

Rachunek sumienia dla dorosłych

Ta broszura może służyć wszystkim,
którzy chcą mieć pewność,
że się dobrze spowiadają.

Poleca się tę broszurę każdemu,
kto chce mieć dobre sumienie,
albowiem życie według dobrego sumienia
jest najpewniejszą drogą do zbawienia.

INTENCJA

Każdemu, po przemyśleniu,
niech posłuży ku zbawieniu.

W tej intencji odmawia się codziennie
modlitwy do Miłosierdzia Bożego.

Opracowanie
o. Bonifacy H. Knapik OFM

Zezwolenie władzy zakonnej
o. dr Joachim Mazurek OFM, prowincjał
Katowice Panewniki, dnia 13 II 1988 r.
L.dz. 47/P/88

Imprimatur
ks. bp dr Damian Zimoń, ordynariusz katowicki
Katowice, dnia 5 II 1988 r.
Nr VI-1662/88

Nihil obstat
o. Antonin Brząkalik OFM, prowincjał
Katowice Panewniki, dnia 3 X 2013 r.
L.dz. 367/P/13

ISBN 978-83-7766-030-0

Przed rachunkiem sumienia

Co to jest grzech?

Grzech jest to dobrowolne i świadome przekroczenie przykazania Bożego lub kościelnego. Grzech polega więc na nieposłuszeństwie i wynoszeniu własnej woli nad wolę Bożą. Grzech może być ciężki, czyli śmiertelny, albo lekki, czyli powszedni.

Grzech ciężki popełnia człowiek wtedy, gdy przekracza przykazania: 1) w ważnej rzeczy – jest to tzw. materia wielka, 2) zupełnie świadomie i 3) całkowicie dobrowolnie.

Grzech lekki popełnia człowiek wtedy, gdy przekracza przykazania: 1) w małej rzeczy, 2) bez całkowitej świadomości, 3) bez całkowitej dobrowolności.

Skutki grzechu

Grzech ciężki (śmiertelny) jest całkowitym odwróceniem się człowieka od Boga, od celu ostatecznego. Pozbawia duszę łaski uświęcającej, która stanowi nadprzyrodzone życie duszy. Zrywa wspólnotę z Bogiem i wyrządza krzywdę Kościołowi. Jest największym nieszczęściem człowieka. Człowiek przestaje być dzieckiem Bożym, traci wszystkie zasługi za dobre uczynki dawniej wykonane i nie może osiągnąć nowych zasług. Kto umiera w ciężkim grzechu, jest odrzucony od Boga na wieki, czyli zostaje potępiony. Jest to kara wieczna.

Grzech lekki (powszedni) osłabia naszą łączność z Bogiem i pomniejsza świętość Kościoła, ale nie pozbawia człowieka stanu łaski.

Ponieważ grzech ciężki jest tragedią dla człowieka, dlatego należy w swoim rachunku sumienia dokładnie rozważyć najpierw wielkość materii danego grzechu, następnie stan świadomości przed lub w czasie popełniania tegoż grzechu przy równoczesnym uwzględnieniu stopnia swojej dobrowolności.

W niniejszym schemacie rachunku sumienia są wymienione grzechy, których materia jest zawsze wielka i są zaznaczone w nawiasie skrótem „mw”. Inne grzechy w tym schemacie mogą mieć materię wielką w zależności od wielkości szkody (krzywdy), jaką człowiek przez ten grzech wyrządził: 1) Bogu, 2) sobie, 3) bliźniemu, 4) grupie społecznej lub społeczeństwu. Oto przykłady:

- ad 1) „Odwodziłem innych od Boga”, wykazując, że Bóg w ogóle nie istnieje.
- ad 2) „Szkodziłem sobie na zdrowiu”, np. przez nadmierne picie alkoholu i dawałem tym wielkie zgorszenie.
- ad 3) „Namawiałem do grzechu”, np. do grzechu nieczystego, do wielkiej kradzieży, do krzywoprzysięstwa itp.
- ad 4) „Przekazywałem innym złe książki”, które spowodowały wiele zła.

Uwaga! Wielkość materii należy oceniać nie według własnego odczucia szkody, ale według odczucia osoby lub osób poszkodowanych.

Należy się mieć jednak na baczności przed zbyt formalistycznym traktowaniem swoich grzechów, mówiąc sobie np.: „Wyspowiadam się i wszystko będzie załatwione”. Tak bynajmniej nie jest, bo za każdy grzech, również ten, który został już wyznany na Spowiedzi świętej, człowiek poniesie karę tu na ziemi albo w czyściecu po śmierci.

Innym niebezpieczeństwem dla człowieka jest szatańskie nastawienie na segregowanie grzechów, to znaczy unikanie tylko grzechów ciężkich, a lekceważenie grzechów lekkich. Dla przykładu rozważmy słowa Pana Jezusa potępiające tych, którzy w swoim życiu nie czynili uczynków miłosierdzia: „Idźcie precz ode Mnie przekłeci, w ogień wieczny, albowiem łaknąłem, a nie nakarmiście Mnie itd.” (Mt 25, 41-46). W innym miejscu mówi Pan Jezus do potępionych: „Odstąpcie ode Mnie wszyscy, którzy czynicie nieprawość” (Łk 13, 25-27).

