

# Rachunek sumienia w oparciu o Dziesięć Przykazań według Kompendium KK

Modlitwa przed rachunkiem sumienia Panie Boże, zgrzeszyłem przeciw Tobie. Nie jestem już godzien nazywać się Twoim dzieckiem. Pragnę powrócić do Ciebie i szczerze wyświadczyć się ze wszystkich moich grzechów. Przyjdź Duchu Święty, oświeć mój rozum, abym dokładnie poznał swoje grzechy, szczerze za nie żałował, postanowił poprawę i z pokorą je wszystkie wyznał na spowiedzi.

## I. Ja jestem Pan, Bóg twój. Nie będziesz miał cudzych bogów przede Mną

1. Czy strzegę i rozwijam w swym życiu cnoty wiary nadziei i miłości? Czy wierzę w Boga i chronię siebie przed wątpliwością, niewiarą, herezją, schizmą i odstępstwem od wiary? Czy ufam Bogu i liczę na Jego pomoc w swym życiu doczesnym? Czy mam nadzieję na moje zbawienie? Czy unikam popadania w rozpacz albo w zuchwałą ufność? Czy kocham Boga ponad wszystko? Czy przewyżczę obojętność, niewdzięczność, oziębłość, znużenie, lenistwo duchowe? Czy w swej pysze nie popadałem w nienawiść do Boga?

2. Czy oddaję należną cześć Bogu indywidualnie i we wspólnocie? Czy Boga uwielbiam i przepraszam, czy dziękuję Mu i proszę? Czy składam Mu siebie w ofierze, łącząc się z krzyżową ofiarą Chrystusa? Czy wypełniam śluby i przyrzeczenia złożone Panu Bogu?

Czy nie popadałem w grzech bałwochwalstwa, czyli ubóstwiania stworzenia, władzy, pieniądza lub szatana? Czy nie ulegałem zabobonowi, który jest wypaczeniem kultu oddawanego Bogu, przejawiającym się we wróżbiarstwie, magii, czarach i spirytyzmie? Czy nie popadałem w bezbożność, wyrażającą się w kuszeniu Boga w słowach lub czynach? Czy nie popełniłem grzechu świętokradztwa, profanującego osoby i rzeczy święte, zwłaszcza Eucharystię? Czy nie popełniałem grzechu symonii, czyli handlu rzeczami duchowymi? Czy nie popadłem w ateizm: grzech odrzucenia istnienia Boga, lub agnostycyzm, twierdzący, że o Bogu nie można nic powiedzieć? 4. Czy oddaję cześć Chrystusowi, Maryi, aniołom i świętym, przedstawianym na obrazach?

## II. Nie będziesz brał imienia Pana, Boga twego nadaremno

1. Czy otaczałem szacunkiem imię Boga przez błogosławienie, wychwalanie i wielbienie? Czy nie popadłem w grzech przeciw temu imieniu przez bluźnierstwo, przekleństwo i niewierność przyrzeczeniom składanym w imię Boga?

2. Czy nie przysięgałem fałszywie, czyli czy nie wzywałem imienia Boga, który jest Prawdą, by On był świadkiem kłamstwa?

Czy nie popełniłem grzechu wiarołomstwa, czyli przyrzeczenia pod przysięgą, którego nie miałem zamiaru dotrzymać?

## III. Pamiętaj, abyś dzień święty święcił

1. Czy świętuję niedziele i święta nakazane, uczestnicząc w Eucharystii i powstrzymując się od wykonywania prac lub zajęć, które przeszkadzają oddawaniu należytej czci Bogu oraz odpoczynkowi duchowemu i fizycznemu?

2. Czy troszczę się o pogłębianie życia rodzinnego, religijnego, kulturalnego i społecznego w dni świąteczne? Czy w te dni przeznaczam czas na pełnienie dobrych uczynków, zwłaszcza względem ludzi chorych i starych?

