

RACHUNEK SUMIENIA DLA DOROSŁYCH

Modlitwa przed rachunkiem sumienia

Wszechmogący i miłosierny Boże, oświeć mój umysł, abym poznał grzechy, które popełniłem, i odmień moje serce, abym szczerze nawrócił się do Ciebie. Niech Twoja miłość zjednoczy mnie ze wszystkimi, którym wyrządziłem krzywdę. Niech Twoja dobroć uleczy moje rany, umocni moją słabość. Niech Duch Święty obdarzy mnie nowym życiem i odnowi we mnie miłość, aby w moich czynach zajaśniał obraz Twojego Syna, który z Tobą żyje i króluje na wieki wieków. Amen.

PIERWSZE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną

- Zanedbywałem modlitwę osobistą i rodzinną;
- Dobrowolnie wątpiłem o prawdach wiary (jakich?);
- Zaparłem się wiary, Pana Boga;
- Publicznie krytykowałem prawdy katolickiej wiary;
- Wstydzilem się swojej wiary (w pracy, na ulicy, w swoim domu);
- Nie starałem się o pogłębienie swojej wiedzy religijnej przez słuchanie kazań, czytanie Pisma Św., książek religijnych itp.;
- Narzekałem na Pana Boga, np. w niepowodzeniach;
- Poddawałem się rozpacz i zwątpieniu;
- Wierzyłem w zabobony, wróżby czy horoskopy, korzystałem z nich;
- Chodziłem do wróżki lub jasnovidza lub bioenergoterapeuty;
- Posiadam przedmioty „magiczne” lub satanistyczne (pierścień atlantów itp.);
- Znieważyłem osoby duchowne, miejsca i rzeczy poświęcone, np. kościoły, cmentarze, krzyże, obrazy;
- Przeszkadzałem drugim w spełnianiu praktyk religijnych, np. w rodzinie, w środowisku pracy...;

- Ceniłem pieniądze, wygody, przyjemności, sport... itp. bardziej niż sprawy Boże i zbawienie własnej duszy...;
- Narażałem się na utratę wiary przez złe widowiska, filmy, książki, programy telewizyjne, towarzystwo... itp.;
- Odwoziłem innych od Boga, mszy św., modlitwy...;
- Występowałem przeciw nauce Bożej lub nauce Kościoła – nie zgadzam się z niektórymi artykułami wiary (którymi?);
- Dałem zgorszenie swoim złym zachowaniem lub złym mówieniem...;
- Brałem udział w seansach spirytystycznych lub satanistycznych obrzędach;
- Słuchałem muzyki o treści satanistycznej;

DRUGIE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie będziesz, brał imienia Pana Boga Twego nadaremno

- Wymawiałem imiona Świętych lub imię Boże – bez uszanowania, bez potrzeby, w żartach, w gniewie, z przyzwyczajenia...;
- Błuźniłem przeciw Bogu lub Świętym;
- Nie dotrzymywałem przysięgi albo ślubu złożonego Bogu;
- Przysięgałem niepotrzebnie lub złożyłem fałszywą lub niemoralną przysięgę. Czy naprawiłem wyrządzoną przez to krzywdę?
- Przyjąłem po świętokradzku Sakramenty święte - które?
- Przeklinałem kogoś w myślach lub publicznie;
- Rozmawiałem o sprawach religijnych lekceważąco...;
- Wstydzilem się chrześcijańskiego pozdrowienia lub zewnętrznych gestów religijnych, jak znak krzyża świętego, przyklęknięcia, zdjęcie czapki przed kościołem lub krzyżem;
- Nosilem lub noszę symbole religijne (dewocjonalia) jako ozdobę, maskotkę lub fetysz – a nie jako zewnętrzny wyraz wiary..., lub nie noszę żadnych oznak wiary katolickiej;
- Używałem słów z Pisma Świętego dla żartów, dla obrony grzesznych interesów, dla poparcia błędnej nauki...;

TRZECIE PRZYKAZANIE BOŻE

Pamiętaj, abyś dzień święty święcił

- Nie przeżywałem po chrześcijańsku w rodzinie Dnia Pańskiego;
- Opuściłem z własnej winy Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane;
- Spóźniłem się na Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane;
- We Mszy świętej nie brałem czynnego udziału;
- Do kościoła przychodziłem(-am) w sposób niewłaściwie ubrany;
- Przeszkadzałem innym w skupieniu w czasie Mszy świętej;
- Pracowałem w niedzielę lub w inne święto bez koniecznej potrzeby;
- Nakłaniałem innych do pracy w niedzielę;
- Znieważyłem Dzień Pański przez pijaństwo lub udział w grzesznych zabawach i rozrywkach;

CZWARTE PRZYKAZANIE BOŻE

Czcij ojca twego i matkę swoją

- Nie okazywałem swoim rodzicom miłości i szacunku...;
- Odnosiłem się do rodziców w sposób ubliżający, kłóciłem się z nimi, obmawiałem ich, biłem ich, wstydziłem się swoich rodziców...;
- Nie starałem się pomóc rodzicom...;
- Nie byłem posłuszny rodzicom, nauczycielom, wychowawcom, przełożonym...;
- Nie modliłem się za rodziców...;