Należy więc traktować każdy grzech, ciężki i lekki, jako nieprawość człowieka wobec Boga. Takie bowiem nastawienie jest bezpiecznym trwaniem w bojaźni Bożej i właściwą dyspozycją do uzyskania od Boga przebaczenia i odpuszczenia wszystkich grzechów.

Inną przestrogą dla zuchwalców są słowa św. Pawła: „Czyż nie wiecie, że niesprawiedliwi nie posiadają Królestwa Bożego. Nie łudźcie się! Ani rozpustnicy, ani bałwochwalcy, ani cudzołożnicy, ani rozwieżli, ani mężczyźni współżyjący ze sobą, ani złodzieje, ani chciwi, ani pijacy, ani oszczercy, ani zdziercy nie odziedziczą Królestwa Bożego” (1 Kor 6, 9-10).

Wprowadzenie do rachunku sumienia

Bóg w swoim wielkim miłosierdziu chce ratować każdego człowieka zagrożonego ustawicznie wpływem złego ducha, szatana. W tym celu ustanowił Pan Jezus Sakrament Pokuty, aby każdy grzesznik mógł łatwo powrócić do miłującego Ojca. Pan Jezus przekazał tę władzę pojednania swojemu Kościołowi słowami: „Weźmijcie Ducha Świętego. Którym odpuścicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane” (J 20, 22-23).

Kościół wypełnia tę misję Chrystusa przez swoich kapłanów w Sakramencie Pokuty, popularnie nazywanym Spowiedzią świętą. Aby Spowiedź święta była owocna, należy wypełnić 5 warunków, mianowicie:

- 1) zrobić dobry rachunek sumienia,
- 2) wzbudzić żal za popełnione grzechy,
- 3) podjąć postanowienie poprawy,
- 4) szczerze wyznać grzechy,
- 5) dokonać zadośćuczynienia.

Bez żalu ze strony człowieka Pan Bóg nie odpuszcza nigdy żadnego grzechu osobistego. Żeby więc za grzech żałować, trzeba go najpierw poznać. Aby tak się stało, należy dokładnie rozważyć grzechy wymienione np. w tym *Rachunku sumienia dla dorosłych*. Jeżeli swoich grzechów pozna się wiele – wtedy zaleca się je spisać i przystąpić do konfesjonału z karteczką.

Przedtem jednak trzeba wzbudzić żal za grzechy (możliwie doskonały), następnie mocno postanowić (trzeci warunek) unikać wszelkich grzechów, zwłaszcza ciężkich, a także unikać okazji do ich powtarzania. Ponadto trzeba naprawić krzywdę (warunek piąty), np. zwrócić rzecz skradzioną i wynagrodzić wszelkie szkody przez siebie wyrządzone.

Modlitwa przed rachunkiem sumienia

Wszchemogący 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

1. Nie modliłem się w ogóle...
2. Dobrowolnie wątpiłem o prawdach wiary (jakich?).
3. Zaparłem się wiary (zg)* – (mw).
4. Publicznie krytykowałem prawdy wiary (zg) – (mw).

5. Wstydzilem się swojej wiary.
6. Nie starałem się o pogłębienie swojej wiedzy religijnej przez słuchanie kazań, czytanie Pisma Świętego, książek religijnych itp.
7. Nie ufałem Bogu, np. w grzechowych utrapieniach...
8. Narzekałem na Pana Boga, np. w niepowodzeniach (zg).
9. Poddawałem się rozpacz i zwątpieniu...
10. Wierzyłem w zabobony, wróżby czy horoskopy...
11. Znieważyłem osoby duchowne, miejsca i rzeczy poświęcone, np. kościoły, cmentarze, krzyże, obrazy itp. (zg).
12. Przeszkadzałem drugim w spełnianiu praktyk religijnych, np. w rodzinie, w środowisku pracy...
13. Ceniłem pieniądze, wygody, przyjemności, sport... itp. bardziej niż sprawy Boże i zbawienie własnej duszy...
14. Naraziłem się na utratę wiary przez złe widowiska, filmy, książki, programy telewizyjne, strony internetowe, towarzystwo itp.
15. Należałem lub należę do organizacji ateistycznej (zg) – (mw).
16. Zapierałem się Boga lub Go zwalczałem (zg) – (mw).
17. Odwodziłem innych od Boga...
18. Występowałem przeciw nauce Bożej lub nauce Kościoła (zg) – (mw).
19. Dałem zgorszenie swoim złym zachowaniem lub złym mówieniem...
20. Nosilem lub noszę symbole religijne niechrześcijańskie.

* Uwaga! Umieszczony w nawiasach skrót „zg” oznacza, że ten grzech jest także grzechem zgorszenia, rozumianym w sensie popularnym jako zły przykład, powodujący oburzenie lub zachętę do zła, a dla źle czyniących będący niebezpiecznym umocnieniem. Wielkość zgorszenia zależy od osoby, jej godności, sprawowanej funkcji, pozycji społecznej itp.