## IV. Czcij ojca swego i matkę swoją

1. Czy szanuję swoich rodziców oraz tych wszystkich, którym Bóg – dla mojego dobra - udzielił nade mną swojej władzy?

Czy cenię małżeństwo i rodzinę jako podstawową strukturę w planie Bożym? Czy przyczyniam się do tego, aby moja rodzina była wspólnotą wiary, nadziei i miłości, czyli Kościołem domowym? Czy jako rodzic troszczę się o chrześcijańskie wychowanie swych dzieci i o przekazanie im wiary przez dobry przykład, modlitwę, katechezę rodzinną i uczestnictwo w życiu Kościoła? Czy kocham i szanuję swe potomstwo i zarządzam jego potrzebom duchowym i materialnym? Czy nie sprzeciwiam się wezwaniu

Pana skierowanym do któregoś z moich dzieci do pójścia za Nim?

3. Czy okazuję swym rodzicom szacunek, wdzięczność i posłuszeństwo i czy dbam o dobre relacje z rodzeństwem?

4. Czy swym rodzicom świadczę pomoc moralną i materialną w ich starości, chorobie, samotności lub potrzebie?

5. Czy sprawuję władzę w duchu służby, czy kieruję się dobrem społeczności, a nie dobrem własnym?

6. Czy uważam swych przełożonych za przedstawicieli Boga, czy współpracuję z nimi dla dobra publicznego i społecznego? Czy służę ojczyźnie przez udział w wyborach, płacenie podatków, gotowość jej obrony w niebezpieczeństwie i przez prawo konstruktywnej krytyki?

7. Czy wiem, że obywatel może nie przestrzegać zarządzeń władz cywilnych, gdy one są sprzeczne z wymaganiami ładu moralnego, w myśl słów: „Trzeba bardziej słuchać Boga, niż ludzi”?

#### V. Nie zabijaj

2. Czy nie popełniłem grzechu przeciw życiu przez zabójstwo bezpośrednie i zamierzone, albo czy nie współdziałałem w popełnieniu tego grzechu?

3. Czy nie spowodowałem przerwania ciąży lub czy nie współdziałałem w przerwaniu ciąży? Czy wiem, że popełnienie tego grzechu powoduje nałożenie ekskomuniki, czyli wykluczenie ze wspólnoty kościelnej?

4. Czy nie uczestniczyłem w grzechu eutanazji, czyli spowodowaniu śmierci osób chorych, upośledzonych lub umierających?

5. Czy nie targnąłem się na własne życie lub czy nie współdziałałem w zamiarach samobójczych bliźniego?

6. Czy swą postawą albo zachowaniem nie dawałem zgorszenia bliźniemu? Czy nie doprowadziłem bliźniego do popełnienia grzechu ciężkiego?

7. Czy troszczyłem się o zdrowie własne i bliźnich, wystrzegając się kultu ciała i czy unikałem wszelkiego rodzaju nadużyć?

8. Czy używałem narkotyków, które wyrządzają bardzo poważne szkody zdrowiu i życiu? Czy nie nadużywałem alkoholu, tytoniu, pożywienia i leków? Czy wobec innych nie stosowałem przemocy fizycznej lub psychicznej? Czy stworzyłem członkowi rodziny będącemu w stanie terminalnym odpowiednie warunki do godnego zakończenia życia (przyjęcie sakramentów, modlitwa)?

8. Czy staram się o pokój serca? Czy przezwyciężam gniew i nienawiść, które gdy są dobrowolne i dotyczą spraw poważnych, są grzechem ciężkim przeciw miłości? Czy staram się wobec bliźnich o braterstwo, sprawiedliwość i poszanowanie ludzkiej godności?

9. Czy z życzliwością traktowałem zwierzęta, jako stworzenia Boże i czy unikałem zarówno przesadnej miłości wobec nich jak i wykorzystywania ich w sposób niegodziwy? Czy nie niszczyłem przyrody?

#### VI. Nie cudzołóż

1. Czy uznaję to, że Bóg stwarzając, obdarzył mnie godnością osobową oraz powołał do miłości i wspólnoty? Czy z wdzięcznością i szacunkiem przyjmuję moją męskość bądź kobiecość?

