewnym spotkaniem z Bogiem? Czy nie towarzyszyły modlitwie pośpiech, świadome rozproszenia? Czy nie modlę się kosztem obowiązków stanu? Czy modlę się przed i po posiłku? Czy podczas modlitwy nie brakuje postawy zgiętych kolan? Czy powierzam Bogu dzień w rannej modlitwie? Czy pamiętam o codziennym wieczornym rachunku sumienia? Czy pamiętam o wstawiennictwie Świętych: Najświętszej Maryi, św. Józefa, mojego patrona z bierzmowania, Anioła Stróża, św. Michała Archanioła? Czy modliłem się za papieża, biskupa mojej diecezji, kapłanów mojej parafii...? Czy modlę się za grzeszników, konających i dusze w czyśćcu? Modlę się na różańcu, o który prosiła Maryja w Fatimie? Ile razy w ciągu dnia myślę o Bogu? Nie czynię niedbale znaku krzyża?
- Czy czytam Pismo święte, przez które mówi do mnie Bóg?
- Czy pogłębiałem wiedzę o Bogu poprzez lekturę Katechizmu, książek i prasy katolickiej, wypowiedzi papieża...? Czy szukam odpowiedzi na pytania, które się rodzą w sercu?

II. „NIE BĘDZIESZ BRAŁ IMIENIA PANA BOGA SWEGO NA DAREMNO”

- Czy w nieszczęściu lub cierpieniu nie zlorzczyłem Bogu? Nie szantażowałem Boga?
- Czy wymawiałem imię Boże z należytą czcią? Może na próżno?
- Czy nie wypowiadałem żartobliwie słów z Biblii lub Mszy św.?
- Czy dotrzymałem obietnic złożonych Bogu? Czy nie odkładałem jej spełnienia?
- Czy w moich rozmowach z ludźmi jest miejsce na refleksję nad sprawami wiary?
- Czy używałem niecenzuralnych słów?

III. „PAMIĘTAJ, ABYSZ DZIEŃ ŚWIĘTY ŚWIECIŁ”

- Czy święciłem cały dzień święty poprzez Eucharystię, czytanie lektury katolickiej, modlitwę, rozmowę o Bogu, odpoczynek, spotkanie w gronie rodziny i przyjaciół...?

