

grodzić krzywdę, którą wyrządziłem (oddać skradzioną rzecz, przeprosić za oszustwo, kłamstwo, niemiłe słowo, gniew)?

- Czy modłę się za innych (rodziców, rodzeństwo, dzieci, rodzinę, bliskich, potrzebujących, prześladowanych czy kapłanów z parafii)?
- Czy jestem cierpliwy i wyrozumiały dla innych, dla ich słabości? Czy łatwo przebaczam i łatwo daruję doznane krzywdy oraz urazy?
- Czy umiem mówić „przepraszam”, przyznać się do winy, kiedy coś źle zrobię, wykonam?

3. Miłość i grzechy przeciwko sobie

- Czy akceptuję samego siebie, swoje życie, swoje ciało swój wygląd? Czy widzę w sobie dobro i talenty, którymi Bóg mnie obdarzył? Czy mam do siebie szacunek i znam swoją ludzką godność? Czy nie trwam w postawie buntu wobec Pana Boga? Czy nie mam do Niego żalu, że jestem taki, a chciałbym być inny?
- Czy nie pogardzałem sobą, próbując odebrać sobie życia lub się okaleczać? Czy dostrzegam w sobie sfery, nad którymi powinienem pracować, czy jestem cierpliwy w pracy nad sobą?
- Czy odpowiedzialnie podchodzę do moich obowiązków: chrześcijańskich, rodzicielskich, zawodowych i domowych? Czy nie idę na łatwiznę, marnując swoje zdolności, poprzez jakieś nieuczciwe praktyki, zachowania w pracy?
- Czy nie grzeszyłem lenistwem w pracy, modlitwie lub zaniedbując obowiązki rodzicielskie? Czy nie marnowałem czasu? Czy potrafiłem dobrze go zaplanować i wykorzystać?
- Czy ktoś nie cierpi z mojego powodu? Czy nie skrzywdziłem kogoś, dokuczając, wyzywając, przezywając, raniąc słowem, gestem lub czynem?
- Czy szanuję moje zdrowie i życie? Czy nie nadużywałem alkoholu, upijając się? Czy wystrzegałem się narkotyków, papierosów, hazardu?
- Czy dbam o swoje ciało, zdrowie fizyczne (ciepłe ubranie, odpoczynek, sen, czy walczę z nałogami)?
- Czy rozsądnie korzystam z telewizji, filmów, internetu? Czy przez kontakt z internetem, telewizją nie zaniedbuję moich obowiązków domowych i zawodowych, pracy, modlitwy, praktyk religijnych?
- Czy dojrzałe i odpowiedzialnie podchodzę do swojej seksualności, zachowując czystość właściwą dla mojego stanu? Czy nie rozbudzałem swojej seksualności, poprzez oglądanie pornografii, nieczyste myśli, niestosowne rozmowy, dowcipy czy żarty? Czy nie dopuszczałem się grzechu samogwałtu?
- Czy nie przywiązuję zbytnej wagi do rzeczy materialnych? Czy potrafię się cieszyć z tego, co mam?