Obowiązki rodziców

- Nie dbałem o moralne i religijne wyrobienie i wychowanie dzieci (modlitwa, Msza święta w niedzielę i święta, uczęszczanie na lekcje religii, przyjmowanie Sakramentów);

- Nie starałem się o współpracę z duszpasterzem w katechizacji dzieci...;
 - Nie dawałem dzieciom dobrego przykładu w wypełnianiu obowiązków religijnych, w pracy zawodowej, znoszeniu trudności i cierpieniu;
 - Nie poświęcałem dzieciom czasu, nie interesowałem się ich problemami życiowymi...;
 - Nie dbałem o ich wykształcenie, utrzymanie i odpoczynek...;
 - Nie starałem się ich kochać i traktować jednakowo - sprawiedliwie...;
 - Byłem niesprawiedliwy w karaniu;
 - Rozpieszczałem swoje dzieci przez spełnianie ich zachcianek, np. w oglądaniu telewizji, używaniu komp. lub smartfonu;
 - Nie starałem się o wspólną modlitwę, czytanie Pisma Świętego, rozmowy religijne oraz o znak wiary w mieszkaniu (krzyż, obrazy religijne)...;
 - Nie wymagałem od dzieci odpowiedniego szacunku dla rodziców, kapłanów, nauczycieli, ludzi starszych i dla każdego człowieka...;
 - Krytykowałem w obecności dzieci duchowieństwo, nauczycieli, wychowawców;
 - Wtrącałem się w życie małżeńskie i rodzinne dzieci, powodując konflikty...;
 - Nie wypełniałem obowiązków wobec chrześniaka...;
- ### Obowiązki małżonków
- Nie kochałem szczerze męża/żony;
 - Nie troszczyłem się o zdrowie współmałżonka;
 - Nie poczuwam się do odpowiedzialności za uświęcenie i zbawienie współmałżonka;
 - Ukrywaliśmy przed sobą ważne sprawy;
 - Utrudnialiśmy sobie życie przez zły humor, kaprysy, gniew;
 - Nie dochowałem wierności małżeńskiej;
 - Unikaliśmy potomstwa w sposób grzeszny;
 - Ograniczaliśmy liczbę dzieci dla własnej wygody;
 - Nasz dom nie jest wzorem i przykładem życia małżeńskiego i chrześcijańskiego;

PIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie zabijaj

- Szkodziłem sobie na zdrowiu, np. przez nadmiar jedzenia, palenia tytoniu, picia alkoholu, przeciążenie pracą, lekceważenie snu, wypoczynku...;
- Usiłowałem popełnić samobójstwo;
- Życzyłem sobie lub bliźniemu śmierci;
- Lekkoomyślnie narażałem swoje zdrowie i życie...;
- Zabiłem człowieka, może nie narodzonego;
- Stosowałem środki wczesnoporonne (mechaniczne lub chemiczne) lub namawiałem do ich stosowania;
- Zachęcałem, namawiałem lub zmuszałem do przerwania ciąży;
- Żywię do bliźnich nienawiść lub niechęć...;
- Pobiłem lub pokaleczyłem kogoś...;
- Gorszyłem bliźnich swoim postępowaniem...;
- Szkodziłem bliźniemu (w jaki sposób?);
- Namawiałem do grzechu (jakiego?);
- Prowadziłem pojazd w stanie nietrzeźwym;
- Lekceważyłem przepisy bezpieczeństwa na drodze lub przy pracy...;
- Nie traktowałem środowiska naturalnego jako dzieła Bożego...;
- Niszczyłem-zanieczyszczałem moje naturalne otoczenie, środowisko;
- Znęcałem się nad zwierzętami...;
- Gardziłem drugim człowiekiem...;
- Wyśmiewałem się z bliźniego, przezywałem;
- Nie modliłem się za osobistych wrogów i prześladowców...;
- Nie przebaczyłem komuś w swoim sercu...;
- Nie ratowałem bliźniego w zagrożeniu, odmówiłem mu pomocy...;
- Nie panowałem nad swoimi złymi skłonnościami, np. do gniewu, chciwości, zmysłowości, zazdrości... itp.;
- Bawiłem się cudzym kosztem...;
- Przyczyniłem się do rozwoju nałogu u siebie lub u innych;
- Zadawałem świadomie cierpienia fizyczne, psychiczne lub moralne...;

- Niszczyłem przyjaźń między ludźmi...;
- Zazdrościłem innym talentów, stanu posiadania itp.;
- Zaniedbuję swój rozwój intelektualny, moralny, religijny, fizyczny, umysłowy, psychiczny...;
- Nie dbałem o własną higienę fizyczną lub psychiczną
- Przebywałem w złym towarzystwie...;

SZÓSTE PRZYKAZANIE BOŻE Nie cudzołóż i DZIEWIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE Nie pożądam żony bliźniego twego