Czy pojmuję moje powołanie do czystości jako cnotę moralną, dar Boga, łaskę i owoc działania Ducha Świętego? Czy staram się o panowanie nad sobą? Czy korzystam ze środków, które pomagają żyć w czystości (łaska Boża, pomoc sakramentalna, modlitwa, rachunek sumienia, asceza, opanowywanie namiętności rozumem)?

3. Czy odpowiadam na powołanie do praktykowania wstrzemięźliwości, a jeśli jestem związany małżeństwem, czy żyję w czystości małżeńskiej?

4. Czy nie popełniłem grzechów przeciw czystości: cudzołóstwa, masturbacji, nierządu, pornografii, prostytucji, gwałtu, czynów homoseksualnych? Jeśli takie czyny popełniłem na małoletnich, dodatkowo ciężko ich skrzywdziłem fizycznie i moralnie.

5. Jeśli żyję w małżeństwie czy pamiętam, że zawierając ten sakrament wobec Boga i wspólnoty wiernych przyrzekłem jedność, miłość, wierność, nierozzerwalność i otwarcie na płodność?

Czy współżycie małżeńskie traktuję jako wzajemne obdarowanie i czy jestem otwarty na przekazywanie życia? Czy wiem, że nie mam prawa oddzielić od siebie tych dwóch celów:

wzajemnego obdarowania od przekazywania życia, wykluczając z nich pierwszy lub drugi?

7. Czy w stosowaniu regulacji poczęć zachowałem naukę Kościoła, to jest czy respektowałem okresową wstrzeźliwość i uwzględniałem okresy niepłodności? Czy nie poddałem się bezpośredniej sterylizacji lub nie stosowałem środków antykoncepcyjnych?

8. Czy nie zgrzeszyłem przeciw wierności małżeńskiej wybierając sztuczną inseminację lub sztuczne zapłodnienie i uniemożliwiając tym samym stania się ojcem i matką wyłącznie dzięki sobie?

9. Czy wiem, że dziecko jest darem Boga, że ma prawo być owocem aktu miłości małżeńskiej swoich rodziców i że od chwili swego poczęcia ma prawo do szacunku?

10. Czy nie popełniłem grzechów przeciw godności małżeństwa: cudzołóstwa, rozwodu, poligamii, kazirodztwa, konkubinatu, aktów seksualnych przed zawarciem małżeństwa lub poza małżeństwem?

## VII. Nie kradnij

1. Czy szanuję prawo do własności prywatnej własnej i bliźnich? Czy zachowuję to przykazanie przez praktykowanie sprawiedliwości i miłości, umiarkowania i solidarności? Czy uczciwie zdobywam swój majątek? Czy umiem dzielić się swoją własnością z potrzebującymi? Czy dotrzymałem obietnic i przestrzegałem zawartych umów? Czy naprawiłem popełnioną niesprawiedliwość, czy zwróciłem rzecz bezprawnie nabytą?

2. Czy nie przywłaszczyłem sobie własności bliźniego? Czy sprawiedliwie wynagradzałem pracę? Czy nie fałszowałem wartości sprzedawanych towarów ze szkodą dla nabywcy? Czy nie fałszowałem czeków i rachunków? Czy uczciwie płaciłem podatki? Czy nie uprawiałem lichwy i korupcji? Czy nie wykorzystywałem dóbr społecznych do prywatnego użytku? Czy solidnie wykonywałem swą pracę zawodową, czy nie spowodowałem szkód i strat przez marnotrawstwo?

Jeśli jestem pracodawcą, czy szanowałem pracowników i czy nie wykorzystywałem ich praw? Czy nie byłem zainteresowany w działalności gospodarczej jedynie zyskiem? Czy rozwiązywania nieporozumień w pracy szukałem na drodze dialogu?