RACHUNEK SUMIENIA

1. Miłość do Boga i grzechy przeciwko Bogu

- Czy wierzę w miłość Pana Boga do mnie? W to, że mnie stworzył, troszczy się o mnie, nigdy mnie nie opuszcza i w swojej opatrności czuwa nad moim życiem, zarówno wtedy, gdy wszystko jest dobrze, jak i kiedy coś w moim życiu układa się źle?
- Czy Bóg jest dla mnie zawsze na pierwszym miejscu? Czy kocham Pana Boga i okazuję to poprzez moją codzienną modlitwę poranną i wieczorną, udział we Mszy św. w niedziele i święta, lekturę Pisma Świętego?
- Czy potrafię świętować niedzielę, rezygnując z wykonywania różnych prac, robienia zakupów, porządków, itp., aby więcej czasu móc poświęcić Panu Bogu, modlitwie, lekturze Pisma Świętego, mojej rodzinie, dzieciom, rodzicom i osobistemu wypoczynkowi?
- Czy nie zapominam o tym, że powinienem się modlić, zawierając Bogu własne życie, niezależnie od tego, czy czuję taką potrzebę czy też nie? Czy nie koncentruję mojej modlitwy tylko na prośbach, ale potrafię też Panu Bogu dziękować, chwalić i uwielbiać Go, bo jest dobry, kochający i troskliwy?
- Czy dziękuję Panu Bogu za to, co mam, nawet gdy inni mają więcej?
- Czy potrafię słuchać Pana Boga, rozważając Biblię? Czy pogłębiam wiedzę o Bogu, wierze i Jego Kościele poprzez lekturę książek i czasopism religijnych?
- Czy nie wstydzę się mojej wiary i religijnych praktyk przed innymi, współpracownikami, sąsiadami, kolegami, przyjaciółmi, rodziną?
- Czy zdarza mi się postępować lub żyć, tak jakby Boga nie było, lub jakbym Go nie potrzebował? Czy nie polegam nazbyt na własnych siłach, sądząc, że wszystko zależy ode mnie lub że wiem lepiej od Pana Boga co dla mnie dobre?
- Czy staram się często przystępować do spowiedzi, np. obchodząc pierwsze piątki miesiąca? Czy nie odkładałem spowiedzi na wiele miesięcy?
- Czy nie traktowałem instrumentalnie Pana Boga, popełniając celowo jakiś grzech z tłumaczeniem sobie: „Mogę to zrobić, bo potem pójdę do spowiedzi i nic takiego się nie stanie”?
- Czy nie popełniłem grzechu świętokradztwa, spowiadając się nieszczerze, zatajając przed kapłanem grzechy, których się wstydziałem?
- Czy nie przystępowałem do Komunii św. z ciężkim grzechem na sumieniu, bez wcześniejszej spowiedzi?
- Czy zachowywałem przynajmniej godzinny post eucharystyczny przed przyjęciem Komunii Świętej? Czy z miłości do Chrystusa pościłem w piątki, dziękując Mu w ten sposób za Jego mękę i konanie, które dokonało się właśnie w piątek?

- Kochać Chrystusa to kochać Kościół, który Jezus założył. Czy deklarując wiarę w Boga, wierzę także w jeden, święty, powszechny i apostołski Kościół? Czy dbam o Kościół i jego potrzeby oraz szanuję księży i biskupów, których Bóg ustanowił zwierzchnikami nad wspólnotą Kościoła?

- Czy akceptuję Boże przykazania i nauczanie Kościoła? Czy potrafiłem stawać w obronie wiary i Kościoła, gdy inni mówili źle o wierze, Bogu lub Kościele?

- Czy zachowywałem się przyzwoicie będąc w kościele lub na Mszy św.? Czy szanuję kościół jako miejsce sakralne, poświęcone Bogu, służące skupieniu i modlitwie? Czy nie przeszkadzałem innym w modlitwie, zagadując ich w czasie nabożeństw w kościele, głośno się zachowując? Czy szanuję inne miejsca święte, jak cmentarze, kapliczki, a także figury świętych i religijne obrazy? Czy będąc w kościele przyklekam przed tabernakulum, gdzie przebywa sam Bóg?

- Czy nie popełniłem grzechu bałwochwalstwa, dając wiarę horoskopom, wróżbom, magii lub innym praktykom okultystycznym? Czy nie odbywałem wizyt u wrózek, bioenergoterapeutów lub jakichś innych pseudo uzdrowicieli, propagujących zabobonne praktyki?

- Czy noszę na szyi znak mojej wiary: krzyżyk lub medalik? Czy zamiast nich nie noszę innych przedmiotów, które nic nie mówią o Bogu albo wręcz są mu przeciwne, jak np. amulety?

2. Miłość bliźniego i grzechy przeciwko bliźnim (znajomym, sąsiadom, kolegom, przyjaciółom, rodzinie i innym)

- Czy nie jestem egoistą, szukającym tylko własnego dobra, tego co dla mnie dobre, przyjemne i miłe, a lekceważącym innych ludzi, traktując ich jak narzędzia służące do realizacji moich celów?

- Czy ktoś nie cierpi z mojego powodu? Czy nie skrzywdziłem kogoś, dokuczając, wyzywając, przezywając, raniąc słowem, gestem lub czynem? Czy nie wypowiadałem wulgarnych, agresywnych słów pod adresem innych? Czy potrafię zareagować, gdy widzę, że ktoś krzywdzi innych? Czy stoję w obronie słabszych? Czy potrafiłem zwrócić uwagę komuś, kto popełniał jakieś zło?

