

Rachunek sumienia w oparciu o przykazanie miłości

I. Pan mówi: Będziesz miłował Pana Boga twego z całego serca

1. Czy szczerym sercem zwracam się do Boga, jak syn do Ojca, abym przez wierne wypełnienie Jego przykazań mógł Go prawdziwie miłować ponad wszystko, czy raczej zabiegam tylko o sprawy doczesne? Czy w moich czynach kieruję się czystą intencją?
 2. Czy wierzę w Boga, który przemówił do nas przez swojego Syna? Czy trwałem mocno przy nauce Kościoła? Czy troszczę się o formację chrześcijańską przez słuchanie Słowa Bożego, uczestnictwo w katechezie oraz unikanie wszystkiego, co przynosi szkodę wierze? Czy w życiu prywatnym i publicznym odważnie wyznawałem wiarę w Boga i Kościół?
 3. Czy modliłem się rano i wieczorem? Czy dbałem o to, aby moja modlitwa była prawdziwą rozmową umysłu i serca z Bogiem? Czy ofiarowałem Bogu moje osiągnięcia i trudy, radości i cierpienia? Czy oddaję się Bogu w pokusach?
 4. Czy mam szacunek i miłość dla imienia Bożego? Czy obrażałem Boga bluźnierstwem, krzywoprzysięstwem albo braniem imienia Bożego nadaremnie? Czy odnosiłem się bez szacunku do Maryi, aniołów i świętych?
 5. Czy odnoszę się ze czcią do niedzieli i świąt kościelnych? Czy czynnie, uważnie i pobożnie uczestniczyłem we Mszy św.? Czy wypełniłem kościelne przykazanie dorocznej spowiedzi oraz Komunii św. wielkanocnej?
- Czy może mam „inne bóstwa”, czyli rzeczy, którym daję pierwszeństwo przed Bogiem, mianowicie: bogactwa, zabobony, spirytyzm, inne formy magii?

II. Pan mówi: Miłujcie się wzajemnie jak Ja was umiłowałem

1. Czy miłuję prawdziwie bliźniego? Czy nie wykorzystuję moich braci do swych prywatnych, egoistycznych celów? Czy czynię im to, czego nie chciałbym doznawać od innych? Czy przez złe słowa i czyny byłem dla nich zgorszeniem?
2. Rozważ: czy przez cierpliwość i ofiarną miłość w twojej rodzinie przyczyniałeś się do pokoju, dobra, radości i bezpieczeństwa twoich bliskich?
Małżonkowie: czy są sobie wierni w myślach i uczynkach?
Dzieci: czy są posłuszne rodzicom, czy okazują im szacunek i pomoc w ich potrzebach duchowych i materialnych?
Rodzice: czy troszczą się o przyjęcie i chrześcijańskie wychowanie dzieci i czy wspierają ich dobrym przykładem oraz modlitwą?
3. Czy dzieliłem się swoimi dobrami z biedniejszymi od siebie? Czy w miarę swoich możliwości bronię uciśnionych, pomagam w nieszczęściu, wspieram ubogich? Czy pogardzałem swoimi bliźnimi, zwłaszcza ułomnymi, starcami, biednymi, przybyszami?
4. Czy pamiętam o posłannictwie otrzymanym w sakramencie bierzmowania? Czy uczestniczyłem w kościelnych dziełach apostołstwa i miłosierdzia oraz w życiu parafii? Czy wspierałem modlitwą i materialnie potrzeby Kościoła i świata?
5. Czy troszczę się o dobro i pomyślność mojej ojczyzny? Czy w miarę swoich sił współpracuję w szerzeniu sprawiedliwości, dobrych obyczajów, zgody i miłości? Czy zgodnie z sumieniem spełniam obowiązki obywatelskie?
6. Czy w swojej pracy jestem sprawiedliwy, aktywny, uczciwy, życzliwy wobec innych? Czy dałem słuszną i należną zapłatę robotnikom i tym, którzy mi służą? Czy byłem słowny w wypełnieniu zobowiązań i dotrzymaniu obietnic?
7. Czy prawowitym władzom okazywałem posłuszeństwo i należyne szacunek?
8. Jeśli piastuję urząd lub sprawuję władzę, czy swoje stanowisko wykorzystuję dla własnej wygody, czy dla dobra innych w duchu służby?
9. Czy przestrzegałem prawdy i wierności? Czy może oszczerstwem, zniesławieniem, bezmyślnym sądem, naruszeniem sekretu wyrządziłem krzywdę bliźnim?
10. Czy naruszyłem prawo do życia lub zdrowia, sławy lub honoru, albo cudzego majątku? Czy