- **Czy uczestniczyłem w Eucharystii** w każdą niedzielę oraz w święta nakazane: Uroczystość Świętej Bożej Rodzicielki (1 I), Objawienie Pańskie (6 I), Boże Ciało, Wniebowzięcie NMP (15 VIII), Wszystkich Świętych, Narodzenie Pańskie?
- **Czy na każdej Mszy przyjmowałem Komunię św.?** Czy przyjąłem **Komunię św. w Wielkanoc?** Czy nie przyjmowałem **świętokradzko** Ciała Pańskiego (w grzechu ciężkim) lub bez pobożności, bez skupienia? Jak wyglądało moje dziękczynienie zaraz po przyjęciu Komunii św.? **Czy zachowałem wstrzemięźliwość od pokarmów i napojów** przynajmniej godzinę przed przyjęciem Komunii św. (prócz wody i lekarstw)? Czy nie dopuściłem się **profanacji Najśw. Sakramentu?**
- Czy przychodziłem na Mszę św. **z jakąś intencją w sercu?**
- **Czy nie powstrzymywałem innych** od udziału we Mszy św. lub Komunii św.?
- Czy **spóźniałem się** na Mszę lub **wyszedłem z niej szybciej** bez powodu? Czy modlitewnie **przygotowywałem się do Mszy św., a po niej dziękowałem Bogu?**
- Czy uważnie **słuchałem Liturgii Słowa**, w tym kazania? Czy brałem udział w śpiewie i odpowiedziach ludu, czy raczej byłem niemym widzem?
- **Czy w kościele zachowałem się z godnością?** Czy wchodząc do kościoła uczyniłem nabożnie znak krzyża z wodą święconą i przyklęknąłem? Czy niepotrzebnie nie rozmawiałem? Nie śmiałem się? Nie wypatrywałem znajomych? Czy podczas Przejścia i *Oto Baranek Boży*, błogosławieństwa Najśw. Sakramentem kładłem na dwóch kolanach. Czy nie trzymałem nogi na nodze? Czy przed przyjęciem Komunii św. uczyniłem gest adoracji poprzez przyklęknięcie lub głęboki pokłon, jeśli przyjmowałem Komunię na stojąco (jednak najlepszą postawą są zgięte oba kolana)? Czy zawsze przyklękałem przechodząc przed Tabernakulum? Czy miałem na sobie odświętny strój? Czy nie miałam na sobie zbyt krótkiej spódnicy, dekoltu czy odsłoniętych ramion? Czy mam świadomość, że Msza św. jest prawdziwym choć bezkrwawym uobecnieniem OFIARY JEZUSA? Czy przechodząc obok kościoła pamiętałem, że mieszka w nim Bóg? Jak często nawiedzam Jezusa w Tabernakulum?
- Czy **pracowałem lub handlowałem w niedziele i święta nakazane?** Czy nie robiłem zakupów w te dni, porządków w domu, np. prania, odkurzania?
- Czy w Wielkim Poście **wstrzymałem się od udziału w zabawach?** Czy **zachowałem nakazane posty** (ścisły w Środę Popielcową i Wielki Piątek – obowiązuje od 18 do 60. roku życia; a wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych w piątki – od 14. roku życia)? Czy w sytuacji niemożności postu zastąpiłem go inną formą pokuty? Czy **Adwent** był dla mnie wyjątkowym czasem oczekiwania, a **Wielki Post** był naznaczony modlitwą, jałmużną i postem?
- Czy odpowiednio zachowywałem się na cmentarzu i w innych miejscach świętych?

IV. „CZCZIJ OJCA SWEGO I MATKĘ SWOJĄ”

W RELACJI DO RODZICÓW, WYCHOWAWCÓW, RODZEŃSTWA...

- Czy modliłem się za rodziców/opiekunów/chrzestnych? Czy byłem wdzięczny za przekazanie mi życia, katolickiej wiary, za ich trud? Czy szanowałem rodziców? Czy nie gardziłem nimi? Czy nie wstydziłem się ich? Czy nie mówiłem o nich źle? Czy odnosiłem się do nich bezczelnie? Czy nie życzylem im źle? Czy nie obrażałem się na nich? Czy nie okradałem ich? Czy byłem im w ważnych rzeczach nieposłuszny? Jak odnosiłem się do ich rad? Czy w potrzebie użyczyłem rodzicom pomocy (np. w starości, chorobie, samotności)? Czy zrobiłem wszystko, by przyjęli ostatnie sakramenty św.?
- Czy szanowałem wychowawców, katechetów i nauczycieli? Czy byłem wdzięczny za ich trud i wyrozumiały za ich błędy? Czy i jak uczestniczyłem w lekcjach katechezy? Czy pozdrawiam osoby duchowne w odpowiedni sposób? Czy uczyłem się pilnie? Czy nie uciekałem z lekcji?
- Czy żyłem z rodzeństwem w zgodzie? Czy nie dawałem złego przykładu? Czy wspierałem je?