- Czy jestem uczciwy? Czy oddaję rzeczy pożyczone? Czy kradnę innym lub oszukuje? Czy nie ściągałem nielegalnego oprogramowania, gier, filmów z internetu? Czy nie nakłaniałem innych do jakiegoś zła, grzechu, nieuczciwości? Czy nie wykorzystywałem czyjejś dobroci, albo naiwności?

- Czy potrafię dzielić się z innymi drobnymi rzeczami, np. jedzeniem? Czy potrafię być gościnny, wdzięczny, przebaczący, czy współczuję, gdy coś złego spotyka innych ludzi? A może śmiałem się z czyjegoś nieszczęścia?

- Czy dotrzymuję obietnic, przysiąg, które składałem? Czy poważnie traktuję moje obowiązki w pracy, w domu, w kościele? Czy jestem dobrym, gorliwym

chrześcijaninem, mężem/żoną, sąsiadem? Czy jestem rzetelnym i odpowiedzialnym pracownikiem/uczciwym pracodawcą?

- Czy nie narzucam na siłę innym własnego zdania, chcąc mieć zawsze rację i ostatnie słowo? Czy potrafię wysłuchać innych i z szacunkiem z nimi dyskutować, nawet gdy nie zgadzam się z ich poglądami?

- Czy nie jestem zawistny? Czy nie zazdrozczę komuś tego, co posiada, życząc mu, żeby tego nie miał? Czy kłamałem lub ubarwiałem moje opowiadania, przesadzając dla efektu? Czy plotkowałem, mówiąc źle o innych za ich plecami? Czy nie zdradziłem cudzej tajemnicy?

- Czy nie wyśmiewałem innych z powodu ich religijności, zarzucając dewocji lub np. tego, że słuchają „Radia Maryja” albo że często chodzą do kościoła?

- Czy nie niszczyłem dobra wspólnego, np. ulicznych znaków, murów budynków lub własności innych? Czy nie zaśmiecałem środowiska, wyrzucając śmieci wprost na ulicę? Czy przestrzegałem przepisów ruchu drogowego? Czy nie jeździłem z nadmierną prędkością lub pod wpływem alkoholu?

- Czy jestem autentyczny przed ludźmi? Czy nie udawałem przed innymi kogoś, kim tak naprawdę nie jestem? Czy nie szufladkowałem ludzi? Czy nie oceniałem ich jedynie z pozoru, z wyglądu, nie próbując bliżej ich poznać? Czy nie zazdrozczę tym, którzy wydają się ode mnie lepsi?

- Czy nie wykorzystywałem ludzkie słabości, namawiając innych do stosowania tego, co niszczy człowieka, jak narkotyki, alkohol, pornografia, agresja?

- Czy zbliżenia małżeńskie zawsze były wyrazem mojej miłości i szacunku do mojego współmałżonka? Czy nie narzucąłem swojej żonie/mężowi form współżycia, które były dla niej/niego nie do zaakceptowania? Czy nie wymuszałem jakichś form współżycia godzących w jej/jego godność? Czy nie zdradzałem współmałżonka, romansując z inną/innym, pożądając w myślach innej/innego, rozbudzając nieczyste myśli, oglądając pornografię? Czy nie stosowałem antykoncepcji? Czy nie namawiałem innych osób do grzechów seksualnych? Czy nie opowiadałem nieprzyzwoitych dowcipów, nie stosowałem dwuznacznych zaczepek, uwag lub aluzji? Czy właściwie i z szacunkiem zachowuję się wobec kobiet, czy potrafię je uszanować, czy nie traktowałem ich przedmiotowo?

- Czy buduję pozytywne relacje w mojej rodzinie? Czy szanuję i słucham innych z uwagą, tak jak sam chcę być szanowany i słuchany?

- Czy dbam o religijne wychowanie dzieci? O to by nauczyć je katechizmu, zachęcić do modlitwy, umożliwić uczestnictwo w niedzielnej Mszy św.?

- Czy umiem docenić zdolności i dobre postępowanie innych, pochwalić, pogratulować zwycięstwa lub jakiegoś życiowego sukcesu? Czy potrafię wyina -