DRUGIE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremno

1. Wymawiałem imiona Świętych lub imię Boże – bez uszanowania, bez potrzeby, w żartach, w gniewie, z przyzwyczajenia...
2. Błuźniłem przeciw Bogu lub Świętym (zg) – (mw).
3. Nie dotrzymałem przysięgi albo ślubu złożonego Bogu (mw).
4. Przysięgałem niepotrzebnie lub złożyłem fałszywą lub niemoralną przysięgę. Czy naprawiłem wyrządzoną przez to krzywdę? (mw).
5. Przyjąłem po świętokradzku Sakramenty święte – które? (mw).
6. Przeklinałem kogoś w myślach lub publicznie (zg).
7. Rozmawiałem o sprawach religijnych lekceważąco...
8. Wstydziłem się chrześcijańskiego pozdrowienia lub zewnętrznych gestów religijnych, jak znak krzyża

świętego, przyklęknęcie, zdjęcie czapki przed kościołem lub krzyżem... itp. (zg).

9. Nosilem lub noszę symbole religijne (dewocjonalia) jako ozdobę, maskotkę lub fetysz – a nie jako zewnętrzny wyraz wiary...
10. Używałem słów z Pisma Świętego dla żartów, dla obrony grzesznych interesów, dla poparcia błędnej nauki...
11. Brałem udział w seansach spirytystycznych.

TRZECIE PRZYKAZANIE BOŻE

Pamiętaj, abyś dzień święty święcił

1. Opuściłem z własnej winy Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane (zg) – (mw).
2. Spóźniłem się na Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane.
3. We Mszy świętej nie brałem czynnego udziału.
4. Przeszkadzałem innym w skupieniu w czasie Mszy świętej.
5. Pracowałem w niedzielę lub w inne święto bez koniecznej potrzeby (zg).
6. Znieważyłem Dzień Pański przez pijaństwo lub udział w grzesznych zabawach i rozrywkach (zg).

U w a g a! Każdy grzech, popełniony przeciw pierwszym trzem przykazaniom Bożym, godzi bezpośrednio w

„przykazanie miłości Boga”, które brzmi: „Będziesz miłował Pana Boga Twego z całego serca, z całej duszy, ze wszystkich myśli i ze wszystkich sił swoich”.

Każdy grzech popełniony przeciw przykazaniom Bożym od czwartego do dziesiątego godzi pośrednio w „przykazanie miłości Boga”, a bezpośrednio w „przykazanie miłości bliźniego”, które brzmi: „Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego”.

CZWARTE PRZYKAZANIE BOŻE

Czcij ojca twego i matkę swoją

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

Obowiązki rodziców

6. Nie dbałem o moralne i religijne wyrobienie i wychowanie dzieci (modlitwa, Msza święta w niedziele i święta, uczęszczanie na lekcje religii, przyjmowanie Sakramentów świętych... itp.).

7. Nie starałem się o współpracę z duszpasterzem w katechizacji dzieci...
8. Nie dawałem dzieciom dobrego przykładu w wypełnianiu obowiązków religijnych, w pracy zawodowej, we współżyciu z sąsiadami...
9. Nie poświęcałem dzieciom czasu, nie interesowałem się ich problemami życiowymi...
10. Nie dbałem o ich wykształcenie, utrzymanie i odpoczynek...
11. Nie starałem się ich kochać i traktować jednakowo...
12. Byłem niesprawiedliwy w karaniu.
13. Rozpieszczałem swoje dzieci przez spełnianie wszystkich ich zachcianek, np. co do oglądania telewizji...
14. Nie starałem się o wspólną modlitwę, czytanie Pisma Świętego, rozmowy religijne oraz o znak wiary w mieszkaniu (krzyż, obrazy religijne)...
15. Byłem obojętny na to, z kim się moje dziecko przyjaźni...
16. Nie wymagałem od dzieci odpowiedniego szacunku dla rodziców, kapłanów, nauczycieli, ludzi starszych i dla każdego człowieka...
17. Krytykowałem w obecności dzieci duchowieństwo (zg).
18. Wtrącałem się w pożycie małżeńskie dzieci, powodując konflikty...
19. Nie wypełniałem obowiązków wobec chrześniaka...

Obowiązki małżonków

20. Nie kochałem szczerze męża/żony.
21. Nie troszczyłem się o zdrowie współmałżonka.
22. Nie poczuwam się do odpowiedzialności za uświęcenie i zbawienie współmałżonka.
23. Ukrywaliśmy przed sobą ważne sprawy.
24. Utrudnialiśmy sobie życie przez zły humor, kaprysy, gniew itp.
25. Rozjątraliśmy niezgodę, opowiadając innym, co nas dzieli...
26. Nie dochowałem wierności małżeńskiej (mw).
27. Unikaliśmy potomstwa w sposób grzeszny (mw).
28. Ograniczaliśmy liczbę dzieci dla własnej wygody.
29. Nasz dom nie jest wzorem i przykładem życia chrześcijańskiego.

Obowiązki względem Ojczyzny

30. Nie szukałem szczerze dobra mojego Kraju...
31. Nie spełniałem solidnie swoich obowiązków zawodowych...
32. Nie dawałem dobrego przykładu współpracownikom...
33. Szerzyłem zło w środowisku pracy przez: przekleństwa, wulgarne słowa, używanie alkoholu, obmowy...
34. Patrzyłem przez palce na zło, aby mieć spokój.
35. Zmuszałem podwładnych do pracy ponad siły.
36. Niedobrze żyłem lub żyję z kolegami w pracy...