W RELACJI DO WŁASNYCH DZIECI

- Czy nie wykluczam pełnego posiadania potomstwa? Czy kocham swoje dzieci i patrzę na nie jako na Boży dar? Czy pamiętam, że najważniejszy jest dla nich żywy kontakt z Bogiem? Czy w moim domu panuje obyczaj katolicki? Czy przyjmowany jest kapłan z wizytą koledową? Czy występuje rodzinna modlitwa? Czy na ścianie wisi symbol chrześcijański (najlepiej w każdym pomieszczeniu)? Czy nie zwlekałem z chrztem św. mego dziecka? Czy uczyłem dzieci modlitwy, prawd wiary, życia sakramentalnego i szacunku dla Kościoła św.? Czy pilnuję, by uczestniczyli w katechizacji i przyjęli bierzmowanie? Czy jestem dla nich świadkiem wiary? Czy pojmuję Kościół jako sprzymierzeńca w wychowaniu dzieci? Czy pragnę, by zaangażowali się w życie parafii? Czy w obecności dzieci nie ganiłem Kościoła, ich wychowawców i nauczycieli? Czy interesuję się, z kim przebywają dzieci, co czytają, oglądają...? Ile poświęcam im czasu? Czy w miarę swoich możliwości dbam o należyte wykształcenie swoich dzieci, ich materialne potrzeby? Czy nie nakładałem na moje dzieci nadmiernej ilości zajęć pozalekcyjnych? Czy zmuszałem lub natarczywie nakłaniałem swoje dzieci do stanu czy zawodu, który im nie odpowiada? Czy nie przeszkadzałem w realizacji powołania kapłańskiego, zakonnego u moich dzieci? Czy dbam o ich zdrowie? Czy nie byłem stronnicy względem dzieci? Czy nie byłem nadopiekuńczy? Czy nie rozpieszczałem ich? Czy moje małżeństwo jest dla nich przykładem? Czy dzieci mi ufają? Czy nie ingerowałem zbyt w małżeństwo moich dzieci? Czy spisałem testament ze sprawiedliwym podziałem dóbr, by uniknąć ewentualnych konfliktów rodzinnych?

- Jak wypełniam obowiązki wynikające z funkcji rodzica chrzestnego, świadka bierzmowania? Czy wspomagam w wychowaniu do wiary (troska o katechizację, życie sakramentalne)?

W RELACJI DO WSPÓŁMAŁŻONKA

- Czy małżonek nie jest dla mnie ważniejszy od Boga? Czy mam do niego zaufanie? Czy modłę się za niego i wraz z nim (warto zamawiać Mszę św. w rocznicę ślubu i za całą rodzinę)? Czy znajduję czas na rozmowę, bycie tylko we dwoje? Czy dbam o jego rozwój ducha i zdrowie? Czy nie sprawiłem mu przykrości? Czy dziecko w jakiś sposób nie przysłania mi małżonka? Czy może byłem przyczyną niezgody, rozvodu, separacji, zdrady? Czy nie trwoniłem majątku rodzinnego? Czy jestem oparciem dla niego? Czy pomagałem żonie, gdy była w stanie błogosławionym? Czy wspieramy się w wykonywaniu obowiązków domowych?

W RELACJI DO PODWŁADNYCH

- Czy szanowałem godność osobistą swoich podwładnych? Czy wypłacałem w terminie należnej wielkości zapłatę? Czy nie wymagałem nadmiernej pracy? W złych warunkach? Czy umożliwiłem pracownikom spełnienie powinności religijnych (np. zmuszanie do pracy w niedzielę)? Czy w potrzebie przychodziłem z pomocą swoim podwładnym? Czy nie nadużywałem władzy, by się mścić? Byłem stronnicy, przekupny?

W RELACJI DO WŁASNEGO NARODU

- Czy uczestniczyłem w wyborach? Czy nie głosowałem na ugrupowania lub ludzi, którzy mają programy niezgodne z etyką katolicką? Czy szanuję historię i tradycje narodu (godło polskie, flaga, hymn narodowy)? Płacę podatki? Modłę się za ojczyznę i rządzących nią? Złorzeczyłem im?