- Nie miałem należytego poszanowania dla ciała i jego sił rozrodczych...;
- Miałem upodobanie w myślach nieskromnych;
- Pragnąłem widzieć nieskromności.;
- Podniecałem się do grzechu nieczystego przez lekturę, fantazję, filmy, widowiska, pornografię...;
- Popełniłem grzechy nieczyste ze sobą (masturbacja-samogwałt) lub z inną osobą (kobieta – mężczyzna – trzeba podać ich stan cywilny);
- Pożądałem drugiej osoby;
- Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy;
- Nie odsunąłem od siebie okazji do grzechów nieczystych. np. podejrzane osoby, obrazki porno, książki, zdjęcia, filmy, programy telewizyjne...;
- Przekazywałem innym złe książki, filmy porno...;
- Nie przestrzegałem rozumnej wstydlivosti w ubiorze i zachowaniu...;
- We wzajemnym pożyciu stosowałem: stosunki przerywane, środki poronne, antykoncepcyjne...;
- Nie starałem się poznać etycznych metod kierowania płodnością...;
- Nie szanowałem w małżeństwie czasowej niemożności współżycia...;
- Nie uświadamiałem stopniowo swoich dzieci w dziedzinie seksualnej...;
- Stwarzałem sytuacje rozbudzające pożądanie;

- Podglądałem życie seksualne innych...;
- Wciągałem w przeżycia seksualne osoby nieletnie;
- Obnażałem się publicznie dla podniecenia innych;
- Spowodowałem zwlekanie z rodzeniem dzieci, z urojonych przyczyn;
- Podejmowałem współżycie seksualne w małżeństwie w stanie nietrzeźwym;
- Planowałem i zmierzałem do rozwodu;
- Rozwiodłem się;
- Wszedłem po rozwodzie w następny związek małżeński (cywilny);

SIÓDME PRZYKAZANIE BOŻE Nie kradnij i DZIESIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE Nie pożądaj żadnej rzeczy bliźniego twego

- Przywłaszczyłem sobie cudzą rzecz (prywatną, społeczną);
- Przywłaszczyłem sobie owoce cudzej pracy lub zasługi innych...;
- Wyrządziłem szkodę przez lenistwo, spóźniałstwo, niedotrzymanie umowy lub ustalonych terminów...;
- Zatrzymałem rzecz znaną lub pożyczoną...;
- Nie oddałem długu w terminie albo w ogóle nie oddałem...;
- Rzecz skradzioną kupiłem albo sprzedałem...;
- Dałem się przekupić przez dawanie albo branie łapówek...;
- Zniszczyłem cudzą własność...;
- Nie dopilnowałem rzeczy będących własnością wspólną, społeczną...;
- Oszukałem bliźniego w handlu...;
- Byłem chciwy, zazdrosny, pożądałem dobra cudzego...;
- Nie wynagrodziłem krzywd ani przed Spowiedzią świętą ani później...;
- Nie wynagradzałem sprawiedliwie za pracę...;
- Byłem leniwy i marnowałem swój czas;
- Przywiązywałem się zbyt do rzeczy materialnych...;
- Byłem nieoszczędny, a skąpy wobec potrzebujących...;

- Marnowałem talenty swoje i innych;
- Zabierałem innym bezmyślnie czas...;
- Oszukiwałem przy transakcjach...;

ÓSMIE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu

- Kłamałem i kłamię z przyzwyczajenia...;
- Posądzalem lekkomyślnie...;
- Bez potrzeby mówiłem o wadach lub grzechach bliźnich (obmowy)...;
- Oczerniałem bliźniego, opowiadając o nim nieprawdziwe, złe rzeczy...;
- Byłem obłudny wobec bliźniego...;
- Nie naprawiłem krzywd spowodowanych moim kłamstwem...;
- Nie zachowałem powierzonej mi tajemnicy albo sekretów...;
- Nie zachowałem tajemnicy zawodowej (np. lekarz, pielęgniarka, prawnik)...;
- Nie dotrzymałem słowa, obietnic...;
- Osądzałem bliźnich...;
- Pozywałem do sądu z błahych powodów...;
- Stawałem po stronie nieprawdy (np. dla korzyści);
- Byłem wścibski, podsłuchiwałem, podglądałem...;
- Zwalałem winę na bliźniego...;
- Doniosłem fałszywie lub fałszywie zeznawałem...;
- Mówiłem bezmyślnie, głupio (gadulstwo)...;
- Fałszowałem dokumenty...;
- Zmuszałem kogoś do przyjęcia poglądów sprzecznych z jego przekonaniem...;
- Oddałem swój głos w wyborach na ugrupowanie, które walczy z wartościami chrześcijańskimi i Kościołem;

Wzbudź sobie teraz szczery żal za popełnione grzechy i autentyczną chęć poprawy na przyszłość!

Ten rachunek sumienia jest tylko pomocą i nie wyczerpuje wszystkich możliwości i okoliczności, w których mogły być popełnione grzechy.