37. Dawałem niesprawiedliwą zapłatę...
38. Pomijałem pracowników w awansie.

PIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie zabijaj

Wszelka krzywda: fizyczna, psychiczna czy moralna, wyrządzona pośrednio lub bezpośrednio sobie lub bliźniemu – godzi w piąte przykazanie Boże.

1. Szkodziłem sobie na zdrowiu, np. przez nadmiar jedzenia, palenia tytoniu, picia alkoholu, przeciążenie pracą, lekceważenie snu, wypoczynku...
2. Usiłowałem popełnić samobójstwo (mw).
3. Życzyłem sobie lub bliźniemu śmierci.
4. Lekkoomyślnie narażałem swoje zdrowie i życie...
5. Zabiłem człowieka, może nie narodzonego (mw).
6. Stosowałem środki wczesnoporonne (mechaniczne lub chemiczne) lub namawiałem do tego (mw).
7. Zachęcałem, namawiałem lub zmuszałem do przerwania ciąży (zg) – (mw).
8. Żywię do bliźnich nienawiść lub niechęć...
9. Pobiłem lub pokaleczyłem kogoś...
10. Gorszyłem bliźnich swoim postępowaniem...
11. Szkodziłem bliźniemu (w jaki sposób?).
12. Namawiałem do grzechu (jakiego?).
13. Prowadziłem pojazd w stanie nietrzeźwym.

14. Lekceważyłem przepisy dotyczące bezpieczeństwa na drodze lub przy pracy...
15. Nie traktowałem środowiska naturalnego jako dzieła Bożego...
16. Niszczyłem moje naturalne otoczenie lub nie przestrzegałem obowiązujących przepisów w zakresie ochrony środowiska naturalnego...
17. Znęcałem się nad zwierzętami...
18. Gardziłem drugim człowiekiem...
19. Wyśmiewałem się z bliźniego, przezywałem go...
20. Nie modliłem się za osobistych wrogów i prześladowców...
21. Nie przebaczyłem komuś w swoim sercu...
22. Nie ratowałem bliźniego w zagrożeniu, odmówiłem mu pomocy...
23. Nie panowałem nad swoimi złymi skłonnościami, np. do gniewu, chciwości, zmysłowości, zazdrości... itp.
24. Bawiłem się cudzym kosztem...
25. Przyczyniłem się do rozwoju nałogu u siebie lub u innych (zg).
26. Zadawałem świadomie cierpienia fizyczne, psychiczne lub moralne...
27. Niszczyłem przyjaźń między ludźmi...
28. Zaniedbuję swój rozwój intelektualny, moralny, religijny, fizyczny, umysłowy, psychiczny...
29. Przebywałem lub przebywam w złym towarzystwie...

SZÓSTE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie cudzołóż

DZIEWIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie pożądaj żony bliźniego twego

1. Nie miałem należytego poszanowania dla ciała i jego sił rozrodczych...
2. Miałem upodobanie w myślach nieskromnych (mw).
3. Pragnąłem widzieć nieskromności.
4. Podniecałem się do grzechu nieczystego przez lekturę, fantazję, filmy, widowiska, pornografię... itp. (mw).
5. Popelnilem grzechy nieczyste ze sobą lub z inną osobą (zg) – (mw).
6. Pożądałem drugiej osoby.
7. Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy (zg) – (mw).
8. Nie odsunąłem od siebie okazji do grzechów nieczystych, np. podejrzanе osoby, obrazki porno, książki, zdjęcia, filmy, internet, programy telewizyjne...
9. Przekazywałem innym złe książki, filmy, obrazki porno, adresy stron internetowych... itp. (zg) – (mw).
10. Nie przestrzegałem rozumnej wstydlіwoścі w ubiorze i zachowaniu...
11. Nadużywałem praw małżeńskich (stosunki przerywane, środki poronne, antykoncepcyjne...) (mw).

12. Nie starałem się poznać etycznych metod kierowania płodnością...
13. Nie szanowałem w małżeństwie czasowej niemożności współżycia...
14. Nie uświadamiałem stopniowo swoich dzieci w dziedzinie seksualnej...
15. Stwarzałem sytuacje rozbudzające pożądanie (zg) – (mw).
16. Podglądałem życie seksualne innych...
17. Wciągałem w przeżycia seksualne osoby nieletnie (zg) – (mw).
18. Obnażałem się publicznie dla podniecenia innych (zg) – (mw).
19. Spowodowałem zwlekanie z rodzeniem dzieci z urojonych przyczyn.
20. Podejmowałem współżycie seksualne w małżeństwie w stanie nietrzeźwym (mw).
21. Planowałem rozwód i do niego zmierzałem (mw).
22. Rozwiodłem się (zg) – (mw).
23. Wszedłem po rozwodzie w następny związek małżeński (cywilny) (zg) – (mw).

Uwaga! Każdy grzech przeciw szóstemu i dziewiętemu przykazaniu Bożemu popełniony w obecności innej osoby jest równocześnie wielkim grzechem zgorszenia, zwłaszcza popełniony w obecności dziecka.

