

## Rachunek sumienia

### Przykazanie I

- co czynię, by pogłębić znajomość prawd wiary (książki katolickie, prasa katolicka, Pismo św., niedzielne kazania, rekolekcje)?
- czy zaparłem się Boga<sup>1</sup>
- czy nie miałem pretensji o to, że Bóg mnie karze?
- czy zwracam uwagę na wyznanie swej wiary (post w piątek, wstrzymanie się od zabaw w dni pokutne)?

### Przykazanie II

- jak często się modłę?
- czy moja modlitwa jest połączona z życiem i jego problemami?
- czy nie wymawiam imion Bożych bez szacunku?

### Przykazanie III

- jaki jest mój udział we mszy św.?
- kiedy ją opuściłem i z jakiego powodu?
- czy nie utrudniałem innym uczestnictwa we mszy św.?
- czy niedziela jest dla mnie dniem odpoczynku i czy umożliwiam odpoczynek innym?

### Przykazanie IV

- czy kocham rodziców?
- co czynię, by w domu panowało szczęście?
- czy modłę się za rodziców (żywych, zmarłych)?
- czy nie wstydzę się za rodziców z racji ich ubóstwa lub braku wykształcenia?
- czy pomagam wychowawcom, starszym?
- czy w wypadku poważnej choroby lub starości zadbałem o zaopatrzenie ich świętymi sakramentami?

### Przykazanie V

- jak szanuję własne i cudze zdrowie (alkohol, nikotyna, narkotyki, moda, unikanie lekarza, dentyści...)?
- czy sam nie decydowałem lub nie radziłem komuś przerywania ciąży?
- czy się nad kimś nie znęcałem (czy ktoś przeze mnie nie płacze)?
- czy nie nosiłem w sercu gniewu, nienawiści, zemsty?
- czy lekkomyślnie nie narażałem swego lub cudzego życia (prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwym, zachowanie przepisów drogowych)?
- czy kogoś nie obraziłem?

---

<sup>1</sup> Przy grzechach ciężkich należy w przybliżeniu podać jak często zostały popełnione.

## Przykazanie VI

- czy były grzechy seksualne (samogwałt, homoseksualizm, stosunki pozamałżeńskie)?
- czy zdecydowanie odrzucałem bliską okazję do grzechu (złe towarzystwo, pornografia)?
- czy była zdrada małżeńska (z kim, jak często)?
- czy moje współżycie małżeńskie jest zgodne z prawem Bożym (antykoncepcja, stosunki przerywane)?
- czy nie rozsiewam poglądu, że miłość na wszystko pozwala?
- czy nie szantażowałem drugiej strony odejściem, jeśli nie da „dowodów miłości”?
- czy w pożyciu małżeńskim liczę się ze stanem psychicznym i fizycznym współmałżonka?

## Przykazanie VII

- co i komu ukradłem?
- czy zwróciłem?
- jak szanuję własność wspólną?
- jak wykonuję swoje obowiązki?
- co zniszczyłem (materiały w pracy, rzeczy pożyczone)?
- czy zawsze byłem uczciwy (dotrzymanie terminów, sprawiedliwa cena za usługi, kombinowanie godzin nadliczbowych bez pokrycia w pracy „objanie się”)?
- czy ktoś poniósł straty z mego powodu?
- jak naprawiłem wyrządzoną krzywdę?

## Przykazanie VIII

- kogo okłamałem?
- czy dochowałem tajemnicy?
- czy obmówiłem lub oczerniłem?
- czy nie rozsiewam plotek i nie snuję intryg?
- czy odwołałem niesłuszne podejrzania? Czy staram się poznać prawdę, by w swoich sądach nie skrzywdzić ludzi?
- czy w życiu nie kieruję się antypatią?
- czy ktoś nie cierpi z powodu mojego kłamstwa lub milczenia?

## Przykazanie IX

- czy przy rodzącej się miłości pytałem, czy druga osoba jest wolna?
- czy zawsze budzącą się pożądlivość podporządkowywałem miłości małżeńskiej?
- czy nie urządzałem spotkań wyzwalających zmysłowość?
- czy nie ośmieszałem dziewictwa i czystości?
- czy nie narażałem innych na pokusy (moda, żarty dwuznaczne, wyzywający sposób bycia)?
- czy z upodobaniem nie zabiegałem o podsycanie myśli lub pragnień erotycznych?

## Przykazanie X

- czy nie zazdrościłem
- czy nie planowałem kradzieży lub niszczenia cudzej rzeczy?
- czy nie przywłaszczałem sobie cudzych zasług (premii)?
- czy dokładnie rozliczam się z pieniędzy swoich i społecznych?
- czy nie wykorzystuję stanowiska lub okazji do wyłudzenia pieniędzy?
- czy nie jestem chciwy?
- czy udzieliłem pomocy ludziom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej?

## Przykazanie miłości

- czy jestem dobrym mężem, żoną?
- czy żyję w zgodzie z rodzeństwem?
- czy żyję w zgodzie z kolegami?
- czy czynię ludziom to, co chciałbym, by oni mnie czynili?
- czy kocham nieprzyjaciół (czy się za nich modlę)?
- czy przebaczam (roztropnie!) tym, którzy mnie skrzywdzili?
- czy nie zgorszyłem kogoś?
- czy nie nauczyłem grzeszyć (picie alkoholu, seks, kradzież, odejście od praktyk religijnych)?
- czy nie zaniedbuję czegoś w sprawach zawodowych, rodzinnych (alimenty), sąsiedzkich?
- jak wygląda moje zaangażowanie w sprawy społeczne, kościelne, pomoc w odnowie lub budowie kościoła?
- czy sumienie nie wyrzuca mi czegoś co nie zostało ujęte w powyższe pytania?