V. „NIE ZABIJAJ”

- Jaki jest **stan zdrowia mojej duszy?** A może długo trwałem w grzechu śmiertelnym? Czy szedłem do spowiedzi jak najszybciej po upadku w grzech ciężki? Czy unikałem okazji prowadzących do grzechu?
- Czy nie byłem **przyczyną zgorzenia** dla innych, a nawet **utrąty wiary?**
- Czy dopuściłem się, namawiałem lub współpracowałem w **zabójstwie, aborcji, eutanazji, samobójstwie, zapłodnieniu metodą in vitro**, manipulacji nad ludzkimi embrionami?
- Czy **nie miałem myśli lub prób samobójczych?** Czy **nie okaleczałem swego ciała** lub **tatuowałem się** (Kpł 19,28)?
- Czy **pałem papierosy, spożywałem narkotyki, nadużywałem alkoholu?** Częstośtowałem nieletnich?
- Czy **szanuję swoje zdrowie** przez regularne wizyty u lekarza, zazywanie lekarstw, odpowiedni ubiór, odpoczynek, spanie, sport, higienę ciała itp.? **Czy się nie przepracowuję?**
- Czy **nie nadużywałem pokarmów**, jedząc zbyt wiele, zbyt łakomie? Nie wyrzucałem jedzenia?
- Czy **nie przekraczałem przepisów ruchu drogowego** (prędkość, alkohol...)?
- Czy **nie unosiłem się gniewem?** Czy nie biłem bliźniego? **Czy dążę do pojednania?**
- Czy **mściłem się?** Czy **nie byłem porywczy?** Czy **panuję nad emocjami?**
- Czy nakarmiłem głodnych, nagich przyodziałem, podróżnych przyjąłem do domu, więźniów i smutnych pocieszałem, odwiedzałem chorych, umarłych pogrzebałem (uczynki miłosierne)? Czy nie naśmiewałem się z chorych lub kalekich?
- Czy **potrafię przebaczać?** Czy akceptuję siebie (pokora) i **potrafię przebaczyć sobie?**
- Czy **ktos nie cierpi bądź nie płacze przeze mnie?** Czy **nie uciskałem wdów i sierot?**
- Czy **bez potrzeby nie zabijałem zwierząt?** Nie znęcałem się nad nimi?

VI. „NIE CUDZOŁÓŻ”

IX. „NIE POŻADAJ ŻONY BLIŹNIEGO SWEGO”

- Czy uznają zasady **etyki katolickiej** (moralności)? Czy mam świadomość, że małżeństwo sakramentalne jest nierozzerwalne aż do śmierci jednego z małżonków? Czy przygotowałem się należycie do tego sakramentu poprzez modlitwę, kurs przedmałżeński?
- Czy **współżyłem przed ślubem**, nie zachowując czystości przedmałżeńskiej? Czy nie przekroczyliśmy granic wstydlivosti i skromności wobec siebie? **Czy nie mieszkaliśmy razem przed ślubem?** Czy nie zachęciło to innych do tego grzechu (zgorzenie)? Czy szanuję wartość dziewictwa?
- Czy dopuściłem się **zdrady małżeńskiej?** W czynie, przez poządlliwe myśli, spojrzenia?
- Czy każdy mój **małżeński akt seksualny** jest wyrazem miłości i otwartości na płodność? Czy szanowałem w nim współmałżonka czy może szukałem własnej przyjemności?
- Czy używałem lub zachęcałem do używania **środków antykoncepcyjnych** (np. prezerwatywa, stosunek przerywany), **wczesnoporonnych** (np. spirala – wkładka, tabletki RU 486, tabletki „Dzień po”, tabletki hormonalne antykoncepcyjne – te środki działają antyzagnieźdzeniowo lub aborcyjnie, czyli zabijają poczęte dziecko!) **lub akcesoriów erotycznych?** Czy nie dokonałem trwałego ubezdolnienia siebie?
- Czy bez słusznej przyczyny **odmawiałem spełnienia powinności małżeńskiej?**
- Czy **żyłem w konkubinacie, związku niesakramentalnym?** Czy nie bawiłem się w zmiany partnerów?
- Czy nie dopuściłem się **seksu grupowego, aktów homoseksualnych** lub **innych grzechów sodomskich** (współżycie sprzeczne z naturą), **„zmiany płci”** (transseksualizmu)? Czy nie dopuściłem się **gwałtu, pedofilii** lub **kazirodztwa?** Czy nie **dopuściłem się grzechu samogwałtu (masturbacji)?**