SIÓDME PRZYKAZANIE BOŻE

Nie kradnij

DZIESIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE

Nie pożądaj żadnej rzeczy bliźniego twego

1. Przywłaszczyłem sobie cudzą rzecz (prywatną, społeczną).
2. Przywłaszczyłem sobie owoce cudzej pracy lub zasługi innych...
3. Zabierałem innym czas, każąc na siebie czekać...
4. Wyrządziłem szkodę przez lenistwo, spóźniałstwo, niedotrzymanie umowy lub ustalonych terminów...
5. Zatrzymałem rzecz znaną lub pożyczoną...
6. Nie oddałem długu w terminie albo w ogóle nie oddałem...
7. Rzecz skradzioną kupiłem albo sprzedałem...
8. Dawałem lub brałem łapówki, albo dokonywałem w inny sposób przekupstwa...
9. Zniszczyłem cudzą własność...
10. Nie dopilnowałem rzeczy będących własnością wspólną, społeczną...
11. Oszukałem bliźniego w handlu...
12. Byłem chciwy, zazdrosny, pożądałem cudzego dobra...
13. Nie wynagrodziłem krzywd ani przed Spowiedzią świętą, ani potem...

14. Urządziłem się materialnie cudzym kosztem...
15. Nie wynagradzałem sprawiedliwie za pracę...
16. Przywiązywałem się zbyt do rzeczy materialnych...
17. Byłem nieoszczędny, a skąpy wobec potrzebujących...
18. Marnowałem talenty swoje i innych (np. prowadzenie lekcji przez nie przygotowanego nauczyciela)...
19. Zabierałem innym bezmyślnie czas...
20. Wykorzystywałem czas pracy lub środki służbowe dla celów prywatnych...
21. Oszukiwałem przy transakcjach...

Uwaga! Wszelka szkoda wyrządzona bliźniemu musi być naprawiona przed Spowiedzią świętą albo w jak najkrótszym czasie po niej, ponieważ inaczej Spowiedź święta może być świętokradzka.

ÓSME PRZYKAZANIE BOŻE

Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu

1. Kłamałem i kłamię z przyzwyczajenia...
2. Posądzałem lekkomyślnie...
3. Bez potrzeby mówiłem o wadach lub grzechach bliźnich (obmowy)...
4. Oczerniałem bliźniego, opowiadając o nim nieprawdziwe, złe rzeczy...
5. Byłem obłudny wobec bliźniego...

6. Nie naprawiłem krzywd spowodowanych moim kłamstwem...
7. Nie zachowałem tajemnicy albo sekretów...
8. Nie zachowałem tajemnicy zawodowej (np. w zawodzie lekarza, pielęgniarki...).
9. Nie dotrzymałem słowa, obietnic...
10. Osądzałem bliźnich...
11. Pozywałem do sądu z błahych powodów...
12. Stawałem po stronie nieprawdy (np. dla korzyści) (zg).
13. Byłem wścibski, podsłuchiwałem, podglądałem...
14. Zwalałem winę na bliźniego...
15. Doniosłem fałszywie lub fałszywie zeznawałem...
16. Mówiłem bezmyślnie, głupio (gadulstwo)...
17. Fałszowałem dokumenty...
18. Zmuszałem kogoś do przyjęcia poglądów sprzecznych z jego przekonaniem...

PRZYKAZANIA KOŚCIELNE (5)

1. **W niedziele i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych** (por. III przykazanie Boże).
2. **Przynajmniej raz w roku przystąpić do Sakramentu Pokuty.** Dla bezpieczeństwa naszego zbawienia Kościół poleca w dzisiejszych czasach częstą Spowiedź świętą, np. co miesiąc. Po dłuższej przerwie, np. po trzech miesiącach, do dobrej Spowiedzi

- świętej należy przygotować się koniecznie przy pomocy dobrego (np. niniejszego) rachunku sumienia.
3. **Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię świętą.**
 4. **Zachowywać posty nakazane i wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych, a w czasie Wielkiego Postu powstrzymać się od udziału w zabawach.** We wszystkie piątki całego roku należy się umartwiać oraz nie spożywać potraw mięsnych. W piątek Pan Jezus był torturowany i konał na krzyżu dla naszego zbawienia, dlatego każde nasze umartwienie ma być z miłości i wdzięczności dla Pana Jezusa. W okresach pokutnych należy codziennie umartwiać się, np. rezygnować z przyjemności dozwolonych, a więcej czasu poświęcić na modlitwę, czytanie Pisma Świętego i ksiązek religijnych, spełniać uczynki miłosierdzia, ubogacać swoją wiedzę religijną.
 5. **Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.**

GRZECHY CUDZE (9 rodzajów)

Grzech cudzy popełnia ten, kto innych naraża na grzech. Te grzechy zdarzają się bardzo często i popełnia je każdy człowiek wtedy, gdy:

1. **Pobudza do grzechu**, np. przez nieskromny ubiór, rozgniewanie, złe mówienie, złe zachowanie itp. (zg).
2. **Radzi do grzechu**, np. do złodziejstwa (zg).

3. **Nakazuje popełnić grzech**, np. dzieciom, domownikom, podwładnym (zg).
4. **Milczy na grzech bliźniego**, np. żeby mieć spokój.
5. **Zezwala popełnić grzech**, np. podwładnym lub domownikom.
6. **Pomaga popełnić grzech**, np. przy rabunku (zg).
7. **Nie karze grzechu**, np. popełnionego przez dzieci, podwładnych (zg).
8. **Broni grzechu** popełnionego przez kogokolwiek (zg).
9. **Pochwala grzech** popełniony przez kogokolwiek.