4. Czy pamiętam, że praca jest zarówno prawem jak i obowiązkiem i że wykonując ją z zaangażowaniem i kompetentnie, współpracuję ze Stwórcą? Czy traktuję swą pracę jako źródło utrzymania siebie, swoich bliskich i jako służbę wspólnocie ludzkiej oraz czy praca staje się środkiem mojego uświęcenia i współpracy z Chrystusem w dziele Jego Odkupienia?

5. Czy angażowałem się w życie polityczne i społeczne jako chrześcijanin? Czy troszczyłem się o wprowadzanie pokoju i sprawiedliwości?

6. Czy pamiętam o słowach Pana Jezusa: „Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili”? Czy w miarę swoich możliwości wspierałem ubogich nie tylko materialnie, ale także w ich życiu kulturowym, moralnym i religijnym?

Czy spełniałem czynki miłosierdzia co do duszy (grzeszących upominać, nieumiejętnych pouczać, wątpiącym dobrze radzić, strapionych pocieszać, krzywdy cierpliwie znosić, urazy chętnie darować, modlić się za żywych i zmarłych)? Czy spełniam czynki miłosierne co do ciała (łaknących nakarmić, spragnionych napoić, nagich przyodziać, podróżnych w dom przyjąć, chorych nawiedzać, więźniów wspierać, zmarłych pogrzebać)?

## VIII. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu

1. Czy jestem szczerzy i prawdomówny w swoim mówieniu i działaniu? Czy nie zaniedbuję obowiązku poszukiwania prawdy, przyłgnięcia do niej i podporządkowania swego życia jej wymaganiom? Czy idę za nauką Jezusa, który o sobie powiedział: „Ja jestem Prawdą”? Czy wystrzegam się dwulicowości, udawania i obłudy?

2. Czy daję świadectwo ewangelicznej prawdzie w swym życiu prywatnym i publicznym nawet za cenę ofiary własnego życia?

Czy nie zgrzeszyłem daniem fałszywego świadectwa, krzywoprzysięstwem i kłamstwem? Czy nie popadłem w grzechy pochopnego osądzania, obmowy, zniesławiania i oszczerstwa, przez które zniszczyłem dobre imię bliźniego? Czy nie posługiwałem się pochlebstwem, służalczością, chełpliwością zmierzając do popełnienia grzechów ciężkich lub osiągnięcia niegodziwych korzyści? Czy pamiętam, że wykroczenia przeciw prawdzie domagają się naprawienia krzywd? 4. Czy szanowałem prawdę w komunikacji międzyludzkiej i przekazie informacji? Czy w tej dziedzinie

brałem pod uwagę dobro osobiste i dobro wspólne, poszanowanie życia prywatnego i niebezpieczeństwo zgorszenia? Czy zachowałem tajemnice życia zawodowego oraz tajemnice powierzone w sekrecie?

IX. Nie pożądaj żony bliźniego twego

1. Czy przez oczyszczenie serca i praktykowanie cnoty umiarkowania przewycięzałem pożądlivość cielesną w myślach i pragnieniach?
2. Czy modliłem się o czystość serca? Czy troszczyłem się o czystość intencji i czystość spojrzenia? Czy czuwałem nad uczuciami i wyobraźnią?
3. Czy zachowuję cnotę wstydlivości, która ochrania intymność, a której domaga się czystość?

X. Ani żadnej rzeczy, która jego jest

1. Czy zachowując to przykazanie, dbałem o szacunek dla cudzej własności? Czy nie poddawałem się grzechom chciwości i nieumiarkowane-mu pożądaniu dóbr bliźnich? Czy nie zgrzeszyłem zazdrością, która oznacza smutek doznawany z powodu dobra należącego do drugiego człowieka i nieumiarkowane pragnienie przywłaszczenia sobie tego dobra?
2. Czy troszczę się o ubóstwo serca, czy o oderwanie od bogactw i powierzenie się Opatrzności Bożej, wyzwalającej z niepokoju o jutro?
3. Czy pragnę Boga – prawdziwego szczęścia — który wyzwala mnie od nadmiernego przywiązania od dóbr doczesnych?