wyrządziłem jakąś szkodę bliźnim? Czy doradzałem lub spowodowałem aborcję? Czy się kłóciłem, czy nienawidziłem, przezywałem lub przeklinałem bliźnich? Czy powodowany samolubstwem bądź wygodnictwem zaniedbałem zaświadczyć o niewinności bliźniego? Czy przestrzegałem przepisów kodeksu drogowego?

11. Czy pragnąłem w sposób niesłuszny i nieuporządkowany cudzych rzeczy? Czy kradłem, czy zwróciłem cudzą własność? Czy wyrządziłem innym szkodę, czy ją naprawiłem? Czy szanowałem dobro społeczne?

12. Jeśli doznałem krzywdy, czy dla miłości Chrystusa byłem gotowy do pokoju i pojednania? Czy w sercu przechowuję nienawiść albo pragnienie zemsty?

III. Pan mówi: Bądźcie doskonali jak Ojciec

1. Jaki jest podstawowy kierunek mojego życia? Czy ożywia mnie nadzieja życia wiecznego? Czy troszczyłem się o postęp w życiu duchowym przez modlitwę, czytanie i rozważanie Słowa Bożego, uczestnictwo w sakramentach św. oraz przez umartwienie? Czy starałem się pokonywać złe skłonności i namiętności jak zazdrość, nieumiarkowanie w jedzeniu i picciu? Czy nadużywałem napojów alkoholowych? Czy pod wpływem pychy i hardości nie wynosiłem się wobec Boga, czy nie gardziłem innymi, uważając siebie za lepszego? Czy nie lekceważyłem wolności i praw bliźnich przez narzucanie im bezprawnie swojej woli?

2. Jak gospodarowałem swoim czasem, zdolnościami i siłami – te dary otrzymałem od Boga jako ewangeliczny talent. Czy posługuję się nim, by z dnia na dzień wzrastać w doskonałości? Czy próżnowałem i byłem leniwy?

Czy cierpliwie znosiłem choroby i przeciwności życiowe? Czy byłem wrażliwy na praktykowanie dobrowolnych umartwień, aby „dopełnić to, czego brakuje cierpieniem Chrystusa”? Czy zachowywałem nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i czy w okresach pokuty powstrzymywałem się od udziału w zabawach?

4. Czy strzegłem zmysłów i całego mojego ciała powołanego do chwalebego zmartwychwstania we wstydlivosti i czystości jako świątyni Ducha Świętego? Czy odnosiłem się do ciała jako do znaku miłości, którą wierny Bóg okazuje ludziom, a która w pełni jaśnieje w sakramencie małżeństwa? Czy nie splamiałem mego ciała nierządem, nieczystością, bezwstydem, nieczystymi słowami, myślami, pragnieniami lub czynkami? Czy pobłażałem moim żądom zmysłowym? Czy korzystałem z lektury, rozmów, widowisk przeciwnych godności chrześcijańskiej i ludzkiej? Czy przez swoją nieprzyzwoitość pobudzałem innych do grzechu? Czy w pożyciu małżeńskim zachowywałem prawo moralne?

5. Czy pod wpływem lęku albo obłudy postępowałem wbrew sumieniu?

6. Czy w swym życiu starałem się zachować prawdziwą wolność dziecka Bożego? Czy może jestem niewolnikiem jakiejś namiętności?