GRZECHY GŁÓWNE (7 rodzajów)

Są to najbardziej niebezpieczne grzechy, ponieważ burzą w zasadniczy sposób moralność, przeradzając się łatwo w groźne i trudno uleczalne nałogi. Te właśnie grzechy i nałogi prowadzą do najcięższych zbrodni, np. zabójstwa, bałwochwalstwa, utraty wiary, samobójstwa. Należy więc te grzechy szczególnie śledzić w swoim postępowaniu, aby każdy z nich w zarodku likwidować.

1. **Pycha** – jest to wynoszenie się ponad innych: w myślach, mowie i czynie. Człowiek pyszny łatwo odmówi posłuszeństwa Bogu i Kościołowi...
2. **Chciwość** – ujawnia się u człowieka jako pogoń za niesprawiedliwym zyskiem i jako skąpstwo.
3. **Zazdrość** – rodzi niechęć do ludzi, którym się dobrze powodzi, którzy są ubogaceni darami natural-

nymi. Tym właśnie ludziom próbuje zazdrośnik zaszkodzić, np. przez zniesławienie...

4. **Nieczystość** – (por. VI przykazanie Boże).
5. **Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu** – kto je ponad miarę, staje się chory, ociężały i zmysłowy. Picie alkoholu w celu upicia się jest grzechem ciężkim.
6. **Gniew** – zdarza się najczęściej u pyszałków. Człowiek, który lekceważy tę skłonność u siebie, dopuszcza się wielu grzechów niesprawiedliwości przez zniewagi, rozsiewanie strachu, niszczenie przyjaźni i majątku... itp.
7. **Lenistwo** – jest najbardziej niebezpieczne w dziedzinie własnego uświęcenia, np. przez zaniedbywanie praktyk religijnych... Innym przejawem lenistwa jest lekceważenie swoich obowiązków, np. przez opuszczenie lub złe wykonanie...

GRZECZY PRZECIWIW DUCHOWI ŚWIĘTEMU (6 rodzajów)

Kto lekceważy te grzechy, nie może się nigdy dobrze wypowiadać. Trzeba więc grzechy przeciw Duchowi Świętemu starannie poznać, zawsze pamiętać o możliwości ich popełnienia i popełnienie to absolutnie wykluczyć.

1. **Grzeszyć zuchwale w nadziei miłosierdzia Bożego** – ktokolwiek z pełną świadomością planuje popełnić grzech ciężki, licząc na przebaczenie w Sakramencie

Pokuty – popełnia grzech przeciw Duchowi Świętemu (mw)...

2. **Wątpić o łasce Bożej**, np. grzesznik uświadamia sobie wiele ciężkich zbrodni, które popełnił. Uważa, że nie zasługuje na przebaczenie Boże i rezygnuje z tej łaski...
3. **Jakieś prawdzie chrześcijańskiej sprzeciwiać się**, np. tej, że Bóg jest sędzią sprawiedliwym, który za dobre czyny wynagradza, a za złe karze (mw)...
4. **Bliźniemu łaski Bożej zazdrościć**. Zdarza się to najczęściej takim ludziom, którzy przez dłuższy czas są skłócenii z Bogiem. Drażni ich ludzka pobożność i zwalczają wszelkie praktyki religijne.
5. **Zatwardziałość wobec natchnień Ducha Świętego**, np. lekceważenie natchnień Ducha Świętego do dobrych uczynków, do Spowiedzi świętej... itp.
6. **Odkładanie pokuty aż do śmierci**, np. żyje ktoś w ciężkim grzechu i daje posłuch szatanowi, który zapewnia go, że przed śmiercią jeszcze się nawróci (mw).

GRZECHY WOŁAJĄCE O POMSTĘ DO NIEBA (4 rodzaje)

1. **Umyślne zabójstwo** – najczęstszą zbrodnią w obecnych czasach jest mordowanie dzieci nie narodzonych. Zbrodniarzami w tej materii są: lekarze, po-

łożne, rodzice, pielęgniarki i ci wszyscy, którzy do tej zbrodni zachęcali, radzili, zmuszali lub nie przeszkodzili (zg) – (mw).

2. **Grzech sodomski** – są to grzechy nieczyste przeciwne naturze, np. homoseksualizm (zg) – (mw).
3. **Uciskanie ubogich, wdów i sierot** – jest to grzech wielkiej niesprawiedliwości, którą trzeba koniecznie naprawić przed Spowiedzią świętą lub jak najprędzej po niej.
4. **Zatrzymywanie zapłaty pracownikom** – chodzi także o niesprawiedliwe wynagradzanie, płacenie alkoholem, nierządem lub czymś niegodziwym. Ociąganie się z zapłatą za pracę... itp. (zg).

GRZECHY ZANIEDBANIA

Są to zaniedbane dobre uczynki, które każdy chrześcijanin powinien zawsze spełniać: jedno z obowiązku, a inne w duchu pokuty i dla doskonalenia w miłości.

Zaniedbywane uczynki miłosierdzia

- a) **względem duszy** (7 rodzajów)
 1. Nie upominałem grzeszących.
 2. Nie pouczałem nie umiejących.
 3. Wątpiącym nie użyczyłem dobrej rady.
 4. Nie pocieszałem strapionych.
 5. Nie chciałem krzywdy cierpliwie znosić.

6. Nie chciałem urazów chętnie darować.
7. Nie modliłem się ani za żywych, ani za zmarłych.

b) **względem ciała** (7 rodzajów)

8. Nie nakarmiłem głodnego.
 9. Nie napiłem spragnionego.
 10. Nie użyczyłem gościny komuś w wielkiej potrzebie.
 11. Nie wspomogłem kogoś w wielkiej potrzebie.
 12. Nie starałem się o więźniów, np. kogoś z bliskich.
 13. Nie odwiedzałem chorych, starych (rodziców, krewnych, znajomych...).
 14. Przyczyniłem się do niegodziwego pogrzebu, zwłaszcza kogoś z rodziny.
-
15. Zaniedbywałem najprzedniejsze dobre uczynki: modlitwę, post, jałmużnę.
 16. Nie starałem się o dary Ducha Świętego: mądrości, rozumu, rady, męstwa, umiejętności, pobożności i bojaźni Bożej.
 17. Nie ubiegałem się o cnoty: 7 cnót głównych, 4 cnoty kardynalne, 3 cnoty Boskie.
 18. Nie starałem się uzyskać odpustu zupełnego.
 19. Nie pogłębiałem swojej wiary przez czytanie Pisma Świętego i lektury religijnej...
 20. Trwoniłem czas na nieużyteczne lub szkodliwe zajęcia, np. oglądanie niebezpiecznych programów telewizyjnych, internet, długie zabawy, plotki...

Modlitwa po rachunku sumienia

Żal i mocne postanowienie poprawy.

Panie Boże mój, z głębi serca żałuję za wszystkie grzechy całego życia mego, ponieważ obraziłem Cię i zasłużyłem na to, żebyś mnie jako Sprawiedliwy Sędzia ukarał tu na ziemi i w wieczności. Najbardziej jednak żałuję za nie dlatego, że Ciebie, najlepszego Ojca, grzechami moimi tak bardzo obraziłem i zasmuciłem. Żałuję, że z powodu odwrócenia się od Ciebie zmarnowałem zasługi gorzkiej męki mojego Zbawiciela Jezusa Chrystusa, Syna Twojego, który z miłości dla mnie w Ogrójcu krwią się pocił, był ubiczowany, cierniem ukoronowany, niósł ciężki krzyż, na którym w wielkich boleściach umarł. Postanawiam przy pomocy Twojej łaski poprawić życie moje i więcej nie grzeszyć. Niech odtąd zrozumieć lepiej, że mój dom rodzinny, miejsce pracy, obowiązki moje i bliźnich są warsztatem mej doskonałości i świętości. Pragnę wynagrodzić wszelką szkodę, którą wyrządziłem. Pragnę zawsze do Ciebie należeć i przy pomocy łaski Twojej unikać wszystkich grzechów oraz okazji do nich.

Panie Jezu, nie bądź mi Sędzią, lecz Zbawicielem. Matko Syna Bożego, bądź też Matką moją i broń mnie od złego. Amen.

W konfesjonale

Penitent klęcząc, mówi wyraźnie:

„Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus”.

Kapłan odpowiada: „Na wieki wieków. Amen”.

P: Żegna się i mówi: „W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen. Mam lat... Jestem... (dzieckiem, uczniem, żonatym, mężatką, wdową...). Ostatni raz spowiadałem się przed... (miesiącem, miesiącami...). Zadana pokutę na ostatniej Spowiedzi świętej wypełniłem, grzechu nie zataiłem. Od ostatniej Spowiedzi świętej obraziłem Boga następującymi grzechami: ... (przy grzechach ciężkich należy podać ich liczbę i okoliczności)”. Po wyznaniu grzechów penitent mówi: „Więcej grzechów nie pamiętam, za wszystkie grzechy żałuję i proszę o zbawienną naukę, pokutę i rozgrzeszenie”.

K: Udziela krótkiej nauki, wyznacza pokutę i udziela rozgrzeszenia, czyniąc znak krzyża świętego przy słowach: „W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego”.

P: Żegna się, gdy kapłan czyni znak krzyża świętego, i odpowiada: „Amen”.

K: „Wysławiajmy Pana, bo jest dobry”.

P: „Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki”.

K: „Pan odpuścił Tobie grzechy. Idź w pokoju”. Potem lekko puka.

P: Po usłyszeniu pukania mówi: „Bogu niech będą dzięki”, i odchodzi.

Modlitwa po Spowiedzi świętej

Panie i Boże mój, dziękuję Ci za to, żeś mnie stworzył, żeś mnie powołał do wiary w Jezusa Chrystusa, Syna Twojego, Zbawiciela naszego. Ty udzielasz nam Ducha Świętego, abyśmy się stali Twoimi dziećmi i dziedzicami. Ty nie opuszczasz grzesznika, lecz szukasz go z ojcowską miłością. Ty stale odnawiasz nas przez Sakrament Przebaczenia i Pojednania, abyśmy coraz doskonalej upodobniali się do Twojego Syna. Dziękuję Ci za cudowne dzieło Twego Miłosierdzia i wielbię Cię wraz z całym Kościołem za nasze zbawienie. Tobie niech będzie chwała przez Chrystusa w Duchu Świętym teraz i na wieki. Amen.

Wszchemogący, miłosierny Boże, proszę Cię pokornie w imię Syna Twego, Jezusa Chrystusa, daj mi wytrwałość w dobrem aż do śmierci. Wspieraj mnie i nie dozwól mi oddalać się od Ciebie. Amen.

Zadośćuczynienie

Należy jak najprędzej wypełnić zadaną pokutę. Jest też wskazane nałożyć sobie samemu jakąś skuteczną pokutę, uzdrawiającą jakiś nałóg lub złe przyzwyczajenie. Wszelkie krzywdy wyrządzone bliźnim należy naprawić i wynagrodzić. Wszelkie zniewagi wyrządzone Bogu można naprawić przez gorliwą pobożność i posługiwanie bliźnim, czyniąc uczynki miłosierdzia. Jednym z najlep-

szych uczynków miłosierdzia jest uzyskanie odpustu zupełnego za zmarłych. Trzeba również codziennie czuwać, aby nie obrazić Boga i bliźniego, unikając wszelkich złych okazji. Postanowienie poprawy ma być konkretne i faktycznie realizowane.

Od autora

Całe życie człowieka ma sens tylko wtedy, gdy realizuje wezwanie Pana Jezusa do doskonałości, która jest świętością: „Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest wasz Ojciec Niebieski” (Mt 5, 48). Taka jest wola Boża: „uświęcenie człowieka” (por. 1 Tes 4, 3).

Analizując życie ludzi świętych, zauważymy, że oni często korzystali z Sakramentów świętych, ze Spowiedzi świętej i Komunii świętej. Wielu z nich spowiadało się nawet co tydzień. Dla nich grzechy lekkie, a nawet niedoskonałości, były ciężarem i nieznośną skazą wobec Świętego Boga oraz wielką niewdzięcznością wobec dobroci Bożej. Spowiadali się więc po bardzo dokładnym rachunku sumienia i codziennie pilnie czuwali nad sobą, zdając sobie sprawę z własnej słabości i ułomności.

Kapłani stwierdzają dzisiaj, że bardzo wielu katolików spowiada się bardzo źle, a niektórzy nawet po świętokradzku. Jest to spowodowane niewypełnianiem wszystkich 5 warunków ważności Sakramentu Pokuty (zob. s. 6)

Przyczyny złego spowiadania się:

1. Zbyt długa przerwa.
2. Powierzchnowy rachunek sumienia.
3. Lekceważenie okazji do grzechu i pobłażliwość w powtarzaniu niektórych grzechów.
4. Zaniedbywanie naprawienia wyrządzonej szkody i wynagrodzenia krzywd.

Konsekwencją złego spowiadania się jest niegodziwe życie. Innowiercy zarzucają właśnie nam katolikom niemoralne życie i mają dość przykładów, by to udowodnić.

Można powiedzieć z całą pewnością, że ktokolwiek praktykuje w swoim życiu jakieś złe przyzwyczajenie lub jakikolwiek nałóg, ten spowiadał się źle. Sakramenty święte służą bowiem ku uzdrowieniu z najgorszych nawet nałogów, jeśli penitent szczerze współpracuje z łaską Bożą.

W obecnych czasach Kościół katolicki udostępnił swoim wiernym wielki dar miłosierdzia Bożego, który można uzyskać codziennie. Jest to odpust zupełny, sprowadzający taki sam skutek jak Chrzest święty. Jednym z warunków uzyskania tego daru jest dobrze odprawiona Spowiedź święta, po której można wielokrotnie przyjmować Komunię świętą, np. codziennie przez cały miesiąc. Tyle też można uzyskać odpustów zupełnych. Dlatego Kościół zachęca do comiesięcznej Spowiedzi świętej, ale po dokładnym rachunku sumienia. Temu celowi ma służyć niniejszy wzór rachunku sumienia, według którego

należy przygotować się do Sakramentu Pokuty, zwłaszcza po dłuższej przerwie.

Dzisiaj jest możliwość spowiadania się codziennie w każdym kościele o każdej porze dnia. Instrukcja Kongregacji Obrzędów *Eucharisticum mysterium* (25 maja 1967) poucza, że należy spowiadać się poza Mszą świętą. Niech więc każdy stara się wypełnić jak najlepiej wszystkie warunki wymagane do dobrej Spowiedzi świętej. Odczuje wtedy radość z przyjaźni z Bogiem.

Niniejsze opracowanie zostało oparte na rachunku sumienia z książeczki do nabożeństwa pt. *Droga do nieba* (wydanie 42, Opole 1983) i uzupełnione wyciągiem z teologii moralnej.

o. Bonifacy H. Knapik OFM
ul. Biała Kolonia 2
42-700 Lubliniec

Wydawnictwo Ojców Franciszkanów
Niepokalanów 2014. Wydanie VII
Skład i druk: Drukarnia własna
Niepokalanów, 96-515 Teresin
tel. 46 864 22 08
e-mail: wof@niepokalanow.pl
www.wydawnictwo.niepokalanow.pl